

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Błędne koło poprawiania nastroju alkoholem

Według badań nawet około 90 proc. osób, które spożywają alkohol w dużych ilościach lub są od niego uzależnione, ma stany depresyjne. To ci, którzy sięgają po tę używkę, by poprawić sobie samopoczucie, wyciszyć się czy zasnąć.

- Uważam, że prawie każdy, kto jest uzależniony i pije w patologiczny sposób, ma głębsze czy płytsze stany depresyjne, a z badań wynika, że u osób uzależnionych od alkoholu depresja występuje 4 razy częściej niż w populacji ogólnej - mówi dr med. Bohdan Tadeusz Woronowicz, specjalista psychiatra, specjalista i superwizor psychoterapii uzależnień z Centrum Konsultacyjnego Akmed w Warszawie.

Dlaczego alkoholu nie poleca się w profilaktyce chorób

Są osoby, które mając obniżony nastrój, próbują go sobie poprawić przy pomocy alkoholu. Często uzyskują ten efekt chociaż tylko na krótko. Z badań wynika, że u ponad 11 proc. osób pijących alkohol stwierdzono obecność objawów, upoważniających do rozpoznania epizodu depresyjnego.

Specjaliści przestrzegają, że jeżeli będziemy zbyt często korzystali z alkoholu dla poprawienia samopoczucia, wytworzy się błędne koło, bowiem systematyczne, długofalowe spożywanie tej używki działa odwrotnie: powoduje spadek nastroju i wystąpienie stanów depresyjnych.



- Miałem pacjentów, którzy źle się czuli i zauważyli, że alkohol poprawia ich samopoczucie. Zaczęli się +leczyć+ alkoholem i z czasem rozwinęło się u nich uzależnienie od alkoholu. Później okazało się, że była to endogenna depresja, taka prawdziwa. I wtedy trzeba było leczyć i uzależnienie, i tę prawdziwą depresję - mówi dr med. Bohdan Tadeusz Woronowicz.

Dodaje, że z kolei przeprowadzone w ramach National Comorbidity Survey badania dowiodły, że ponad jedna czwarta badanych, z diagnozą uzależnienia od alkoholu, w ciągu roku poprzedzającego badanie, spełniała również kryteria rozpoznania epizodu depresyjnego.

Kobiety a uzależnienie z depresją w tle

- Często, szczególnie kobiety, leczone się na depresję u psychiatrów, ukrywały, że codziennie wieczorem wypijają np. butelkę wina. Dostawały leki przeciwdepresyjne, które (w połączeniu z alkoholem - red.) nie działały i nie było żadnych postępów w leczeniu. Miałem takie pacjentki, którym nastrój i ogólne samopoczucie wyraźnie się poprawiło nie w związku z przyjmowanymi antydepresantami, tylko dzięki temu, że odstawiły alkohol i podjęły terapię. Badania wykazały, że związek depresji z uzależnieniem od alkoholu jest znacznie silniejszy u kobiet w porównaniu z mężczyznami - mówi dr med. Bohdan Tadeusz Woronowicz.

Według specjalistów powinna nas zaniepokoić sytuacja, kiedy zaczynamy stosować alkohol w celu poprawienia samopoczucia.

- Czy to będzie redukcja stresu, poprawienie nastroju, ucieczka od problemów, czy to będzie po to, żeby być śmielszym - jest to pierwszy krok ku uzależnieniu. Wszystkie uzależnienia zaczynają się od zależności psychicznej, kiedy człowiek zauważa związek między substancją psychoaktywną albo jakimś zachowaniem, a poprawą swojego samopoczucia. Ponieważ nikt nie lubi źle się czuć, to jeżeli znalazło się sposób na poprawę samopoczucia, coraz częściej się z niego korzysta. Niestety po jakimś czasie przychodzi uzależnienie - przestrzega psychiatra.

Ekspert podkreśla, że również stosowanie alkoholu jako środka nasennego jest bardzo niebezpieczne. Sen po spożyciu alkoholu nie będzie snem zdrowym i naturalnym, a po przebudzeniu nierozwiązane problemy nadal będą istniały. Jednocześnie, takie postępowanie to też jest krok w kierunku uzależnienia.

Pierwsze niepokojące objawy

Specjaliści wskazują na objawy, które pozwalają stwierdzić, że mamy problem z alkoholem. Podstawowy - osiowy objaw uzależnienia od alkoholu - to uszkodzenie kontroli nad spożywaniem alkoholu. Inaczej mówiąc: człowiek nie jest w stanie konsekwentnie realizować własnych decyzji dotyczących picia bądź niepicia, nie potrafi przerwać w dowolnym momencie spożywania alkoholu, wchodzi w ciągi alkoholowe czyli wielodniowe picie.

Ciągi występują dlatego, że z chwilą spadku poziomu alkoholu w organizmie, pojawiają się bardzo przykre objawy odstawienne - objawy zespołu abstynencyjnego - charakterystyczne dla osób uzależnionych od alkoholu.

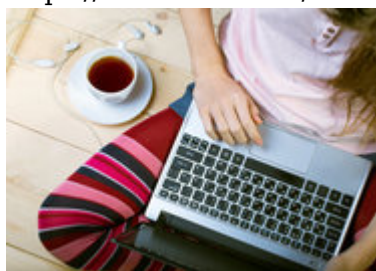
Zdaniem dr med. Bohdana Tadeusza Woronowicza trzeba też wiedzieć, że osoba uzależniona od alkoholu przeciąga picie na kolejne dni nie z powodu głupoty czy robiąc komuś na złość, lecz dlatego, że nie potrafi opanować fatalnego samopoczucia, które pojawia się po odstawieniu alkoholu. Jednocześnie wie, że kolejna porcja alkoholu przyniesie ulgę.

- Człowiek chory, uzależniony, wie dokładnie, jaką ilość alkoholu powinien przyjąć, żeby jego samopoczucie na jakiś czas się nieco poprawiło. Tak się rzeczywiście dzieje, ale nie na długo, bo poziom alkoholu stopniowo spada i objawy abstynencyjne pojawiają się z powrotem, więc znowu trzeba „uzupełnić” poziom alkoholu w organizmie. Tak kręci się to błędne koło - dodaje psychiatra.

Eksperti przestrzegają: jeśli korzystamy z alkoholu, żeby poprawić samopoczucie, nastrój, złagodzić stres, czy zasnąć, musimy się liczyć z tym, że z czasem z dużym prawdopodobieństwem u części osób pojawią się objawy choroby, jaką jest uzależnienie od alkoholu.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29137.html>



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy