

## Mistrzyni kamouflażu - jak piją współczesne Polki?

Spotkania z przyjaciółmi przy kolorowych drinkach, lampka wina po stresującym dniu, kieliszek do wieczornej lektury. Dla wielu kobiet picie alkoholu stało się codziennym rytuałem. Choć na przekroczenie bariery picia bezpiecznego narażeni są wszyscy bez wyjątku, dane Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wskazują, że kobiety pijące najwięcej alkoholu to osoby w wieku od 18 do 29 lat, pozostające w stanie wolnym, mieszkanki dużych miast<sup>1</sup>.

### Mistrzyni kamouflażu

Powody do sięgania przez kobiety po alkohol są różne. Kobiety piją, bo napoje z procentami przynoszą ulgę, pozwalają zapomnieć o problemach, relaksują. Piją, by zyskać większą pewność siebie lub nagrodzić się za osiągnięty sukces. Czy widać, że z czasem u części z nich model konsumpcji alkoholu staje się ryzykowny lub szkodliwy?

Terapeuci uzależnień wskazują, że uzależnione kobiety zachowują dość wysoki poziom kontroli. Skutecznie wypełniają obowiązki zawodowe i domowe, a nawet odnoszą wrażenie, że do pewnego etapu alkohol pomaga w ich realizacji. Mają swoje triki, które pozwalają tuszować wstydlivy problem. Dobry makijaż, perfumy i miętówki, to niezawodny zestaw. Dzięki nim potrafią przez długi czas funkcjonować w społeczeństwie, nie zwracając uwagi bliskich i znajomych. Gra pozorów to ich codzienność. W pewnym momencie alkohol staje się dla nich lekarstwem na wszystko.

### Wbrew stereotypom

Do picia na granicy ryzyka nie są potrzebne dramatyczne wydarzenia. Nie każda osoba, która straciła kontrolę ma opuchniętą twarz i drżące dłonie. Według szacunków Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych kobiet uzależnionych i tzw. pijących szkodliwie może być w Polsce nawet ponad 1,5 miliona, a zmiany obyczajowe wskazują, że ich liczba będzie nadal rosła.

### Czynniki biologiczne

Pierwsze syndromy nałogu bywają niezauważalne. Warto zatem obserwować takie czynniki jak regularność picia oraz zdolność do sprawowania kontroli nad nim, a raz na jakiś czas wykonać test, który pomaga określić model konsumpcji alkoholu danej osoby. Tego rodzaju weryfikację można przeprowadzić na stronie internetowej kampanii #MamKontrolę: [www.mamkontrolę.waw.pl/test](http://www.mamkontrolę.waw.pl/test)

Warto zdawać sobie sprawę z tego, że w przypadku kobiet uzależnienie pojawia się znacznie szybciej niż u mężczyzn i rozwija bardzo gwałtownie. Wystarczy zaledwie rok lub dwa, by alkohol doszczętnie pochłonął i zdominował ich życie. Dodatkowo czynniki biologiczne sprawiają, że większa podatność na uzależnienie idzie w parze ze znacznie mniejszą odpornością na działanie napojów wysokoprocentowych.

### Bariera wstydu

Kobietom trudniej niż mężczyznom rozpocząć terapię. Przyznanie się do problemu i konieczność skorzystania z leczenia kojarzy im się z porażką. Ciężko jest przełamać barierę wstydu, szukać

<sup>1</sup> <https://www.parpa.pl/index.php/szkody-zdrowotne-i-uzaleznienie/kobiety-i-alkohol>

# #MAMKONTROLĘ

pomocy. Zdaniem psychologów bardzo ważne jest, aby społeczeństwo zdało sobie sprawę, że alkoholizm to choroba, która może przydarzyć się każdemu, niezależnie od statusu społecznego i wykonywanego zawodu. Między innymi taki jest cel prowadzonej na terenie Miasta Stołecznego Warszawy kampanii #MamKontrolę. Organizatorzy chcą oswoić temat picia alkoholu, bez stygmatyzowania i moralizowania. Celem działań jest również wskazanie, gdzie osoby, których picie przestaje być bezpieczne mogą uzyskać pomoc. A tego rodzaju placówek w Warszawie nie brakuje (można znaleźć je na stronie Polskiej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych). Jeśli ktoś nie ma śmiałości stanąć oko w oko z terapeutą może zadzwonić na telefon zaufania. Dyżurują przy nim specjaliści, którzy stanowią pomoc nie tylko dla uzależnionych, ale także ich bliskich – dzieci, rodziców, partnerów, przyjaciół.

\*\*\*

Kampania #MamKontrolę to kampania społeczno-edukacyjna z zakresu przeciwdziałania alkoholizmowi na terenie m.st. Warszawy. Jej celem jest zwiększenie wiedzy i świadomości społecznej wśród mieszkańców Warszawy na temat skutków nadużywania alkoholu oraz dostarczenie informacji jaką pomoc i gdzie mogą uzyskać osoby zagrożone lub dotknięte problemem uzależnienia od alkoholu. Ideą kampanii jest przełamanie społecznego tabu w mówieniu o alkoholu, o obawach z nim związanych o tym, że problem nadmiernej i ryzykownej konsumpcji może dotyczyć większej liczby osób, niż to się pozornie wydaje. Zadaniem kampanii jest też walczenie ze zjawiskiem negacji, wyparcia i zaprzeczenia, że problem z alkoholem może dotyczyć mnie lub kogoś z mojego bliskiego otoczenia. Kampanię realizuje Fundacja Zwalcz Nudę, a współfinansuje m.st. Warszawa.

Więcej informacji na stronie [www.mamkontrolę.waw.pl](http://www.mamkontrolę.waw.pl)

Dodatkowych informacji udziela:

Emilia Dziewit,

tel. +48 795 573 500

e-mail: [media@mamkontrolę.waw.pl](mailto:media@mamkontrolę.waw.pl)