

Imieniny Ani, czyli Polak okazję do picia znajdzie zawsze

Sprzedż alkoholu w Polsce stale rośnie. Zbyt wiele sposobności do świętowania w ciągu roku? Sęk w tym, że owe świętowanie, przynajmniej w Polsce, nieodłącznie wiąże się z nadmiernym spożyciem wysokoprocentowych trunków. Zbliża się czas bożonarodzeniowych i noworocznych spotkań w gronie bliskich. Warto się zastanowić: czy zbyt częste sięganie po kieliszek nie jest ryzykowne?

Imieniny Ani - ani moje, ani twoje...

Pretekstów do picia jest wiele – Polacy dobrze zdają sobie z tego sprawę. Według badania przeprowadzonego przez Kantar Public, aż 85 proc. respondentów przyznaje, że często zdarzają im się okazje do spożycia alkoholu¹. Święta, wesela, imieniny, imprezy i inne okazje wiążą się zwykle ze spotkaniami z rodziną lub znajomymi, a jak głosi polska tradycja, gości trzeba odpowiednio przyjąć. Suto zastawiony stół, na którym nie brakuje jedzenia i picia, to oznaka dobrobytu, hojności i kultury gospodarza. Między potrawami stawiany jest też alkohol, najczęściej wysokoprocentowy, którego „nie wypada” odmówić.

O tym, czy pijemy w sposób ryzykowny – czyli taki, który może doprowadzić do uzależnienia, decydują przede wszystkim dwa czynniki: ile czystego alkoholu wypijamy w ciągu dnia i jak często po niego sięgamy. Badanie przeprowadzone w 2013 roku wykazało, że aż 71 proc. mężczyzn i 55 proc. kobiet pije alkohol bez wyraźnej przyczyny – dla relaksu i odstresowania się². Sytuacja niestety niewiele zmieniła się na przestrzeni tych kilku ostatnich lat – wręcz przeciwnie. Polacy szukają coraz to nowych pretekstów do picia. Za ciekawy przykład posłużyć mogą strony internetowe oraz aplikacje, które wynajdują okazje na dany dzień. Wystarczy podać datę, a algorytm zaprezentuje odpowiedni pretekst.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że po przekroczeniu cienkiej granicy bezpiecznego picia, łatwo znaleźć się w grupie ryzyka. A stąd, to już biska droga do alkoholizmu. Należy przede wszystkim uświadamić społeczeństwo, że zachowania szkodliwe, takie jak np. częste sięganie alkohol i spożywanie go w dużych ilościach, może spowodować utratę kontroli nad własnym życiem. Taki cel przyświeca kampanii #MamKontrolę, której ideą jest przełamanie wstydu w rozmowach o tym uzależnieniu – Krystyna Radkowska, Prezeska Fundacji Zwalczyć Nudę, organizatorka kampanii #MamKontrolę.

„Ze mną się nie napijesz?!”

Ograniczenie ilości oraz częstotliwości picia to trudne zadanie, nawet dla osób, które nie znalazły się w grupie ryzyka uzależnienia.

1 Kantar Public, Czy Polacy mają mocną głowę?

2 TNS Polska, Spożycie alkoholu w Polsce w 2012 r.

#MAMKONTROLĘ

Takie zagrożenie pojawia się w momencie, gdy przekraczane są normy spożycia alkoholu – dla mężczyzn są to 4 standardowe jednostki czystego etanolu, a dla kobiet 2, najwyżej 5 dni w tygodniu³.

Przy wielu okazjach, podczas których nierzadko wymagane jest wzniesienie toastu, trudno nie ulec presji otoczenia. Polska kultura picia nie lubi osób asertywnych. W związku z tym, że w złym tonie jest odmówić gospodarzowi napicia się drinka na przyjęciu, ciężko zostawić przyjaciela, który musi odreagować kłótnię z szefem lub przykro zostawić z butelką wina siostrę, którą rzucił chłopak – kolejne okazje namnażają się w zawrotnym tempie. Zbyt częste przystawanie na takie propozycje doprowadzić może do uzależnienia. Warto uczyć się asertywności i odmawiać – szczególnie, gdy nie ma się ochoty na alkohol.

Zachowaj kontrolę

Wśród wielu nadarzających się okazji do spożycia alkoholu, zwłaszcza przed świętami, warto zastanowić się, czy kolejne preteksty do picia nie staną się furtką do uzależnienia. Aby mieć kontrolę nad swoim życiem, należy obserwować, czy pojawiają się symptomy świadczące o narastającym problemie. Wśród objawów wyróżnić można: spożywanie alkoholu coraz częściej i w coraz większych ilościach, wyszukiwanie kolejnych okazji do sięgnięcia po butelkę, picie w sytuacjach, kiedy jest to zabronione, nagminne upijanie się, trudność w odstawieniu trunków na dłuższy czas. Jeśli u siebie lub bliskiej osoby zauważy się podobne objawy, warto niezwłocznie udać się do specjalisty który udzieli fachowej pomocy i wsparcia w walce z uzależnieniem.

Bardzo łatwo wpaść w pułapkę uzależnienia od alkoholu. Niestety, znacznie trudniej jest zwalczyć szkodliwy nawyk, szczególnie w pojedynkę. Pomocy w leczeniu nałogu udzielić mogą np. telefony zaufania lub ośrodki wskazane na stronach PARPA – każde województwo ma listę punktów, do których mogą się zgłosić osoby mające problem z ryzykowną lub szkodliwą konsumpcją alkoholu. Zachęcam również do odwiedzenia strony internetowej kampanii #MamKontrolę, gdzie oprócz materiałów edukacyjnych, odnaleźć można wykaz placówek leczących uzależnienia oraz forum z ekspertem, który odpowie na nurtujące nas pytania dotyczące picia alkoholu – dodaje Krystyna Radkowska.

Więcej informacji na stronie www.mamkontrolę.waw.pl

Dodatkowych informacji udziela:

Emilia Dziewit

tel. +48 795 573 500

e-mail: media@mamkontrolę.waw.pl

³ WHO: Global status report on alcohol and health 2018.