

#MAMKONTROLĘ

Warszawa, marzec 2020 r.

Informacja prasowa

„Odkazanie koronawirusa” po polsku – w izolacji coraz częściej sięgamy po alkohol

„Butelka wódki, kilka piw i ze dwa wina – to dla żony. Będzie na zapas” – mówi, stojąc w kolejce w monopolowym. Ale robi to także następnego dnia... Pandemia koronawirusa i związana z nią kwarantanna staje się dla wielu Polaków pułapką. W wyniku izolacji częściej sięgają po alkohol i piją znacznie większe jego ilości. Podczas gdy władze departamentu Aisne w północno-wschodniej Francji wydają zakaz sprzedaży alkoholu w związku z epidemią Covid-19, w Polsce sklepy monopolowe pospiesznie i na bieżąco uzupełniają braki w asortymencie.

Pijemy, żeby się zrelaksować, zapomnieć o problemie albo po prostu – z nudów. Tymczasem alkohol to najsilniejsza legalna, ogólnodostępna i powszechnie akceptowalna substancja depresyjenna. Jego odprężające działanie jest jednak jedynie chwilowe. U wielu osób gorszy nastrój i stany lękowe pojawiają się już po 2-3 godzinach od spożycia. Mimo to pijemy.

Na czas kwarantanny zrezygnuj z alkoholu

Granica między pić „rozrywkowym” a uzależnieniem jest niezwykle cienka. W szczególności w okresie wysokiego, długotrwałego napięcia i stresu – a takie właśnie emocje wywołuje w nas aktualna sytuacja pandemiczna w kraju i na świecie. Przebywając w małej, zamkniętej przestrzeni, z pozostałymi członkami rodziny 24 h/dobę – na co nie byliśmy przygotowani i do czego nie jesteśmy przyzwyczajeni – powinniśmy bezwzględnie zrezygnować z alkoholu. Krystyna Radkowska, Prezeska Fundacji Zwalczyć Nudę, organizatorka współfinansowanej ze środków m.st. Warszawa kampanii #MAMKONTROLĘ zwraca uwagę na to, że alkohol pity coraz częściej i w coraz większych ilościach, w znacznym stopniu wzmacnia niepokój i stres, a w skrajnych przypadkach może powodować także agresję.

W chwili nudy i braku pobudzenia alkohol staje się czynnikiem, który powoduje wzrost emocji, zaś w obliczu stresu może mieć działanie uspokajające. Oczywiście jest to rozwiązanie krótkotrwałe. Sięgnięcie w takich chwilach po alkohol nie spowoduje, że problemy znikną. Daje on jedynie krótkotrwałą iluzję rozwiązania problemu. I to właśnie dla tej wizji ludzie spożywają alkohol w sposób niekontrolowany. Alkohol nie rozwiązuje problemów – przeciwnie – mnoży kolejne, często poważniejsze, jak np. uzależnienie lub wzmacnia agresję i przemoc względem innych.

Jeśli już pijesz – zachowaj kontrolę

Mimo że kwarantanna sprzyja częstszemu sięganiu po alkohol, jeśli decydujemy się na jego picie, warto zachować zdrowy rozsądek i upewniać się, czy nasze picie nie nosi znamion ryzykownego lub szkodliwego, ponieważ może ono spowodować utratę kontroli nad własnym życiem. Zbyt częste i niekontrolowane picie może doprowadzić do poważnych problemów. Eksperti podkreślają, że

Projekt finansuje m.st. Warszawa



#MAMKONTROLĘ

problemy alkoholowe mogą dopaść każdego, bez względu na wiek, płeć, pozycję społeczną czy wykonywany zawód.

Pierwsze symptomy nałogu bywają niezauważalne. O tym, czy przekraczamy granicę bezpiecznego picia alkoholu, świadczy kryterium regularności picia i zdolności do sprawowania kontroli nad nim. Pamiętajmy, że wspomniana granica jest bardzo cienka i trudno ją często dostrzec. W takiej sytuacji bardzo ciężko jest przełamać barierę wstydu i szukać wsparcia w walce z problemem. Osoby, które czują, że tracą kontrolę nad ilością i częstotliwością spożywanego alkoholu, mogą zgłosić się do nas po wsparcie. Na stronie internetowej kampanii udostępniamy listę placówek, w których można uzyskać pomoc w kryzysie. – dodaje Krystyna Radkowska, Prezeska Fundacji Zwalcz Nudę, organizatorka współfinansowanej ze środków m.st. Warszawy kampanii #MAMKONTROLĘ.

Aby sprawdzić, czy problem z alkoholem dotyczy również nas, warto wykonać krótki test, który jest dostępny na stronie kampanii. Pomaga on ocenić, czy sięgamy po alkohol bezpiecznie, czy też nasze picie kwalifikuje się już jako szkodliwe i ryzykowne. Łatwo jest wpaść w pułapkę nadmiernego, niekontrolowanego picia – zwłaszcza w okresie izolacji spowodowanej kwarantanną. Jednak z takiej pułapki znacznie trudniej jest się wydostać, szczególnie w pojedynkę. W takich przypadkach niezbędna jest pomoc i wsparcie specjalisty.

Pamiętaj, że nigdy nie jesteś ze swoim problemem sam. Jeśli doświadczasz kryzysu i zauważasz u siebie objawy ryzykownego i szkodliwego picia, poproś o pomoc. Wejdź na www.mamkontrolę.waw.pl i skorzystaj z porady eksperta.

.....

#MAMKONTROLĘ to warszawska kampania społeczno-edukacyjna mająca na celu przeciwdziałanie 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 o sposobach pomocy osobom zagrożonym lub dotkniętym problemem uzależnienia od alkoholu. Ideą kampanii jest przełamanie społecznego tabu oraz przeciwdziałanie nadmiernej i ryzykownej konsumpcji, która może dotyczyć większej liczby osób, niż to się pozornie wydaje. Więcej informacji o kampanii na stronie www.mamkontrolę.waw.pl.

Projekt finansuje m.st. Warszawa

