

Fundacja Studio Psychologii Zdrowia dzięki funduszom z m.st. Warszawa w 2021 roku przeprowadziła kampanię społeczną „Alkohol – Znaj ryzyko”. Była ona skierowana zasadniczo do mieszkańców Warszawy, ale niektóre z jej narzędzi mogą oddziaływać na znacznie większą skalę. Są nimi filmy edukacyjne oraz aplikacja „Znaj ryzyko”, dostępna zarówno dla urządzeń obsługiwanych przez system Android, jak i iOS. Ważnym elementem kampanii było przeprowadzenie badania i opisanie jego wyników w raporcie „Jak piją i oceniają spożycie alkoholu mieszkańcy Warszawy”, który został opublikowany w listopadzie 2021 roku.

(NIE)BEZPIECZNA SPRAWA

Magdalena Pachciarek
Psycholog
Stowarzyszenie MONAR

Od ogółu do szczegółu

W 2018 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przedstawiła ogólnoswiatowy raport prezentujący dane dotyczące spożycia alkoholu, obserwowalnych trendów oraz rekomendacje zmierzające do zmniejszenia jego konsumpcji w przyszłości. Światowe dane z 2016 roku wskazują, że 57% populacji w wieku powyżej 15 lat w ciągu dwunastu miesięcy poprzedzających badanie nie piło alkoholu, a około 2,3 miliarda osób w tym przedziale wiekowym to osoby aktualnie pijące. W trzech regionach WHO (obie Ameryki, Europa i Zachodni Pacyfik) ponad połowa populacji używa alkoholu. Region europejski jest regionem, w którym jest spożywana największa ilość czystego alkoholu na głowę mieszkańca rocznie. Dzieje się tak pomimo faktu, iż ilość ta uległa zmniejszeniu i jest to jedyny region, w którym taka tendencja się ujawniła w badanym przez WHO okresie. Jest to również jedyny obszar świata, w którym spadło spożycie alkoholi wysokoprocentowych, a wzrosło spożycie piwa i wina. Niepokojące dane z regionu Europy dotyczą spożywania alkoholu w grupie osób w wieku 15-19 lat, która jest najwyższa we wszystkich badanych grupach i regionach, i wynosi aż 43,8%. We wszystkich regionach świata najwyższa częstotliwość ciężkich epizodów upijania się (*heavy episodic drinking*; określanych jako przyjęcie co najmniej 60 g czystego alkoholu podczas jednokrotnego picia co najmniej raz w miesiącu) jest w grupie osób między 20. a 24. rokiem życia. W tej grupie dominują mężczyźni. W ogóle raport wskazuje, iż kobiety piją rzadziej i mniejsze ilości niż mężczyźni. Dane światowe wskazują również,

że w bogatszych krajach alkohol pije się częściej i wypija go więcej. Tak samo jest w Europie. W regionie europejskim jest również najwyższy odsetek osób uzależnionych od alkoholu (14,8% mężczyzn i 3,5% kobiet); w krajach bogatszych jest to częstszy problem. Prowadzona przez wiele regionów polityka antyalkoholowa przynosi pozytywne efekty i przyczynia się do zmniejszania poziomu spożycia alkoholu (w regionie europejskim ten poziom spadł o 10%; choć nadal jest jednym z najwyższych na świecie). Niemniej i tak osiągnięte efekty są dalekie od pożądaných, czyli nie przynoszą efektywnej ochrony społeczeństw przed negatywnymi konsekwencjami używania alkoholu. A jest ono powiązane z ponad 200 chorobami, odpowiada za ponad 5% zgonów na całym świecie, 7,2% przedwczesnych zgonów ma związek ze spożywaniem alkoholu (w przypadku osób pomiędzy 20. a 39. rokiem życia jest to 13,5%!). W polskich badaniach przeprowadzonych w 2020 roku przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych prawie 20% osób nie piło przez 12 miesięcy poprzedzających ankietowanie. W polskiej populacji piwo jest najczęściej wybieranym alkoholem. Potwierdziło się również stwierdzenie z badań światowych, że mężczyźni piją częściej niż kobiety i w przypadku Polaków dzieje się to trzykrotnie częściej. W polskich warunkach mężczyźni częściej niż kobiety piją alkohole wysokoprocentowe i piwo niż wino. Częściej też występują u nich sytuacje, które uwzględniał test przesiewowy (RAPS – *Rapid Alcohol Problems Screen*), badający występowanie używania alkoholu o ryzykownym charakterze. Przynajmniej jedno kryterium picia

ryzykownego spełnia 14,2% ankietowanych, a trzy z czterech między 10 a 13%. U kobiet najczęściej pojawiającym się kryterium jest poczucie winy, zaś u mężczyzn – utrata pamięci. Ważnym motywem powiązany z sięganiem po alkohol w Polsce są sytuacje społeczne (spotkania towarzyskie, okolicznościowe itp.). Niewielki odsetek badanych sięga po alkohol w samotności. Około 30% pytanych pije alkohol co najmniej raz w tygodniu i tyle samo co najmniej raz w miesiącu i rzadziej. Prawie codziennie lub codziennie pije około 8% ankietowanych.

Mam tak samo jak ty, miasto moje

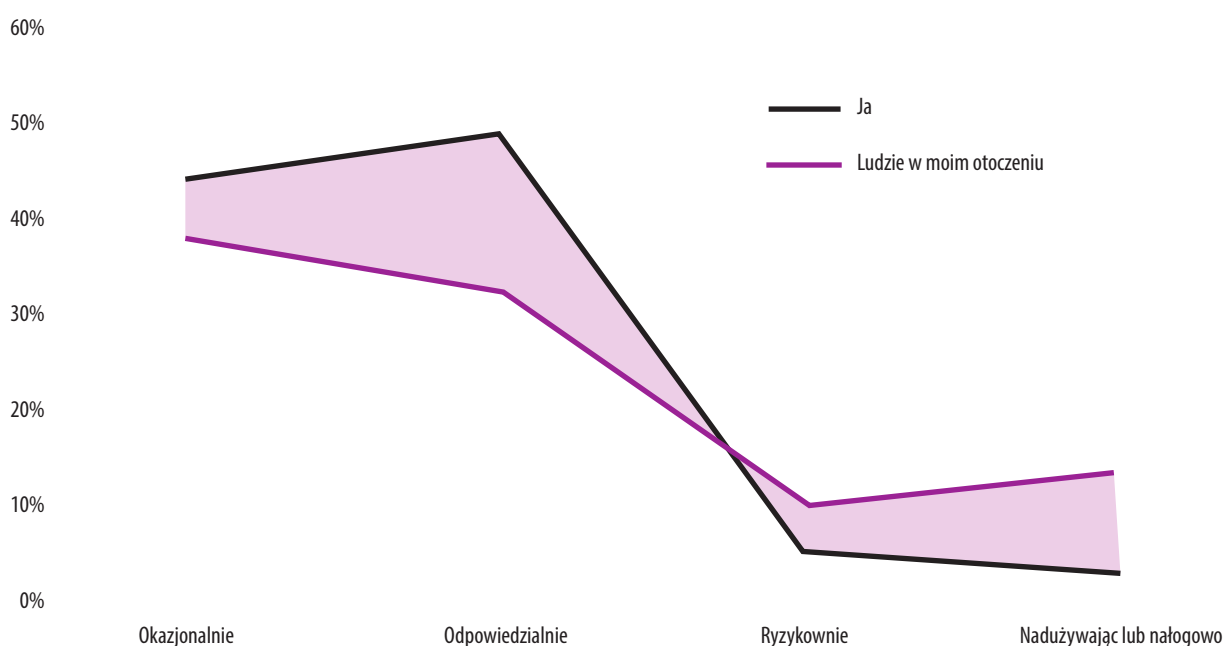
Badanie stanowiące element kampanii „Alkohol – Znaj ryzyko”, zostało przeprowadzone w sierpniu 2021 roku. Wzięło w nim udział 300 osób, a ich struktura demograficzna oddawała strukturę demograficzną mieszkańców Warszawy (z niewielkimi odchyleniami). Uzyskane wyniki wskazują, że warszawiacy piją 5% więcej alkoholu niż ilość, którą WHO uznaje za wględnie bezpieczną przy jednorazowym spożyciu piwa, zaś w przypadku wina dawka ta jest

przekroczona o 9% przez mężczyzn i 26% przez kobiety, a jeśli chodzi o alkohole wysokoprocentowe, to ilości te są przekroczone odpowiednio o 50 i 80%. Ponadto dane WHO z 2016 roku dotyczące epizodów ciężkiego picia (*heavy episodic drinking*), które w skali światowej dotyczą 18,2% populacji, w przypadku warszawiaków odnoszą się do aż 47% (!) ankietowanych. Już te wstępne dane wskazują, że używanie alkoholu przez mieszkańców Warszawy nosi znamiona picia ryzykownego bądź szkodliwego. I może byłby to kolejny raport obrazujący polską rzeczywistość dużych miast pod kątem sięgania po alkohol, gdyby nie istotny jego aspekt: poddaje on oglądowi również to, jak badani postrzegają własne picie alkoholu i osób w ich otoczeniu.

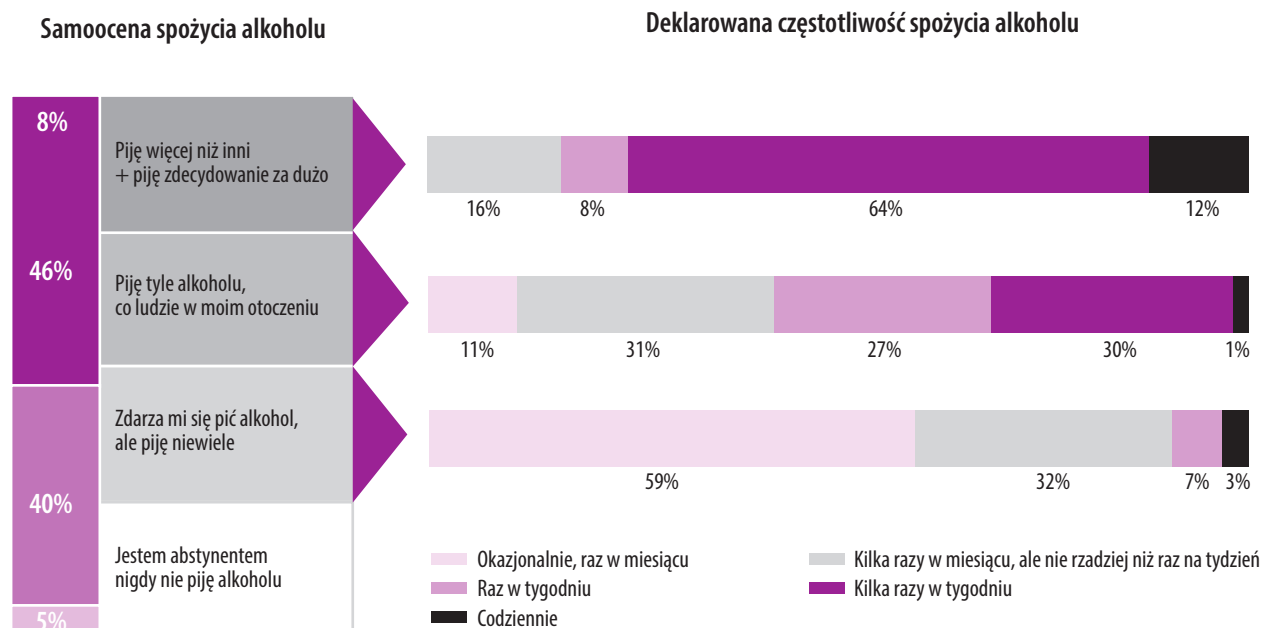
Już ten pierwszy wykres w raporcie jest ciekawy. Wynika z niego, że dominująca większość ankietowanych uważa, że pije alkohol okazjonalnie i odpowiedzialnie. Zdecydowanie bardziej krytycznie postrzega picie osób będących w ich otoczeniu. Dodatkowo im sami piją bardziej ryzykownie czy wręcz nałogowo, tym bardziej łagodnie oceniają własne picie, a bardziej surowo picie innych. Jest to o tyle niepokojące, że

Wykres 1. Inaczej patrzymy na własne picie.

Ocena własnego spożycia alkoholu vs. ocena spożycia alkoholu przez ludzi z otoczenia



Wykres 2. Częstotliwość spożycia alkoholu wyraźnie rośnie w przypadku osób oceniających swoje spożycie jako porównywalne do osób w otoczeniu i pijących więcej niż otoczenie/zdecydowanie za dużo.



oznacza, iż im bardziej ryzykowny jest styl picia danej osoby, tym mniej to dostrzega i tym bardziej ryzyko staje się większe. Tym bardziej, że zwykle te osoby piją jeszcze więcej.

Zmienną, która różnicuje badanych poza picią, jest wiek. Podobnie jak we wcześniejszych badaniach, światowych i polskich, potwierdza się, że grupą wiekową najczęściej sięgającą po alkohol są osoby w wieku pomiędzy 26. a 30. rokiem życia. Co zapewne wynika z ich sytuacji życiowej, czyli niejednokrotnie są to osoby prowadzące bardziej intensywnie życie towarzyskie przy równocześnie istniejącej niewielkiej liczbie zobowiązań rodzinnych czy zawodowych. Choć powody takiego stanu rzeczy są możliwe do wyjaśnienia i zrozumienia, to w świetle wcześniej opisanych danych oznacza, że spora część tych osób wejdzie w poważne zobowiązania życiowe z obciążeniami i konsekwencjami wynikającymi z problemowego używania alkoholu.

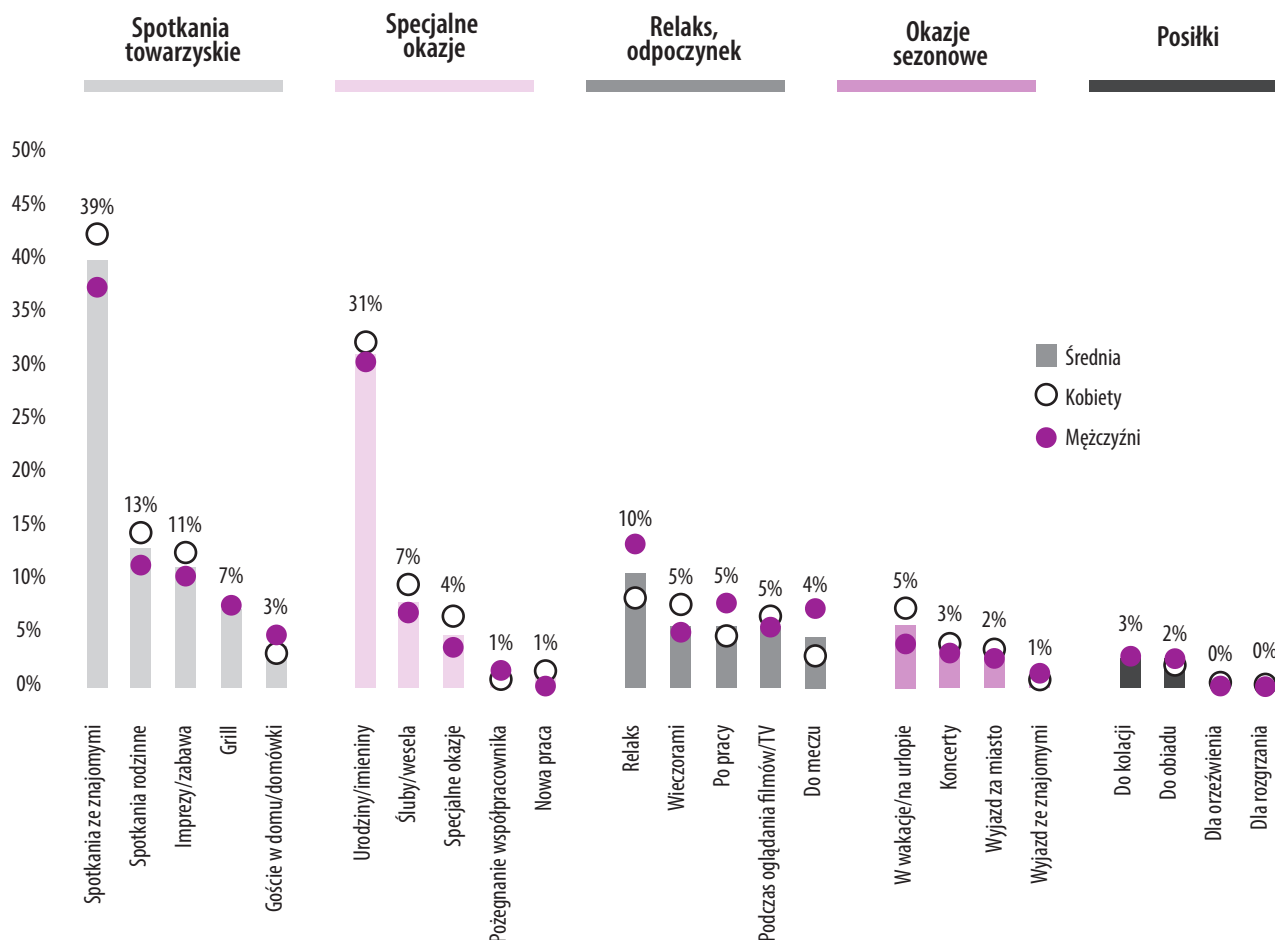
Jeśli nie ma okazji, trzeba ją stworzyć

Dla mieszkańców Warszawy picie alkoholu jest swego rodzaju normą, wręcz część z osób badanych sytuację, w której osoba dorosła nie pije alkoholu, uznaje za

dziwną. Warszawiacy najczęściej piją w sytuacjach towarzyskich, przy spotkaniach okolicznościowych oraz dla relaksu i wypoczynku. Faktem jest jednak również to, że im częściej piją, tym częściej mają okazje. Dla kobiet zasadniczo okazjami do napicia się alkoholu są spotkania towarzyskie, dla mężczyzn zaś chęć wypoczynku. Raport wskazuje, że osoby, które piją alkohol raz w tygodniu, częściej sięgają po niego niż inni, by odpocząć, „wyluzować się”, zapomnieć o problemach czy się odstresować. Sugeruje to, że im częściej po alkohol się sięga, tym bardziej służy on do radzenia sobie z trudami codzienności. Jest to o tyle niebezpieczne, że powoduje to tworzenie się błędnego koła, w którym sposobem na codzienność jest alkohol, a on niejednokrotnie osłabia zdolność radzenia sobie z nią. Niewątpliwie to wstęp do rozwoju uzależnienia. Powstały raport wskazuje również, że to, co uznawane jest za bezpieczne, wcale takie nie jest.

Z perspektywy badanych bezpieczna jest sytuacja, w której osoba pijąca nie traci kontroli nad ilością wypijanego alkoholu ani nad swoim zachowaniem. Tyle, że własne odczucie ma się nijak do tego, co według norm WHO jest (względnie) bezpieczne. Jak widać z wykresu 4, w większości sytuacji ankietowani wypijali więcej alkoholu niż dopuszczalna bezpieczna dawka.

Wykres 3. Warszawiacy spożywają alkohol z okazji spotkań towarzyskich, dla uczczenia specjalnej okazji lub dla relaksu.



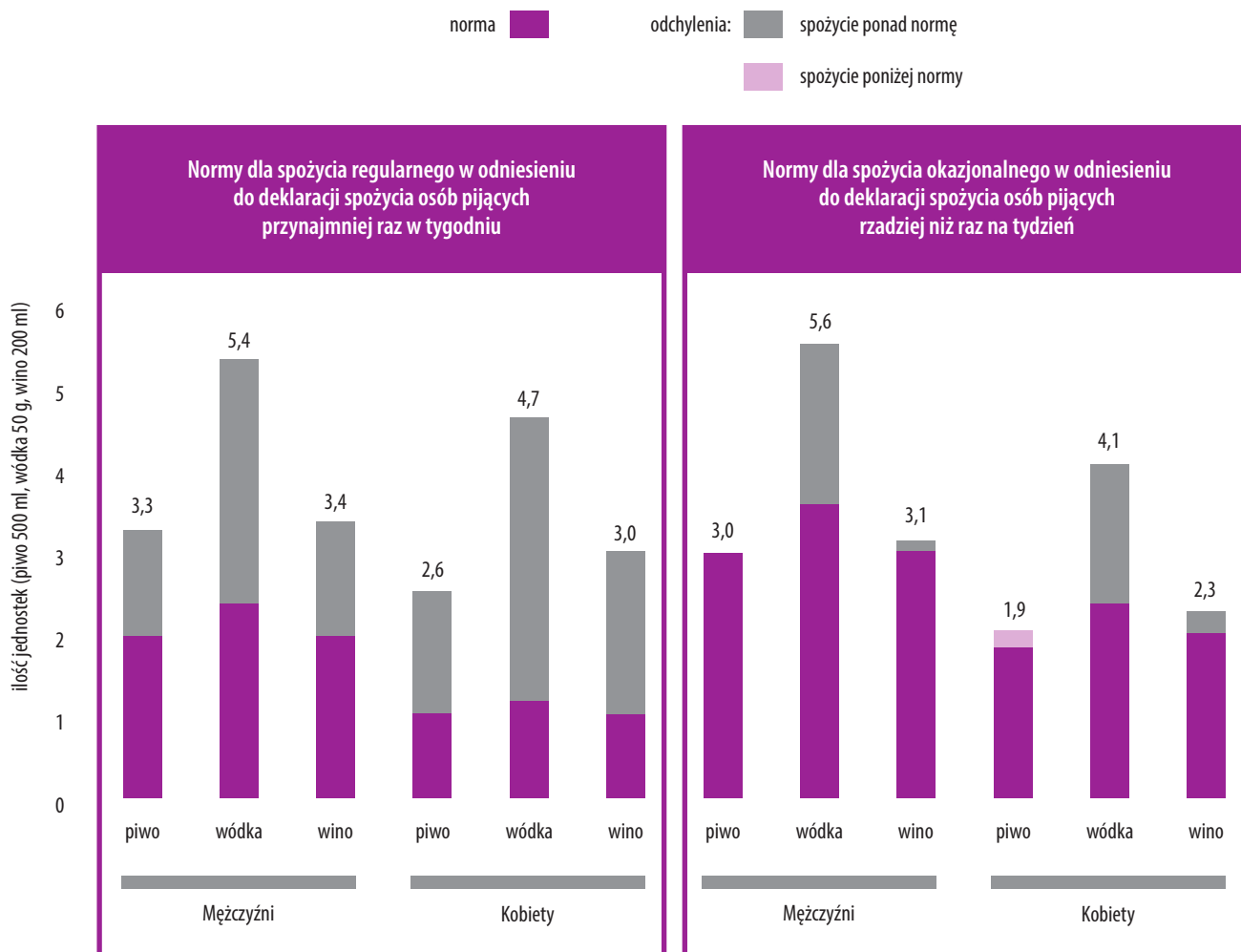
Stopniowo wyłania się z tego nieprzyjemny obraz. A mianowicie, nie dość, że warszawiacy uznają picie alkoholu za normę, sięgają po niego dość często, to w sytuacjach, gdy to robią, piją więcej niż mniej. Częstsze picie alkoholu przyczynia się do częściej doświadczanych negatywnych konsekwencji z tego powodu. Osoby pijące rzadziej niż raz w tygodniu najczęściej doświadczają poczucia winy z powodu wypicia, utraty świadomości czy problemów z wysłowieniem się. Gdy ktoś pije co najmniej raz w tygodniu, to utrata świadomości dotyczy go 1,5 raza częściej, dwa razy częściej klinuje czy trzy razy częściej nadużywa alkoholu na urlopie. W przypadku tej grupy znacznie częściej także najbliższe otoczenie reaguje na picie alkoholu (co bywa przyczyną konfliktów z bliskimi) oraz zaczyna mieć wpływ na funkcjonowanie zawodowe (spożywanie alkoholu

w miejscu pracy czy przychodzenie do pracy pod jego wpływem). Wszystko to w miarę upływu czasu i przy braku reakcji danej osoby może doprowadzić do konfliktów z prawem czy poważnych problemów zdrowotnych.

Źdźbło u brata swego widzisz...

Raport cały rozdział poświęca temu, jak badani postrzegają picie alkoholu przez innych, czy znane są im osoby mające problem z alkoholem i na ile mają gotowość pomocy osobom uzależnionym od niego. Prawie 70% badanych zna kogoś, kto nadużywa alkoholu. Analogiczny odsetek uważa, że ich otoczenie pije w sposób okolicznościowy czy okazjonalny, przy czym 93% ankietowanych własne używanie alkoholu uważa również za takowe. Jak już wcześniej pisałam,

Wykres 4. Normy WHO dziennego spożycia alkoholu w porównaniu do deklarowanego jednorazowego poziomu spożycia w grupach mężczyzn i kobiet spożywających alkohol regularnie lub okazjonalnie.



niestety, jest to wynik nadmiernie optymistycznej oceny własnej osoby i własnego postępowania, i czucia się kimś „lepszym”, bardziej rozważnym i rozsądnym. Równocześnie wśród badanych można zaobserwować tendencję do uznawania za bardziej powszechne to, czego sami doświadczyli. Oznacza to, iż jeśli sami doświadczyli utraty pamięci, ryzykownych zachowań pod wpływem alkoholu czy negatywnych skutków picia, to są skłonni częściej dostrzegać je w otoczeniu i uznawać za swoistą normę. Nie przekłada się to jednak na bardziej wyrozumiałą i skłoną do udzielania pomocy postawę. Równie prawdopodobne jak chęć pomocy jest odsunięcie się od osoby nadużywającej alkoholu.

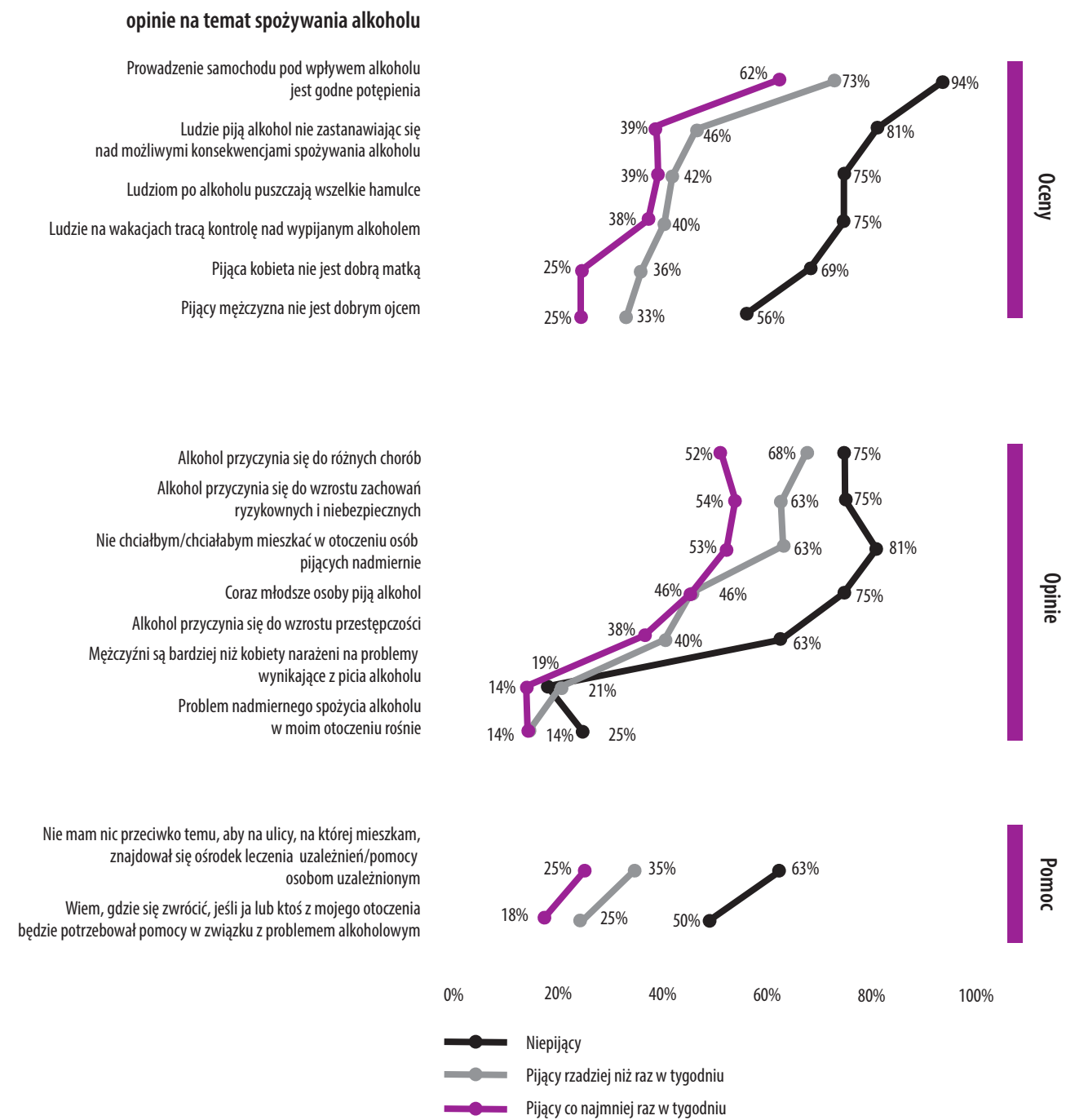
Przy tak znacznej częstotliwości sięgania po alkohol w Warszawie niepokojącym jest fakt, że tak niewiele osób wie, gdzie może zgłosić się po pomoc dla siebie,

dla kogoś bliskiego czy ma gotowość, by blisko jego miejsca zamieszkania znajdowała się placówka pomagająca osobom z problemem alkoholowym. Celowo napisałam o „osobie z problemem alkoholowym”, ponieważ cały raport daje do zrozumienia, że zdolność do adekwatnej oceny sytuacji warszawiacy (i pewnie nie tylko) mają zaburzoną.

Co zmienił COVID-19?

Raport Fundacji Studio Psychologii Zdrowia ma jeszcze jedną ważną wartość. Pozwala zaobserwować zmiany w używaniu alkoholu w czasie pandemii koronawirusa. Średnio – nic się nie zmieniło. Ale to są właśnie uroki średnich, ponieważ bardziej szczegółowo patrząc, można zauważyć, że ci, którzy pili mało w pandemii, pili jeszcze mniej, zaś ci, którzy

Wykres 5. Stopień krytyki spożycia alkoholu jest podobny dla osób spożywających alkohol częściej i rzadziej. Dużo wyższy poziom krytyki ze strony osób niepijących w ogóle, ale też większa otwartość na pomoc.



pili więcej wcześniej, w czasie pandemii pili jeszcze więcej. Dlaczego? Oto możliwe wyjaśnienie: wprowadzenie lockdownu i licznych obostrzeń, zwłaszcza zamknięcia lokali, spowodowało, że osoby częściej pijące robiły większe zakupy alkoholu. W pewnym sensie robiły zapasy. Tym samym dostępność alkoholu w domu sprzyjała wzrostowi jego konsumpcji.

Ponadto praca zdalna spowodowała brak ram, które wcześniej mogły trzymać te osoby w ryzach, takich jak konieczność bycia rano w pracy, prowadzenia samochodu, odbierania dzieci z przedszkola czy szkoły itp. Niemożność weryfikowania trzeźwości pracowników w czasie pracy mogła być również elementem pokusy. Jeśli chodzi o osoby pijące oka-

zjonalnie, to właśnie ograniczenia dotyczące spotkań w większym gronie czy zamknięcie lokali gastronomicznych przyczyniły się do zmniejszenia spożycia alkoholu przez te osoby. One najczęściej sięgają po alkohol podczas spotkań towarzyskich. Jeśli było ich mniej, to tym samym mniej było okazji do picia.

Przełożyć badanie na praktykę

Przeprowadzone badanie i raport „Jak piją i oceniają spożycie alkoholu mieszkańcy Warszawy” z wnioskami końcowymi są kopalnią wiedzy dla tworzących

politykę społeczną wokół używania alkoholu. Ważną rekomendacją płynącą z niego jest tworzenie bardziej celowanych projektów profilaktycznych i pomocowych dla zagrożonych grup.

Bibliografia

Global status report on alcohol and health, 2018, WHO.
„Jak piją i oceniają spożycie alkoholu mieszkańcy Warszawy?”, raport z badania, listopad 2021, Studio Psychologii Zdrowia.
Rowicka M., Postek S., Zin-Sędek M., „Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce. Raport z badań kwestionariuszowych 2020 rok”, PARPA.