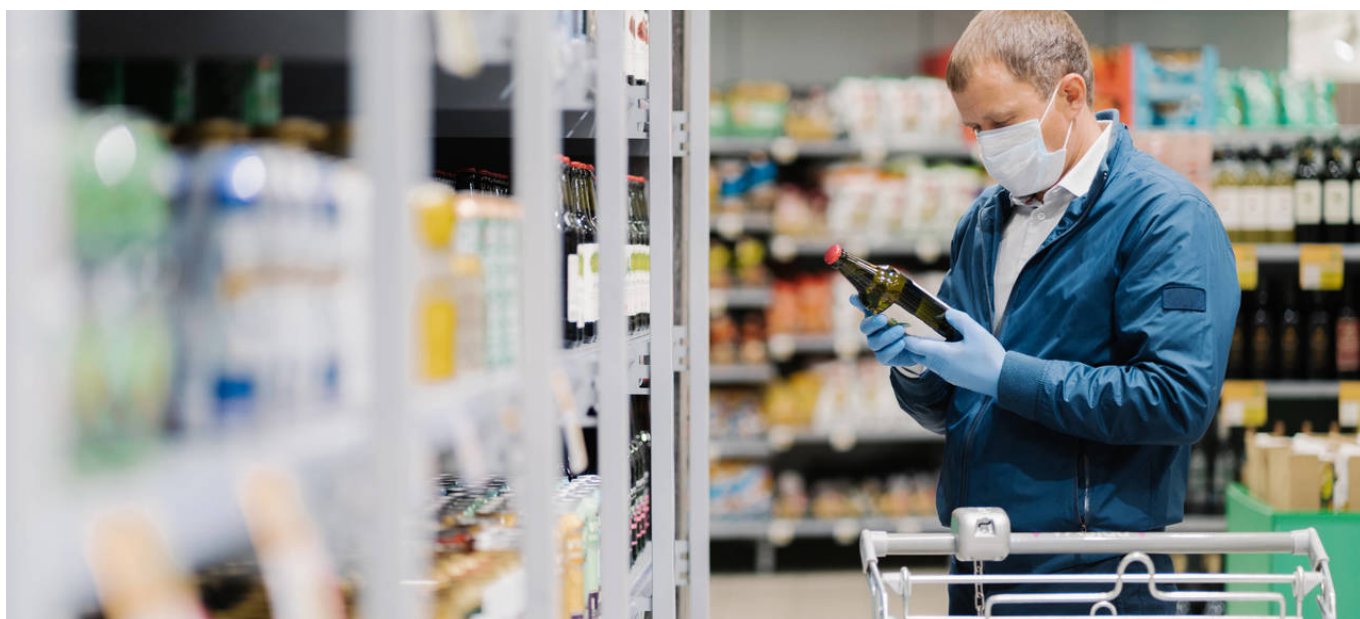




Medexpress, 2020-05-15 10:17

Pijesz więcej w czasie epidemii? Sprawdź, czy nie grozi ci alkoholizm



Fot. Getty Images/iStockphoto

„Kiedyś piłem tylko w weekendy, teraz zdarza mi się to niemal każdego dnia”. Brzmi znajomo? Wiele osób w czasie epidemii częściej sięga po alkohol. Sprzyja temu życie w izolacji, brak obowiązku stawiania się w pracy wcześniej rano, odwożenia i przywożenia dzieci ze szkoły.



WARTO PRZECZYTAĆ

Picie picu nierówne. Które nawyki minimalizują ryzyko chorób i zgonu?

Statystyki sprzedaży alkoholu poszybowały w górę na całym świecie. Zagraniczna prasa pisze o „happy hours”, które przeniosły się z barów i pubów do mieszkań. Drinki pite przed ekranami laptopów i tabletów zyskały nawet własną nazwę – „quarantini” (internauci prześcigają się w pomysłach na sporządzenie alkoholowych koktajli).

Faktem jest, że od wybuchu pandemii w Australii odnotowano wzrost wydatków na napoje wysokoprocentowe o 34% w porównaniu do analogicznego okresu w 2019 r., w Wielkiej Brytanii

spożycie napojów alkoholowych wzrosło o 30%, a w Belgii – o 10-15%. W Kanadzie badanie opinii publicznej wykazało, że 25% respondentów w grupie wiekowej 35-54 lat oraz 21% przedstawicieli młodszej grupy (18-34 l.) zwiększyło ilość konsumowanego alkoholu.



WARTO PRZECZYTAĆ

Osiem leków, których lepiej nie łączyć z alkoholem

Jak piją Polacy w czasie epidemii

Są już dostępne wyniki pierwszego etapu badań zrealizowanych przez zespół prof. **Jana Chodkiewicza** z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego, których celem jest m.in. zdobycie wiedzy o używaniu substancji psychoaktywnych (szczególnie alkoholu) w okresie pandemii. Okazało się, że prawie 30% badanych pije ryzykownie alkohol.

Co to znaczy? Ta grupa Polaków pije za dużo i za często, w dodatku w nieodpowiedniej sytuacji. Przykładem są osoby, które po wybuchu epidemii przeszły na pracę zdalną, a na biurku obok laptopa stawiają w ciągu dnia butelkę z winem lub piwem. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zwraca uwagę, że u osoby, która **pije ryzykownie**, w przyszłości prawdopodobnie wystąpią szkody zdrowotne – o ile nie ograniczy konsumpcji.

Światowa Organizacja Zdrowia wyróżnia jeszcze dwa inne wzory spożywania alkoholu. **Picie szkodliwe** dotyczy osób, u których alkohol spowodował już szkody – somatyczne, psychiczne i społeczne. Z kolei **uzależnienie** to sytuacja, gdy picie alkoholu dominuje nad innymi sprawami, kiedyś mającymi dla nas większą wartość. Osoba uzależniona czuje silne pragnienie alkoholu. Traci kontrolę nad zachowaniami związanymi z piciem (np. próbuje podjąć działania zmierzające do tego, by pić mniej, ale są one nieskuteczne). Tolerancja na alkohol zwiększa się; ta sama dawka może nie przynosić już oczekiwanego efektu.



Alkohol w dobie koronawirusa. Czy Twoje picie jest już problemem?



Niepokojące sygnały:

- ✗ Pijesz częściej i więcej niż zazwyczaj.
- ✗ Alkohol staje się dla Ciebie lekarstwem na zły nastrój, smutek, lęk czy złość.
- ✗ Coraz częściej upijasz się / używasz alkoholu, by złagodzić przykre skutki wcześniejszego upicia.
- ✗ Miewasz trudności z przypomnieniem sobie, co robiłeś (tzw. urwany film).
- ✗ Pijesz, kiedy nie powinieneś – np. w czasie pracy, nauki, opieki nad dziećmi.
- ✗ Odczuwasz negatywne skutki picia (np. zdrowotne czy finansowe), ale mimo wszystko dalej sięgasz po alkohol.
- ✗ Rodzina i przyjaciele zwracają Ci uwagę, że są zaniepokojeni Twoim picciem.

Zrób test i poszukaj wsparcia

Jak ocenić swoje picie? W **autodiagnozie**, a następnie podjęciu indywidualnej pracy nad ograniczeniem picia pomocna może być **platforma internetowa E-POP**. Użytkownik zaczyna od wykonania **dwóch testów** – tzw. Skali Picia Problemowego oraz testu AUDIT. To szansa, by przyjrzeć się swojemu picciu, a jeśli okaże się, że stanowi ono problem – osiągnąć sukces w ograniczeniu konsumpcji. Co istotne, korzystanie z aplikacji i platformy www jest anonimowe i bezpłatne. Uczestnik może w każdej chwili zrezygnować z udziału w programie. Aplikacja i platforma powstała we współpracy Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z Uniwersytetem Jagiellońskim Collegium Medicum.

Jeśli zależy ci na osobistej rozmowie z profesjonalistą, możesz zadzwonić do dowolnej poradni leczenia uzależnień. Ich listę znajdziesz na stronie **Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**. W niektórych gminach pomimo epidemii działają wciąż punkty informacyjno-konsultacyjne, które mogą świadczyć pomoc telefonicznie lub online. Wsparcia psychologicznego udzielają także operatorzy infolinii dla osób dotkniętych skutkami COVID-19 pod numerami: 888 960 980, 888 900 980 (telefon Fundacji Vis Salutis czynny codziennie od 10 do 18).

Źródło: Instytut Łukasiewicza / PARPA