

Domowe „happy hours” i „quarantini”. Podczas epidemii pijesz więcej? Sprawdź, czy możesz mieć problem z alkoholem

„Kiedyś piłem tylko w weekendy, teraz zdarza mi się to 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.

– Jestem zżyta z koleżankami z biura, a teraz nie możemy się widywać. Dlatego praktycznie co wieczór umawiamy się na wideorozmowę przy winie – opowiada 32-letnia Kasia. Przyznaje, że spotkania nie kończą się na jednym kieliszku i rano coraz częściej budzi się z kacem. – Przed epidemią też mi się to zdarzało, bo jestem raczej imprezowym typem. Ostatnio jednak mnie zmroziło, kiedy na służbowej wideorozmowie, w samo południe, jedna z koleżanek była ewidentnie na rauszu, a z pola widzenia kamerki zapomniała usunąć drinka! Inne dziewczyny też to zauważyły. Nie wiedziałyśmy, jak się zachować, i po prostu przemilczałyśmy tę sprawę. Po zastanowieniu stwierdziłam, że czas trochę przyhamować z piciem, bo to może się wymknąć spod kontroli.

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.

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.

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 (E-Program Ograniczania Picia) (<https://epop.pl/>). 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.

**Oceń, czy pijesz
ryzykownie. Wsparcie
jest na wyciągnięcie
ręki pomimo
trwającej
epidemii!**



- ✓ Strona **www.parpa.pl** (zakładka: Placówki leczenia)
- telefony do poradni leczenia uzależnienia od alkoholu w całej Polsce
- ✓ Platforma **https://e-pop.pl/** – możliwość autodiagnozy oraz indywidualnej osobistej pracy nad ograniczeniem picia
- ✓ Infolinia **Fundacji Vis Salutis** – wsparcie psychologiczne dla osób dotkniętych skutkami COVID-19: **tel. 888 960 980, 888 900 980** (czynny codziennie od 10 do 18).

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 (<http://www.parpa.pl/index.php/placowki-lecznictwa>).

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).



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.

Źródło: materiały opracowane przez Instytut Łukasiewicza na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Jak poradzić sobie w czasie epidemii koronawirusa? Skorzystaj ze wsparcia psychologicznego!

- ✚ Informujemy, o możliwości korzystania z konsultacji z psychologami, terapeutą uzależnień i prawnikiem w Centrum Wspierania Rodziny w Skawinie – informacje na temat form pomocy oraz harmonogram dyżurów specjalistów dostępny na stronie internetowej www.cwr-skawina.pl w zakładce: „Harmonogram dyżurów” <http://cwr-skawina.pl/dyzury/>

- ✚ Szerzej na temat platformy internetowej E-POP:
 - (E-Program Ograniczania Picia) (<https://epop.pl/>)
 - na stronie internetowej Centrum Wspierania Rodziny pod linkiem: <http://cwr-skawina.pl/e-pop-bezplatna-aplikacja-wsparcia-dla-osob-z-problemem-naduzywania-alkoholu/>

