

Podczas epidemii pijesz więcej? Sprawdź, czy możesz mieć problem z alkoholem

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.

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.

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.

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>). 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).

Możesz skorzystać również ze wsparcia w Punkcie Informacyjnym Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gniewie, os. Witosza 9 w poniedziałki od godziny 15.30 do 17.00 , tel. 58 561 21 44 wen. 40.

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