



Jak piją i oceniają spożycie alkoholu mieszkańcy Warszawy

Projekt finansuje m.st. Warszawa



Kampanię realizuje:



Raport z badania, Listopad 2021

W raporcie zostały wykorzystane grafiki z kampanii społecznej „Znaj Ryzyko”.
Autorzy kreacji:
Tobiasz Cechowicz, Adam Sierociński

Alkohol w Warszawie

Jak piją i oceniają spożycie alkoholu mieszkańcy Warszawy

Listopad 2021

Wprowadzenie

Fundacja Studio Psychologii Zdrowia od wielu lat współpracuje z m. st. Warszawa w zakresie profilaktyki, edukacji i przeciwdziałania uzależnieniu od alkoholu na terenie m. st. Warszawy realizując ważne i efektywne projekty - serwis [STOPuzaleznieniom.pl](http://www.STOPuzaleznieniom.pl) (www.STOPuzaleznieniom.pl) czy kampanię edukacyjną "Alkohol - Znaj Ryzyko" (www.znajryzyko.pl). W 2021 roku Fundacja otrzymała dotację na kontynuację tej kampanii, tym razem pod szyldem „Znaj Ryzyko”.

Na potrzeby drugiej odsłony kampanii „Znaj Ryzyko” Fundacja m.in. przeprowadziła badanie dotyczące postaw mieszkańców Warszawy wobec alkoholu. Badanie koncentruje się na osobach w wieku 18-44 lata, a więc będących we wczesnej i średniej dorosłości. Zmiany cywilizacyjne i zwiększone wymagania edukacyjne przyczyniły się do znacznego wydłużenia okresu przygotowania młodych ludzi do dorosłego życia, co sprzyja wielu zachowaniom ryzykownym, w tym nadużywaniu alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Wczesna dorosłość jest dla wielu okresem najbardziej intensywnych kontaktów z tymi substancjami i, jak wynika z badań, młodzi ludzie są w większym stopniu narażeni na szkody zdrowotne wynikające z używania substancji psychoaktywnych (Canadian Centre on Substance Abuse, 2007).

Autorzy niniejszego raportu stawiają trzy zasadnicze tezy, które będą przedstawiane w kolejnych rozdziałach:

1. Mieszkańcy Warszawy spożywają alkohol w sposób ryzykowny i/lub szkodliwy, przekraczając normy Światowej Organizacji Zdrowia i narażając się na wystąpienie szkód zdrowotnych i psychicznych związanych z nadmiernym piciem – poświęcony temu będzie Rozdział 1 raportu.
2. Wśród osób pijących alkohol brak jest świadomości tego, że ich model spożycia alkoholu może stanowić dla nich zagrożenie. Co więcej, nie potrafią rozpoznawać sygnałów ostrzegawczych świadczących o ryzykownym i/lub szkodliwym modelu picia – zostanie to opisane w Rozdziale 1 i Rozdziale 2.
3. Spożywanie alkoholu jest zjawiskiem społecznym, a uzależnienie od alkoholu – problemem demokratycznym. Jednak grupa osób zagrożonych ryzykownym i/lub szkodliwym modelem picia oraz uzależnieniem od alkoholu nie jest jednorodna. Należy zatem tworzyć różnorodne rozwiązania profilaktyczne skierowane do konkretnych grup użytkowników alkoholu – różnice między poszczególnymi grupami będą omawiane w całym raporcie, a główne wnioski z tych różnic zostaną przedstawione w Rozdziale 3.

Zapraszamy do lektury.

Spis treści

Metodologia	6
Podsumowanie i główne wnioski z raportu	7
1. Jak warszawiacy oceniają swoje picie?	12
2. Jak warszawiacy oceniają picie w swoim otoczeniu?	26
3. Charakterystyka głównych segmentów	31
Podziękowania	38

Metodologia

Badanie przeprowadzone zostało metodą CAWI w sierpniu 2021 na próbie N=300 mieszkańców Warszawy w wieku 18-44 lata.

Struktura demograficzna próby:

Płeć:

- Kobiety – 54% (wobec 52% w populacji Warszawy w grupie wiekowej 18-44¹)
- Mężczyźni – 46% (wobec 48% w populacji Warszawy w grupie wiekowej 18-44)

Wiek:

- 18-25 – 12% (wobec 17% w populacji Warszawy w grupie wiekowej 18-44)
- 26-30 – 14% (wobec 16% w populacji Warszawy w grupie wiekowej 18-44)
- 31-35 – 30% (wobec 23% w populacji Warszawy w grupie wiekowej 18-44)
- 36-44 – 44% (wobec 44% w populacji Warszawy w grupie wiekowej 18-44)

¹ Opracowanie własne na podstawie danych GUS



SŁOWA PO ALKOHOLU
NIE MAJĄ ZNACZENIA

SPRAWDŹ ZANIM COŚ CHLAPNIESZ

Podsumowanie i główne
wnioski z raportu

Ryzyko, którego nie widzimy...

Jak piją warszawiacy?

Gdyby istniał przeciętny warszawiak (albo warszawianka), to najprawdopodobniej powiedziałby, że pije alkohol w sposób umiarkowany. Niewiele lub tyle, co osoby z jego otoczenia. Powiedziałby, że picie alkoholu jest sprawą normalną, że w picu alkoholu nie ma niczego złego, jeżeli się go nie nadużywa i kontroluje swoje zachowanie, i że sam własne spożycie ma pod kontrolą. Krótko mówiąc - pije okazjonalnie i w sposób odpowiedzialny.

Jeżeli wszystko jest w porządku, to czy można zachować spokój? Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) szacuje, że kilkanaście procent Polaków spożywa alkohol w sposób problemowy. W tej grupie niecały milion osób zmagają się z uzależnieniem, a ponad 2 miliony pije alkohol w sposób ryzykowny lub szkodliwy.² Na podstawie danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) można przyjąć, że w liczącej ok. 1,8 mln mieszkańców Warszawie około 2% osób jest uzależnionych od alkoholu (tj. 36 tysięcy osób), 5% populacji pije szkodliwie (ok. 90 tysięcy osób), a w sposób ryzykowny 7% (ok. 126 tysięcy osób).³

O ile problem uzależnienia od alkoholu jest w pewien sposób znany w społeczeństwie, tak dwa pozostałe wymienione modele spożywania alkoholu - ryzykowne i szkodliwe - nie są powszechnie omawiane w opinii publicznej, a stanowią zagrożenie dla zdrowia osób pijących.

Picie ryzykowne można scharakteryzować jako spożywanie alkoholu w nadmiernych ilościach, które w danym momencie nie powoduje szkód, ale w dłuższej perspektywie, przy braku zmiany schematu picia, może pociągać za sobą konsekwencje, z ryzykiem choroby alkoholowej łącznie.

Picie szkodliwe to wzorec spożycia alkoholu, który już szkody za sobą pociąga, choć nie występuje jeszcze uzależnienie od alkoholu.

Szkody te mogą być widoczne w obszarach życia rodzinnego i zawodowego, zdrowia (zarówno fizycznego, jak i psychicznego) czy też wiązać się z wystąpieniem konsekwencji prawnych albo niewywiązywaniem się z ról społecznych.

Z przeprowadzonego dla m. st. Warszawy badania wynika, że mieszkańcy Warszawy nie są świadomi ryzyka związanego nawet z - jakby się mogło wydawać - „bezpiecznym” piciem alkoholu.

Warszawiacy średnio o około 5% przekraczają dzienną maksymalną normę tzw. umiarkowanego spożycia alkoholu w przypadku piwa. O 9% dla mężczyzn i 26% dla kobiet normę konsumpcji wina. I o 50% (dla mężczyzn) do 80% (dla kobiet) jednorazową normę spożycia wódki i napojów wysokoprocentowych.⁴

Jeżeli chodzi o tzw. Heavy Episodic Drinking (HED), definiowane przez WHO jako spożycie co najmniej 60 gramów czystego alkoholu podczas jednej okazji, co najmniej raz w miesiącu, dane z 2016 r. wskazują, że problem ten dotyczy 18,2% populacji światowej.⁵ Jednakże do spożycia co najmniej raz w miesiącu wspomnianej ilości przynajmniej się aż 47% ankietowanych uczestniczących w przeprowadzonym badaniu.

Stosunkowo łagodną ocenę własnego modelu spożycia alkoholu przez warszawiaków po części można tłumaczyć przesuniętą w górę przyjętą w polskim społeczeństwie normą dotyczącą poziomu konsumpcji alkoholu. Norma dla Polaków jednak nie wpływa znacząco na bardziej obiektywną normę zdrowotną, rekomendowaną przez WHO. Zagrożenie zdrowotne pozostaje niezależne od percepcji społecznej.

Rozbieżności w ocenie dotyczą nie tylko obrazu samego siebie, ale również samego siebie w porównaniu z innymi. Deklarowane odpowiedzi wskazują, że i w tym przypadku

² <https://www.parpa.pl/index.php/szkody-zdrowotne-i-uzaleznienie/picie-ryzykowne-i-szkodliwe>

³ Opracowanie własne na podstawie wyników raportu i danych Global status report on alcohol and health 2018, WHO

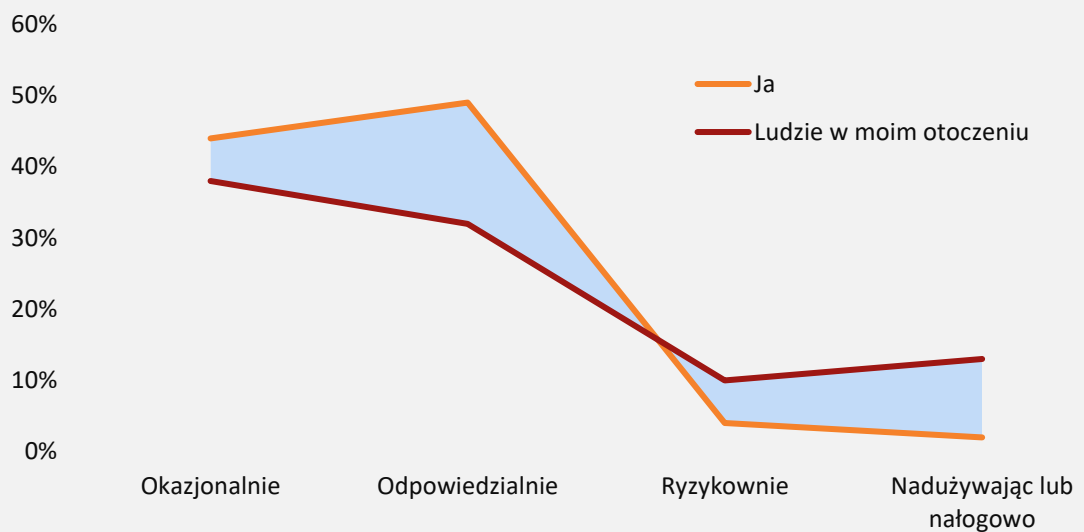
⁴ Opracowanie własne na podstawie wyników raportu i danych Global status report on alcohol and health 2018, WHO

⁵ Global status report on alcohol and health 2018, WHO

Wykres 1

Inaczej patrzymy na własne picie

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



Pytania:

P5. Które stwierdzenie najlepiej oddaje Twój sposób konsumpcji alkoholu

P24. Które stwierdzenie najlepiej opisuje sposób konsumpcji alkoholu ludzi w Twoim otoczeniu ?

warszawiacy mają o wiele więcej tolerancji dla swojego modelu picia niż dla modelu picia osób w ich otoczeniu.

93% ankietowanych uważa, że pije okazjonalnie lub odpowiedzialnie (patrz: Wykres 1). Na picie ryzykowne lub nadmierne wskazało zaledwie 6% osób. Nikt nie uznał, że alkohol spożywa nałogowo.

Te same osoby wskazują, że ich otoczenie – znajomi, rodzina, itp. - o wiele częściej pije ryzykownie lub nadużywa alkoholu niż oni sami (21%). 2% respondentów wskazało natomiast, że otoczenie pije, ponieważ występuje problem uzależnienia. Łącznie, prawie czterokrotnie częściej wskazujemy na problemy z alkoholem u innych niż u siebie.

Analizę podobnych rozbieżności znajdziemy w dalszej części raportu. Biorąc pod uwagę szeroko opisywane w psychologii błędy poznawcze, wymienione wyżej różnice nie powinny dziwić. Ludzie ulegają „złudzeniu ponadprzeciętności”, gdy twierdzą, że są np. lepszymi kierowcami niż większość,

„nadmiernej pewności siebie”, kiedy wydaje im się, że mają więcej pod kontrolą niż jest w rzeczywistości czy innym, podobnym błędom w myśleniu.

Nie inaczej jest w przypadku myślenia o spożywaniu alkoholu. Niestety uleganie wspomnianym błędom poznawczym nie sprawia, że zagrożenie związane z nadmiernym spożyciem alkoholu jest mniejsze.



Dlaczego picie nadmiernej ilości alkoholu stanowi zagrożenie dla człowieka?

Spożycie nadmiernej ilości alkoholu upośledza czynności psychiczne, ale także powoduje, że jesteśmy skłonni do łamania norm i zasad. Nadużycie alkoholu może wzbudzać agresję lub wzmożoną senność, zaburzenia równowagi, brak kontroli nad własnym zachowaniem. Stężenie alkoholu powyżej 4 promili może prowadzić do spadku ciśnienia krwi, obniżenia ciepłoty ciała, śpiączki, zaburzeń czynności ośrodka oddechowego i naczyniowo-ruchowego, możliwości porażenia tych ośrodków, co powoduje stan zagrożenia życia.

Małgorzata Kruk, psycholog, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, Prezes Fundacji Studio Psychologii Zdrowia

Wręcz przeciwnie, taki sposób myślenia usypia czujność osób pijących. Wiele osób błędnie sądzi, że uzależnienie dotyczy tylko ludzi z tzw. marginesu społecznego, podczas gdy uzależnienie od alkoholu to choroba demokratyczna. Co więcej, problemy wynikające z picia alkoholu mogą pojawić się dużo wcześniej, zanim pojawi się samo uzależnienie. Alkohol działa powoli i wszelkie ponadnormatywne spożycie może stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia społecznego jednostki – jeżeli nie teraz, to w przyszłości.

Im bardziej pijący ignoruje sygnały ostrzegawcze, tym w większym stopniu naraża się na wystąpienie negatywnych skutków picia.

Grupa ryzyka: wiek 26-30

Mówiąc o ogóle warszawiaków warto odnieść się do wybranych segmentów, ponieważ grupa ta nie jest jednolita i w jej ramach istnieją różnego rodzaju odchylenia od „średniej”.

W przeprowadzonym badaniu, co jest zgodne z wynikami innych badań na temat zagrożeń

związanych ze spożyciem alkoholu w Polsce i na świecie, szczególną grupę ryzyka stanowią ludzie młodzi, w wieku 26-30 lat.

We wspomnianej grupie wiekowej co najmniej raz w tygodniu alkohol spożywa 52% respondentów (w porównaniu do 37% w całej próbie; patrz: Wykres 2), a co najmniej raz w tygodniu upija się aż 20% ankietowanych (przy 6% w całej próbie).

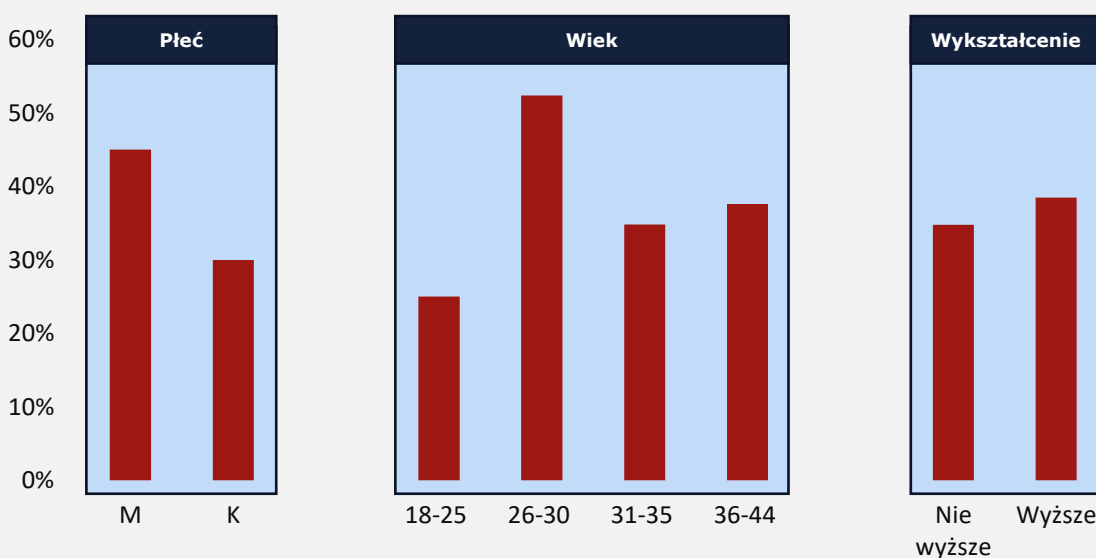
Inne zmienne demograficzne również wpływają na sposób konsumpcji alkoholu

Kobiety piją rzadziej niż mężczyźni – co najmniej raz w tygodniu 30% w porównaniu do 45% w przypadku mężczyzn (choć regularne - co najmniej raz w tygodniu - upijanie się deklaruje tyle samo kobiet, co mężczyzn – po 6%). Częstotliwość w tym przypadku wynika z motywów sięgania po alkohol, gdzie kobiety częściej piją przy konkretnej okazji (spotkania towarzyskie, uroczystości rodzinne), a mężczyźni bardziej „dla rozluźnienia”, po pracy, do meczu.

Wykres 2

Alkohol częściej spożywają mężczyźni oraz ludzie młodzi.

Spożycie alkoholu co najmniej raz na tydzień w wybranych grupach



Pytania:
P2. Jak często pijesz alkohol?

Wykształcenie respondentów nie różnicuje w istotny statystycznie sposób częstotliwości spożywania alkoholu, ale w zależności od poziomu wykształcenia różne są powody sięgania po alkohol.

Tym, co najbardziej rzuca się w oczy, jest fakt, że osoby nieposiadające wykształcenia wyższego częściej sięgają po alkohol, aby „poczuć się wolnym/wolną”, a jednocześnie dużo rzadziej zwracają uwagę na to, że picie alkoholu może być szkodliwe dla zdrowia (45% w porównaniu do 72% w grupie osób z wykształceniem wyższym). Częściej też piją same we własnym domu.

Osoby posiadające wyższe wykształcenie częściej natomiast spożywają alkohol ze znajomymi, na spotkaniach, poza domem.

Częstsze spożycie – częstsze problemy

Z przeprowadzonego badania wynika, że osoby pijące co najmniej raz w tygodniu doświadczają najczęściej występujących w społeczeństwie skutków wynikających z picia – są to wyrzuty sumienia, problemy z pamięcią po alkoholu czy krytyka ze strony osób trzecich.

Ponadto, omawiani respondenci dwa-trzy razy częściej niż osoby pijące rzadziej niż raz na tydzień, wskazywali takie zdarzenia, jak agresywne zachowanie po alkoholu, sprawowanie opieki nad dzieckiem czy prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu, kłopoty z prawem powstałe w wyniku picia. 4% z nich miało pod wpływem alkoholu uraz wymagający interwencji lekarskiej, co nie zdarzyło się wśród pozostałych ankietowanych.

Jednocześnie, 88% respondentów z grupy osób spożywających alkohol co najmniej raz w tygodniu uważa, że pije okazjonalnie lub odpowiedzialnie. To zaskakujące, zwłaszcza że niektóre z wymienionych przez nich negatywnych skutków spożycia alkoholu może świadczyć o picciu szkodliwym, a nawet uzależnieniu od alkoholu.

Jak COVID-19 wpłynął na picie?

Należy także zwrócić uwagę na wpływ sytuacji pandemicznej na spożycie alkoholu wśród mieszkańców m. st. Warszawy.

O ile „średnio” COVID-19 w niedużym stopniu wpłynął na model spożycia alkoholu wśród warszawiaków, o tyle w przypadku osób deklarujących picie co najmniej kilka razy w tygodniu przyczynił się do wzrostu częstotliwości spożycia alkoholu, natomiast w grupie pijącej rzadziej niż raz na tydzień – do spadku w tym zakresie.

Przeprowadzone badanie wskazuje zatem na kilka obszarów, w których warto podjąć działania celem ograniczenia problemów wynikających ze spożycia alkoholu.

Kolejne kroki

Spożycie alkoholu w Polsce z roku na rok rośnie⁶, tym samym problemy związane z piciem będą w najbliższym czasie narastać.

Konieczna wydaje się poprawa stanu świadomości mieszkańców Warszawy nt. „problemowych” wzorów spożycia alkoholu, tj. picia ryzykownego i szkodliwego. Wspomniane modele nie stanowią jeszcze uzależnienia, ale mogą do niego doprowadzić, po drodze powodując różnorodne negatywne konsekwencje, dotkliwe zarówno dla zdrowia fizycznego, psychicznego czy relacji społecznych.

Raport zwraca również uwagę na różnorodność problemów i niejednorodność osób, u których mogą one występować. Wypracowywane strategie, działania i polityki powinny brać tę różnorodność pod uwagę i dostosowywać działania do poszczególnych grup odbiorców.

⁶ <https://www.parpa.pl/index.php/badania-i-informacje-statystyczne/statystyki>



1

Jak warszawiacy
oceniają swoje picie?

Nie jest tak różowo, jak nam się wydaje.

Postrzeganie własnego modelu picia

Zdecydowana większość badanych warszawiaków, bo 86%, uważa, że nie pije więcej alkoholu niż osoby w ich otoczeniu (46% - pije „tyle, co osoby w otoczeniu”; 40% - pije „niewiele”). 5% określa się jako abstynenci, a 8% jako osoby spożywające alkohol ponad średnią (patrz: Wykres 3).

Postrzeganie własnego modelu picia wyraźnie koreluje z częstotliwością spożycia alkoholu. Podczas gdy w grupie pijącej „niewiele” 9% pije raz na tydzień lub częściej, a 91% rzadziej, tak w grupie pijącej „więcej niż inni” i „zdecydowanie za dużo” proporcje są odwrotne – 84% pije co najmniej raz w tygodniu, a tylko 16% rzadziej niż raz na tydzień. Średnio, dla próby osób pijących (n=284), 40% spożywa napoje alkoholowe co najmniej raz na tydzień, 60% - rzadziej niż raz na tydzień.

Częstotliwość spożycia alkoholu „zawyżają” osoby w wieku 26-30 lat – 52% z nich pije

alkohol co najmniej raz na tydzień oraz przez mężczyzn (45% w porównaniu do 30% kobiet).

Większość mieszkańców Warszawy nie upija się (40%), albo upija się rzadziej niż raz w miesiącu (41%). Co piąty deklaruje, że upicie zdarza mu się to co najmniej raz w miesiącu.

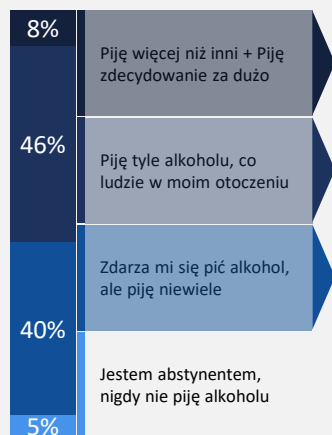
Ponownie, sytuacja jest zróżnicowana w zależności od postrzegania własnego modelu picia. 5% osób pijących „niewiele” deklaruje, że upija się co najmniej raz w miesiącu. W grupie osób pijących „więcej niż inni” i „zdecydowanie za dużo” taką deklarację składa już ponad 10 razy więcej ankietowanych, bo 52%.

Problem upijania się dotyczy w równym stopniu mężczyzn (19% co najmniej raz w miesiącu), jak i kobiet (18%). Demograficznie, ponownie wyróżnia się tu grupa wiekowa 26-30 lat, wśród których 27% upijają się co najmniej raz na miesiąc i 20% - co najmniej raz na tydzień.

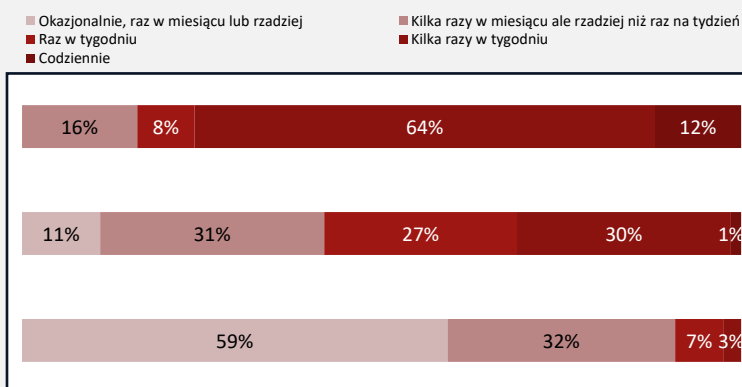
Wykres 3

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.

Samoocena spożycia alkoholu



Deklarowana częstotliwość spożycia alkoholu



Pytania:

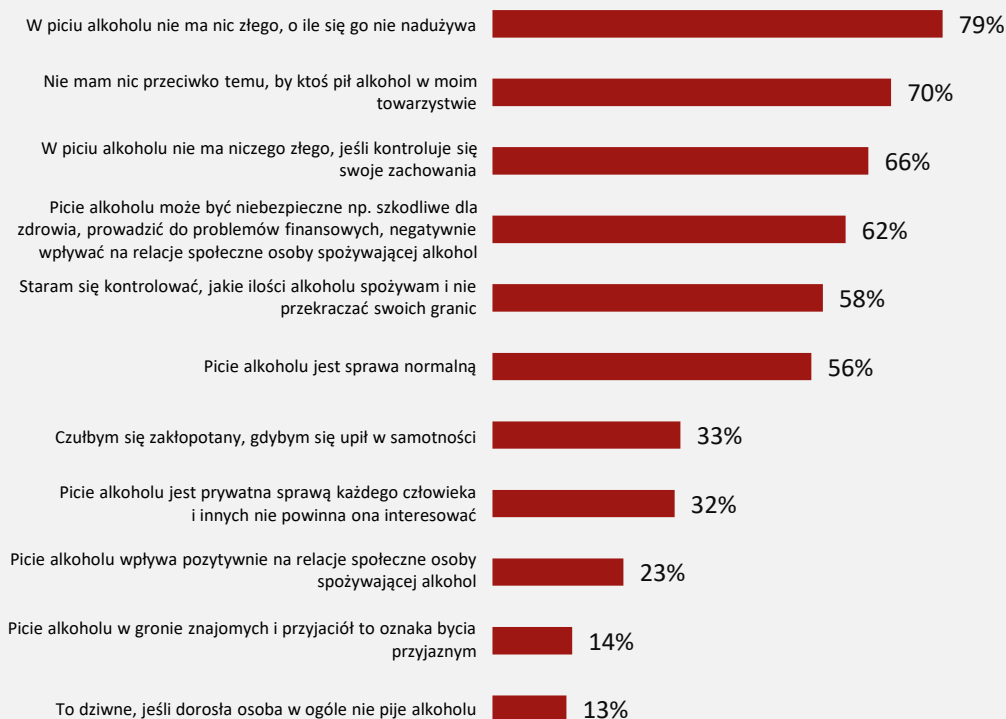
M3. Która z poniższych odpowiedzi najlepiej oddaje Twój stosunek do picia alkoholu?

P2. Jak często pijesz alkohol?

Wykres 4

Alkohol jako „norma społeczna”.

Z którymi stwierdzeniami zgadzają się warszawiacy?



Pytania:

P1. Na poniższej liście zaznacz wszystkie stwierdzenia, z którymi się zgadzasz

Ankietowani w większości traktują picie alkoholu jako naturalny element życia. W szczególności, jeżeli spożycie znajduje się „pod kontrolą” – alkohol nie jest nadużywany, a osoba pozostająca pod jego wpływem kontroluje swoje zachowanie. Sami warszawiacy twierdzą, że swoje zachowanie starają się kontrolować (patrz: Wykres 4).

Interesujące wnioski płyną z pytania o niebezpieczeństwa wynikające z picia. 62% ankietowanych uważa, że spożywanie alkoholu może być szkodliwe (dla zdrowia, dla relacji, może prowadzić do problemów finansowych, itp.). Czy zatem dla 38% ankietowanych picie *nie może* wywoływać negatywnych skutków?

Wśród osób nie zgadzających się z tym stwierdzeniem wyróżnia się nadreprezentacja osób bez wyższego wykształcenia. Z kolei osoby z ukończonymi studiami wyższymi

przywiązują o wiele większą wagę do kwestii kontrolowania spożycia alkoholu – zarówno ogólnie, w społeczeństwie, jak i w swoim przypadku.



Dlaczego osoby bez wyższego wykształcenia rzadziej postrzegają picie jako zagrożenie?

Wyższe wykształcenie często nie odnosi się jedynie do uzyskanych stopni naukowych. Edukacja sprzyja większemu kontaktowi z szeroko pojętą wiedzą i dostępem do informacji. Zdobywanie wykształcenia wiąże się również z byciem konsekwentnym, dążeniem do postawionych celów i wkładaniem wysiłku. Trudno to połączyć z używaniem alkoholu (choć nie jest to oczywiście niemożliwe, biorąc pod uwagę tzw. wysoko funkcjonujących uzależnionych). W gronie osób z gorszym wykształceniem jest większe przyzwolenie na sięganie po alkohol i spędzanie czasu wolnego w jego towarzystwie.

Magdalena Pachciarek, psycholog, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień

Potwierdza to również poziom spożycia alkoholu w tej grupie badanych. Na podstawie deklaracji możemy określić, że ilość spożywanego alkoholu jednorazowo (podczas jednej okazji) przez osoby wykazujące się wyższym wykształceniem jest o 10% niższa w porównaniu z pozostałymi respondentami.

Widać również różnice w podejściu do picia alkoholu między mężczyznami a kobietami. Dla mężczyzn picie alkoholu częściej jest „sprawą normalną” (68%, w porównaniu do 45% kobiet), kobiety natomiast częściej podkreślają znaczenie umiarkowania w picu - 84% spośród nich twierdzi, że w „picu alkoholu nie ma niczego złego, o ile się go nie nadużywa”. Podobnie sądzi 73% mężczyzn.

Picie częste

33% warszawiaków czułoby zakłopotanie, gdyby upili się w samotności. W jednakowym stopniu dotyczy to kobiet i mężczyzn, różnych grup wiekowych i grup definiowanych na podstawie wykształcenia. Pod tym względem warszawiacy są dość jednorodną grupą, a tym co różnicuje odpowiedzi na powyższe pytanie, jest *postrzeganie* własnego modelu picia alkoholu – osoby spożywające większe ilości alkoholu i częściej pijące, rzadziej mają negatywne nastawienie wobec upijania się w odosobnieniu.

Tworzy to pewien paradoks – osoby, które są potencjalnie najbardziej zagrożone negatywnymi skutkami picia ze względu na częstotliwość spożycia, jednocześnie są tymi, które postrzegają te zagrożenia jako mniej istotne (w porównaniu do grupy pijącej mniej).

Odpowiedzi tej grupy (osób deklarujących, że piją więcej niż inni lub piją zdecydowanie za dużo) w innych obszarach zdają się potwierdzać tę tezę i wskazują, że alkohol w życiu tej grupy jest naturalnym elementem.

Poniżej wybrane stwierdzenia z odpowiedzią pozytywną dla osób z grupy „pijących więcej”

w porównaniu do osób deklarujących, że piją mniej lub tyle samo, co inni:

- „Picie alkoholu jest sprawą normalną” – 68% w grupie pijącej więcej vs. 54% w grupie pijącej mniej lub tyle samo, co inni;
- „To dziwne jeśli dorosła osoba w ogóle nie pije alkoholu” – 24% vs. 12%;
- „Picie alkoholu w gronie znajomych i przyjaciół to oznaka bycia przyjaznym” – 36% vs. 13%;
- „Picie alkoholu wpływa pozytywnie na relacje społeczne osoby spożywającej alkohol” – 40% vs. 21%;
- „Staram się kontrolować, jakie ilości alkoholu spożywam i nie przekraczać swoich granic” – 48% vs. 59%.

Jak już wspomniano w pierwszej części raportu, 93% ankietowanych spożywających alkohol uważa, że pije „okazjonalnie” lub „odpowiedzialnie”. W grupie pijącej rzadziej niż raz na tydzień jest to nawet 97%. Osoby częściej spożywające alkohol dostrzegają swój ryzykowny model picia, jednak nie aż tak bardzo, jak można by tego oczekiwać.

Wśród badanych, którzy piją alkohol co najmniej raz w tygodniu, 88% określa swoją konsumpcję alkoholu jako okazjonalną lub odpowiedzialną. W grupie spożywającej częściej niż raz w tygodniu i co najmniej 6 porcji alkoholu jednorazowo, wskaźnik ten utrzymuje się na poziomie 76%. Innymi słowy trzy czwarte tej grupy nadal uważa, że pije okazjonalnie lub odpowiedzialnie.

Grupa spożywająca alkohol co najmniej raz w tygodniu będzie wielokrotnie powracać w niniejszym raporcie.

Dlaczego warszawiacy sięgają po alkohol?

Okazje do spożycia alkoholu można podzielić na trzy zasadnicze obszary:

1. Spotkania towarzyskie, przede wszystkim w gronie znajomych, w drugiej kolejności - w gronie rodzinnym;
2. Okazje specjalne, kiedy można uczcić urodziny lub imieniny, a w sezonie letnim - częściej śluby i wesela;
3. Relaks i odpoczynek, wieczorami, po pracy, w trakcie oglądania telewizji.

Głównymi motywami konsumpcji alkoholu są wszelkiego rodzaju spotkania ze znajomymi (39% badanych twierdzi, że z tej okazji piło alkohol w ciągu ostatniego miesiąca, patrz: Wykres 5 i 6), oraz urodziny i imieniny (31%).

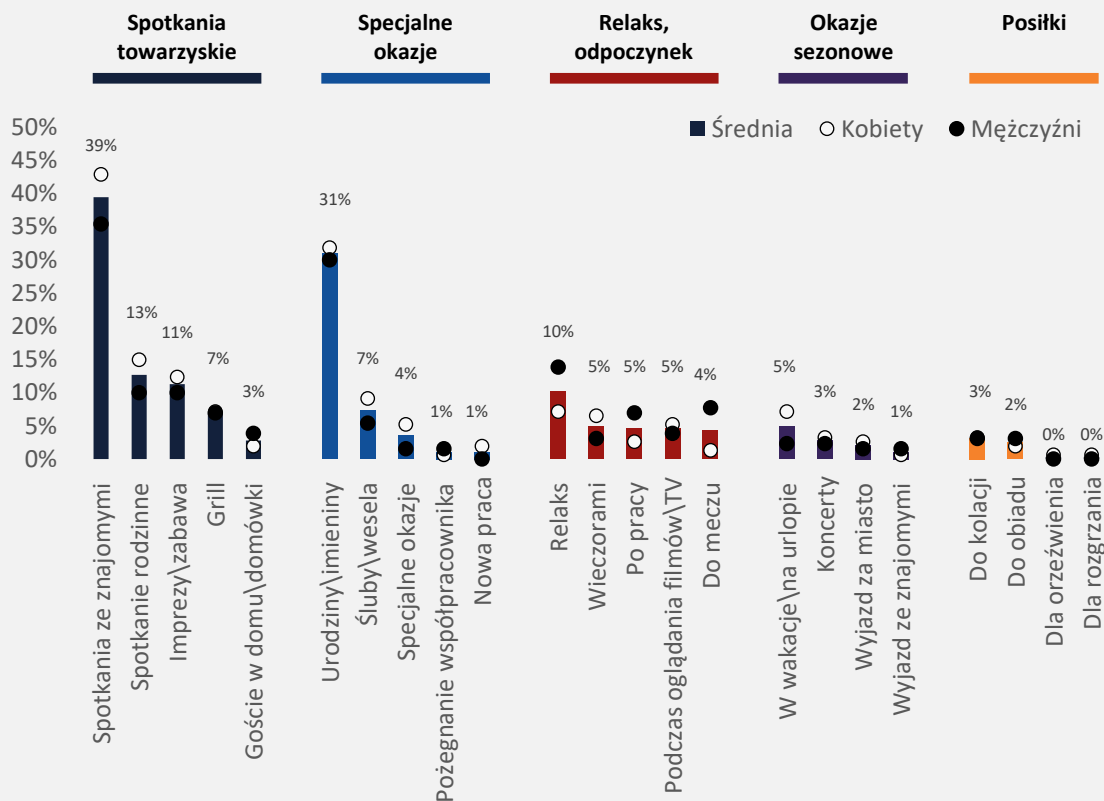
Średnio ankieterzy deklarują dwa typy motywów w ciągu miesiąca – np. „spotkania ze znajomymi” i „koncerty” albo „śluby/wesela” i „relaks” (przy czym w ramach jednego typu może pojawić się kilka osobnych okazji, np. 3 razy „spotkania ze znajomymi” i 2 razy „koncerty”).

Ilość deklarowanych okazji do spożycia rośnie wraz z częstotliwością spożycia alkoholu. Osoby pijące sporadycznie (nie częściej niż raz w miesiącu) mają średnio 1,5 okazji w ciągu miesiąca (budzi to pewne zastrzeżenia w kontekście postrzegania przez nie własnego modelu spożycia alkoholu, ponieważ deklarują *więcej okazji*, podczas których konsumowały alkohol niż wynikałoby to z deklaracji dotyczącej częstotliwości spożycia). Osoby pijące rzadziej niż raz w tygodniu, ale częściej niż raz w miesiącu,

Wykres 5

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

Okazje i okoliczności (poziomy % wskazane dla średniej)



Pytania:

P3. Pomyśl o okazjach, powodach, okolicznościach, kiedy piłeś alkohol w ciągu ostatniego miesiąca. Wymień wszystkie z nich

deklarują 2 okazje do picia, natomiast osoby spożywające alkohol co najmniej raz w tygodniu – już 2,5.

Więcej rodzajów okazji niż średnia (choć nieznacznie) deklarują także osoby do 30. roku życia (2,3), kobiety (2,2) i osoby z wyższym wykształceniem (2,1).

Kobiety częściej deklarują, że do picia alkoholu „motywują je” spotkania towarzyskie, związane z socjalizacją (dotyczy to również osób młodszych obojga płci), podczas gdy mężczyźni częściej piją w związku z chęcią zaznania relaksu i przyjemnością.

Osoby z wykształceniem wyższym częściej spożywają alkohol przy okazjach związanych z ich wyższym statusem – np. na spotkaniach biznesowych czy też w celu uczczenia osiągnięć zawodowych i/lub naukowych.

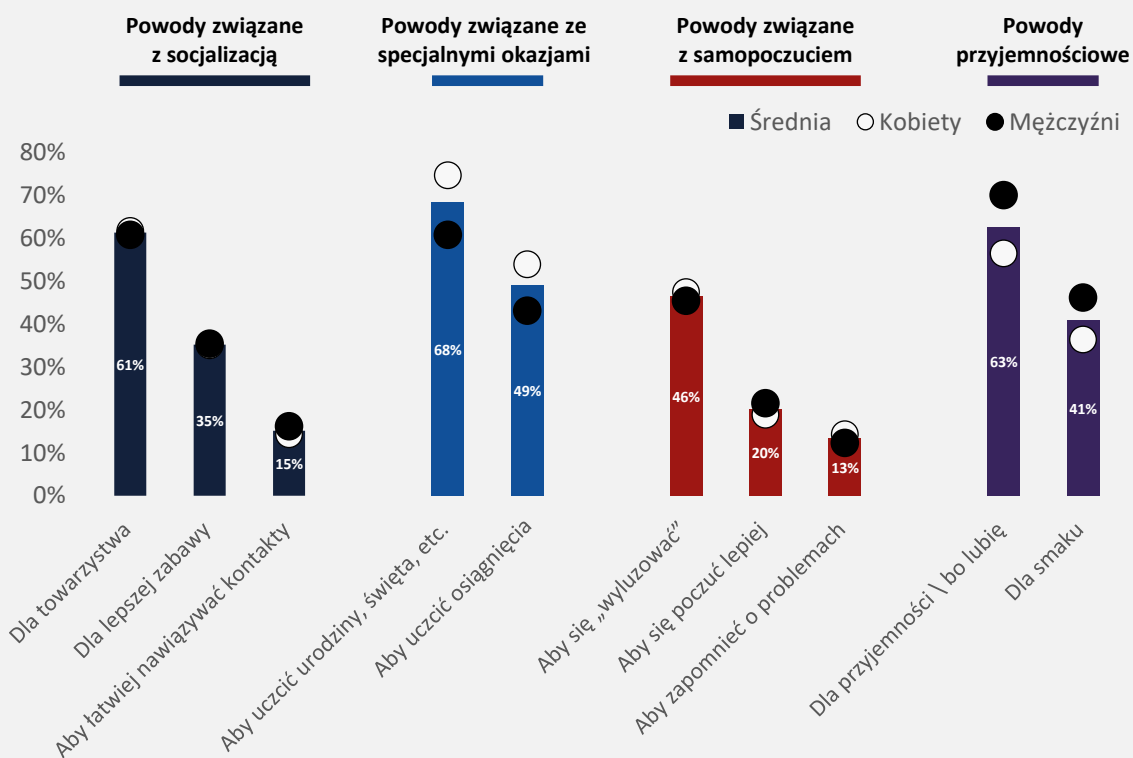
Interesujące wnioski płyną z analizy motywów spożycia alkoholu ze względu na częstotliwość sięgania po alkohol.

Osoby pijące co najmniej raz na tydzień istotnie częściej wymieniają takie czynniki, jak chęć zrelaksowania się (18% w porównaniu do 5% dla grupy pijącej rzadziej niż raz w tygodniu), oglądanie telewizji (10% vs. 1%), weekend (10% vs. 1%), a więc okazje związane z odpoczynkiem, ale również chęć „wyluzowania się” (61% vs. 23%), zapomnienia o problemach (23% vs. 7%) czy uwolnienia od stresu (4% vs. 0%). Inaczej mówiąc, im częściej ankietowany pije, tym częściej powodem sięgania po alkohol są mniejsze i większe problemy życiowe, a alkohol pełni funkcję regulatora uczuć i emocji.

Wykres 6

Powody picia alkoholu w dużej mierze odpowiadają okazjom, ale pojawia się też wątek przyjemnościowy.

Powody spożywania alkoholu



Pytania:
P4.Zaznacz wszystkie stwierdzenia, które dotyczą Ciebie. Piję alkohol...



Stres i alkohol- skąd związek?

Istnieje wiele badań potwierdzających związek między stresem i alkoholem. Im większy stres, tym większe spożycie alkoholu. Niewątpliwie jest to związane z działaniem alkoholu. Wpływa on na ośrodkowy układ nerwowy w sposób hamujący. Powoduje to uczucie rozluźnienia i spadku napięcia. Z punktu widzenia użytkownika jest to odbierane jako działanie uspokajające. Ponadto, jak przy większości środków psychoaktywnych, jest to również sposób wymagający mniej wysiłku niż inne alternatywne sposoby radzenia sobie ze stresem na trzeźwo.

Magdalena Pachciarek, psycholog, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień

Kiedy, gdzie i z kim warszawiacy spożywają alkohol?

Warszawiacy najczęściej spożywają alkohol w weekendy albo przy konkretnej okazji (patrz: Wykres 7). Przede wszystkim we własnym domu, szczególnie mężczyźni (55% z nich pije najczęściej w domu; kobiety – 44%). Kobiety nieco chętniej niż mężczyźni (32% vs. 19%) spożywają alkohol u znajomych lub rodziny. Osoby często pijące alkohol (co najmniej raz na tydzień) częściej wskazują zarówno weekendy, jak i dni powszednie, a także konsumpcję w domu. Odpowiada to charakterowi ich picia, który jest bardziej nastawiony na zaspokojenie własnych potrzeb emocjonalnych, niż np. związanych z kontaktami społecznymi.

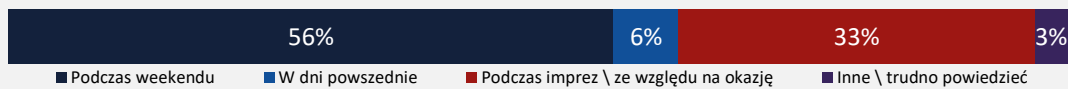
Jeżeli warszawiak decyduje się na wyjście do lokalu, najczęściej szykuje się na wizytę w centrum, wybierając lokale w Śródmieściu (53%), lub Bulwary Wiślane (22% - wynik może być zawyżony przez okres przeprowadzania ankiety – sierpień 2021).

Jako że alkohol może być jednocześnie katalizatorem różnych problemów, sytuacja ta stanowi zagrożenie, ponieważ przyczynia się do powstawania błędnego koła, gdzie dana osoba spożywa więcej alkoholu, by zapomnieć o swoich problemach, a jednocześnie przez to, że pije, tych problemów ma więcej.

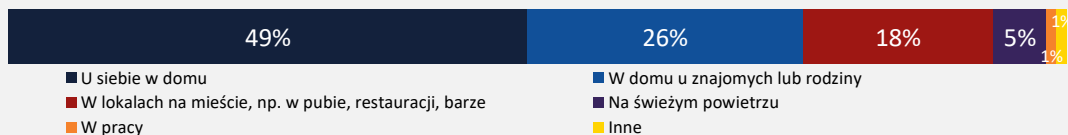
Wykres 7

Spożycie alkoholu ma miejsce głównie w weekendy i ze względu na okazję. Najczęściej w domu – u siebie lub znajomych/rodziny. Jeżeli na mieście, to w Śródmieściu lub na Bulwarach Wiślanych.

Najczęstszy czas spożywania alkoholu



Najczęstsze miejsce spożywania alkoholu



Lokale na mieście – gdzie dokładnie

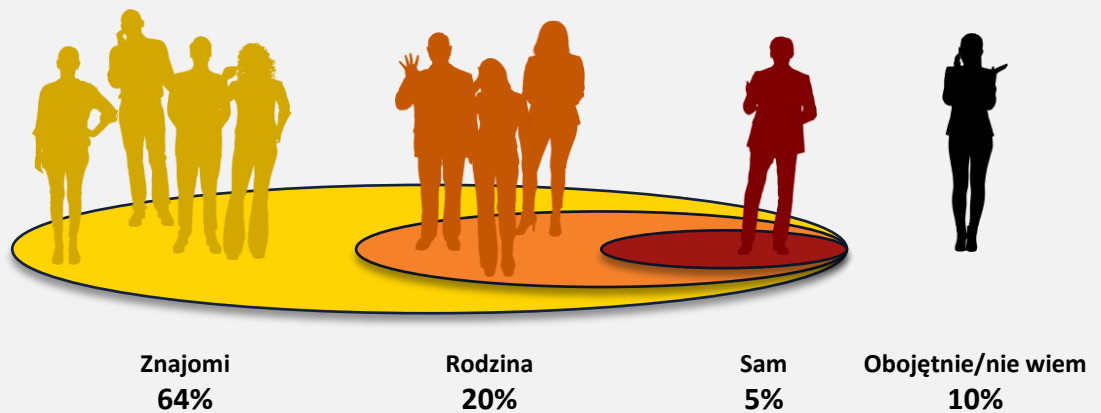


Pytania:
P10. Kiedy najczęściej spożywasz alkohol?
P11. Gdzie najczęściej spożywasz alkohol?

Wykres 8

Warszawiacy najchętniej piją w towarzystwie – znajomych lub rodziny.

Z kim warszawiacy najchętniej piją alkohol



Pytania:
P6. Z kim najchętniej pijesz alkohol?

Warszawiacy najchętniej piją w towarzystwie znajomych (64%, patrz: Wykres 8). Relatywnie częściej na tę odpowiedź wskazują osoby z wyższym wykształceniem (68%) oraz osoby pijące rzadziej niż raz na tydzień (73%). Mężczyźni chętniej piją w samotności (9% w porównaniu do 5% średniej w badaniu). Samotne picie albo brak preferencji odnośnie do towarzystwa cechuje bardziej osoby spożywające alkohol co najmniej raz na tydzień, co wpisuje się w opisane wcześniej cechy charakterystyczne tej grupy.

Jakie rodzaje alkoholu piją i w jakich ilościach?

Warszawiacy najczęściej sięgają po piwo oraz wino. Picie piwa deklaruje 64% badanych, przy czym dla 28% jest to napój alkoholowy pierwszego wyboru. Wino spożywa 51% mieszkańców stolicy, a dla 30% jest to główny alkohol. Konsumpcję wódki deklaruje mniej osób - 31% (pierwszy wybór w przypadku 18% ankietowanych). Kolorowe napoje alkoholowe typu piwo smakowe, cydr, napoje typu *breezer*, są spożywane przez 42% ankietowanych.

Wyróżnić możemy tutaj wyraźny podział

na alkohole „męskie” i „kobiece”. Mężczyźni wybierają piwo (82% w porównaniu do 49% kobiet) i wódkę (39%; kobiety – 24%), a także inne alkohole wysokoprocentowe, jak whisky czy brandy (31%; kobiety – 12%). Kobiety natomiast preferują wino (64% w porównaniu do 37% mężczyzn) oraz wina musujące (19%; mężczyźni – 9%), kolorowe napoje alkoholowe (47%; mężczyźni – 35%) i drinki (23%; mężczyźni – 13%).

Wino jest wybierane chętniej również przez osoby posiadające wyższe wykształcenie (57%; osoby bez wyższego wykształcenia - 40%).

Wódka natomiast istotnie częściej jest wybierana przez osoby pijące regularnie i ponadprzeciętnie dużo. Osoby pijące okazjonalnie, częściej niż inne grupy, decydują się na drinki i wino musujące.

To co może budzić obawy, to ilości wypijanego alkoholu, które można określić jako ponadnormatywne, w niektórych przypadkach znacznie odbiegające od norm przyjętych przez WHO.

Picie niskiego ryzyka (co nadal nie znaczy „bezpieczne”) jest określane jako spożycie do 40 gramów czystego alkoholu w przypadku mężczyzn i 20 gramów w przypadku kobiet w ciągu jednego dnia, nie częściej niż pięć razy w tygodniu. W przypadku picia okazjonalnego, normy są nieco wyższe i wynoszą odpowiednio 60 i 40 gr czystego alkoholu wypijanego podczas jednej okazji. Przekłada się to na 6 porcji standardowych w przypadku mężczyzn (tj. 3 butelki piwa 500ml, 3 kieliszki wina o pojemności 200ml lub 3 kieliszki wódki 50 gr) i 4 porcje standardowe w przypadku kobiet (2 butelki piwa 500ml, 2 kieliszki wina o pojemności 200ml lub 2 kieliszki wódki 50 gr).⁷

Przeprowadzone badanie pokazuje,

że średnio, w czasie jednorazowego spożycia mężczyźni wypijają 3,1 butelek piwa, 5,5 kieliszka wódki, 3,3 kieliszka wina, kobiety - odpowiednio 2,1 piwa, 4,3 kieliszka wódki i 2,5 kieliszka wina.

Mężczyźni spożywają podobne ilości, niezależnie od częstotliwości spożycia (patrz: Wykres 5). Zauważalne są różnice w spożyciu alkoholu dla grupy kobiet pijących co najmniej raz w tygodniu w porównaniu do grupy kobiet pijących rzadziej. Zależnie od rodzaju trunku różnice te wynoszą od +13% do +36%.

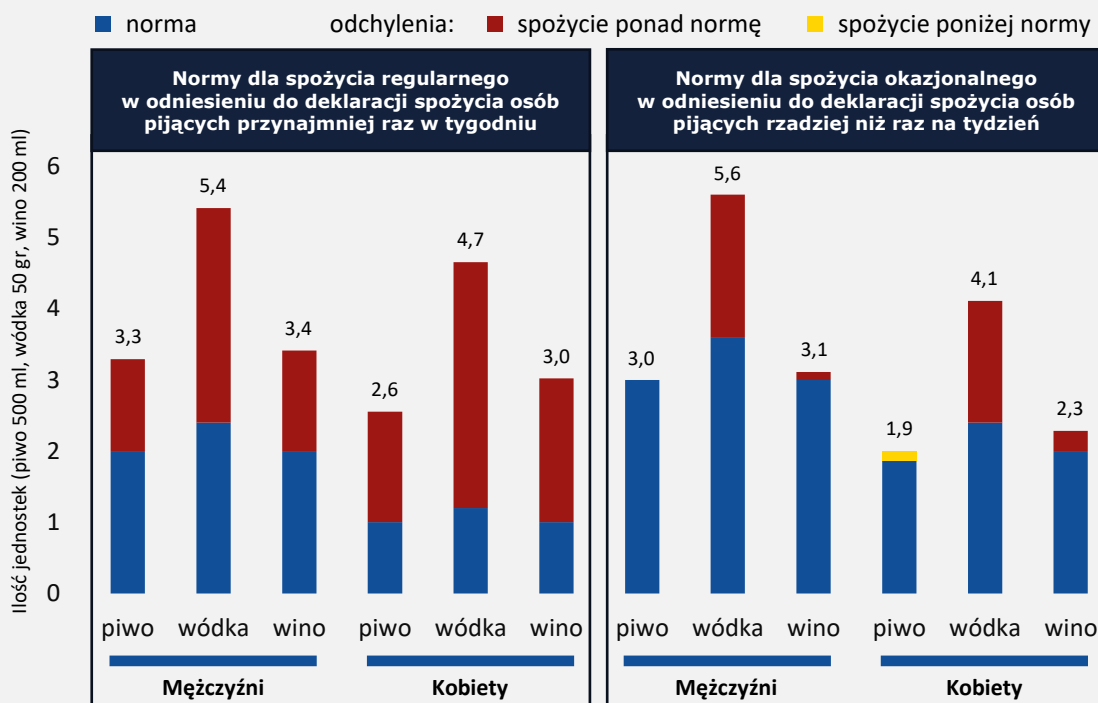
Rekomendowane przez WHO normy spożycia alkoholu są zdecydowanie przekroczone wśród osób pijących co najmniej raz w tygodniu (w przypadku wódki kobiety

Wykres 9

Spożycie

Znacznie przekroczone dzienne normy spożycia alkoholu w grupie osób pijących co najmniej raz w tygodniu.

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



Pytania:
P7. Ile alkoholu średnio wypijasz podczas jednorazowego spożycia

⁷ źródło WHO

przekraczają tę normę prawie czterokrotnie).

Spżycie alkoholu dla grupy pijącej rzadziej niż raz w tygodniu mieści się w granicach normy dla piwa i wina (głównie ze względu na wyższy poziom normy dla spożycia okazjonalnego) i ponownie znacznie przekracza normę w przypadku wódki. Można więc stwierdzić, że warszawiacy nie spełniają warunków picia niskiego ryzyka.

Przeciętny warszawiak może zatem wpisywać się w schematy picia ryzykownego lub szkodliwego lub być na granicy tych modeli spożycia alkoholu. W szczególności osoby, które piją częściej, ponieważ za wyższą częstotliwością spożycia idzie wyższa ilość jednorazowo wypijanego alkoholu.

Jak podaje portal [STOPuzaleznieniom.pl](https://stopuzaleznieniom.pl)⁸, picie ryzykowne „to spożywanie alkoholu jednorazowo i łącznie w określonym czasie, które jeszcze nie pociąga za sobą negatywnych konsekwencji. Można się jednak spodziewać, że konsekwencje te pojawią się, o ile obecny model picia nie zostanie zmieniony.”

„W uproszczeniu: to picie alkoholu w zbyt dużych dawkach i niewłaściwych okolicznościach. Ryzykiem mogą być w tym przypadku: wysokie prawdopodobieństwo

stania się ofiarą lub też spowodowania wypadku pod wpływem alkoholu, narażenie na wykorzystanie seksualne, większe prawdopodobieństwo wystąpienia problemów zdrowotnych czy też negatywnych konsekwencji związanych z relacjami rodzinnymi.”

Z kolei picie szkodliwe „to taki wzorec spożycia alkoholu, który powoduje zarówno szkody zdrowotne (fizyczne bądź psychiczne), jak i społeczne, ale nie nosi jeszcze cech uzależnienia. Mowa tu o problemach w kontaktach z rodziną, prawem, zaniedbywaniu obowiązków zawodowych czy niewywiązywaniu się z ról społecznych.”

Dalsze wnioski z raportu będą potwierdzać tę tezę.

Jakie skutki wywołuje picie alkoholu?

Statystyczny ankietowany deklaruje, że alkohol pije w sytuacjach towarzyskich, dla uczczenia specjalnych okazji lub dla relaksu i przyjemności. Kiedy zostanie poproszony o odpowiedź na pytanie, jak się czuje i zachowuje po alkoholu, to 70% jest „odprężonych”, „wyluzowanych”, 20-30% twierdzi, że „czuje się pewniej”, „łatwiej



Jak zwrócić uwagę na to czy pijesz ryzykownie?

Jeśli porównując kolejne sytuacje, w których piliśmy alkohol, dostrzeżemy, że jednorazowo wypijamy coraz więcej, to znak, aby wzmóc czujność. Zwiększająca się ilość spożywanego alkoholu to pierwszy sygnał ostrzegawczy, aby podjąć działania. Jeśli zaczynamy traktować alkohol jak lekarstwo na słabości, ograniczenia, to nie wróży nic dobrego. Jeśli reakcją na trudne emocje jest alkohol, jeśli spędzanie wolnego czasu czy zaspokajanie różnych potrzeb sprowadza się do picia alkoholu, to jest to tzw. czerwona lampka, która powinna sprowokować każdego do refleksji nad sobą i zacerpnienia informacji u specjalisty. Takie używanie alkoholu zamyka osobę tak pijącą w pułapce i prowadzi do uzależnienia.

Powinniśmy być czujni, gdy:

- szukamy okazji lub wyczekujemy momentu, w którym będziemy mogli się napić;
- odczuwamy dyskomfort i frustrację, gdy nie możemy sięgnąć po alkohol;
- nie potrafimy powstrzymać się od picia alkoholu, np. w trakcie ciąży, karmienia piersią, prowadzenia samochodu, przyjmowania leków wchodzących w reakcje z alkoholem;
- coraz częściej pijąc, tracimy kontrolę nad ilością spożywanego alkoholu, doprowadzając do upijania się.
- bliskie nam osoby zwracają nam uwagę, że pijemy intensywnie;
- następnego dnia po spożywaniu alkoholu pijemy w celu poprawy samopoczucia;
- doświadczamy tzw. luk pamięciowych, potocznie nazywanych „urwanym filmem”.

Anna Prokop, psycholog kliniczny i psychoterapeuta integracyjny, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień

⁸ <https://stopuzaleznieniom.pl/czy-pije-ryzykownie/wzory-konsumpcji-alkoholu/>

nawiązuje kontakty z innymi ludźmi”, „czuje się wolny(a)” albo „czuje się duszą towarzystwa”. Dla 17% to moment, kiedy mogą zapomnieć o problemach (patrz: Wykres 10).

Generalnie, wspomniane aspekty pozytywne stosunkowo częściej są podkreślane przez osoby pijące częściej. Może to wskazywać

badani koncentrują się głównie na pozytywnych skutkach.

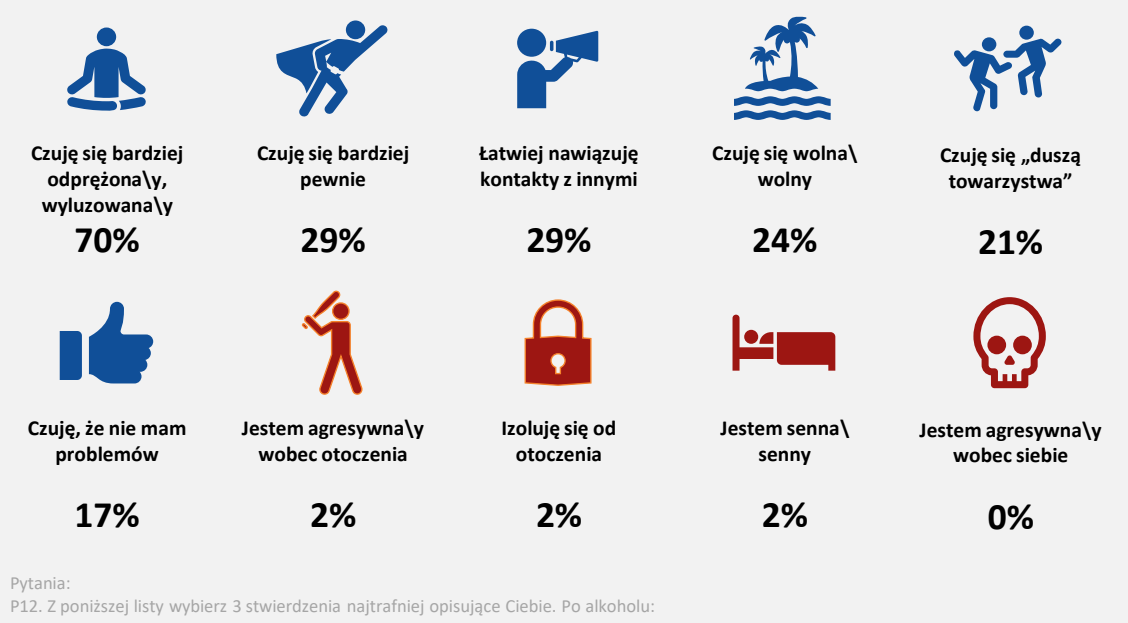
Jak zatem kształtują się odpowiedzi, gdy zostaną zapytani jedynie o negatywne doświadczenia związane z pić alkoholu i nie będą ograniczeni wyborem?

W badaniu pojawia się 17 możliwych

Wykres 10

Alkohol w deklaracjach wywiera pozytywny wpływ na osobę pijącą, relaksuje, ułatwia kontakty z innymi ludźmi.

Jak możesz opisać siebie po alkoholu



na fakt, że alkohol ma dla tych ludzi pewną „funkcję”. Nie jest „dodatkiem” do spotkania, czy częścią pewnych konwencji społecznych (np. wino do kolacji w restauracji), które nie powodują negatywnych skutków dla zdrowia i relacji, a raczej narzędziem, które *ma umożliwić* relaks czy nawiązywanie kontaktów. Taka logika powoduje odwrócenie schematu picia niskiego ryzyka. Nie „*piję, ponieważ przyszedłem na spotkanie towarzyskie*”, a „*piję, aby umożliwić sobie funkcjonowanie na takim spotkaniu*”.

Negatywne skutki zaznacza nie więcej niż 2% ankietowanych, mając do wyboru maksymalnie 3 odpowiedzi z 10 dostępnych. Przy tak skonstruowanym pytaniu w ankiecie,

negatywnych skutków picia, podzielonych na 4 kategorie: skutki psychiczne, zdrowotne, społeczne i prawne (patrz: Wykres 11).

Jedynie co trzeci ankietowany odpowiedział, że nie doświadczył żadnego z nich, dwie trzecie doświadczyły co najmniej jednego z nich. Przy czym występuje tutaj logiczna korelacja związana z częstotliwością spożycia. Osoby częściej pijące, częściej również doświadczają negatywnych skutków. 76% osób pijących co najmniej raz na tydzień miało do czynienia z co najmniej jednym wymienionym negatywnym skutkiem, podczas gdy w grupie osób pijących rzadziej niż raz w tygodniu było to 60%. Jednocześnie osoby pijące częściej, średnio zaznaczały

Wykres 11

Z negatywnych skutków picia dominują te o mniejszym negatywnym wpływie na życie. Najpoważniejsze skutki zdrowotne i prawne dotyczą mniejszości warszawiaków.

Konsekwencje związane ze spożyciem alkoholu



Pytania:
P15. Czy kiedykolwiek zdarzyło się, że:

3 różne skutki, natomiast osoby pijące rzadziej 1,8 skutku.

Negatywnych skutków doświadczają w większym stopniu mężczyźni (76% co najmniej jeden skutek, średnio 2,7 skutku na ankietowanego) niż kobiety (58%, 1,9), przy czym ani wiek, ani wykształcenie nie są czynnikiem różnicującym, jeżeli chodzi o ilość tych skutków.

Najczęściej występujące konsekwencje to wstyd i poczucie winy (dla 37%

ankietowanych), brak pamięci o tym, co się działo po spożyciu alkoholu („urwany film”; 29% osób) i myśli o ograniczeniu picia (21%).

Od 12% do 16% badanych stwierdza, że pojawiają się u nich takie konsekwencje, jak picie na kaca lub nadużywanie alkoholu na wakacjach czy problemy społeczne związane z relacjami z innymi osobami albo zaniedbywaniem obowiązków.

2% badanych zgłasza, że w wyniku spożycia alkoholu wymagało pomocy lekarskiej,

11% wchodziło w kolizję z prawem – miało kłopoty z prawem, prowadziło samochód po spożyciu czy też zajmowało się dzieckiem. Nadal jednak odnosząc te liczby do populacji Warszawy, mowa jest o tysiącach mieszkańców stolicy.

Do najczęstszych skutków zgłaszanych przez osoby pijące rzadziej niż raz na tydzień należą wyrzuty sumienia, „urwany film”, poczucie, że powinno się ograniczyć picie, problemy z wystowieniem się w trakcie rozmowy z innymi.

Dla osób pijących co najmniej raz na tydzień powyższe skutki są na nie niższym poziomie, a czasami wyższym, ponieważ na przykład „urwany film” pojawia się 1,5 raza częściej.

Co więcej, osoby pijące co najmniej raz na tydzień, dwa razy częściej niż osoby pijące rzadziej, spożywają alkohol po przebudzeniu i na kaca, trzy razy częściej nadużywają alkoholu na urlopie, a 4% z nich miało urazy wymagające interwencji lekarskiej (w grupie pijącej rzadziej – nikt).

W obszarze społecznym – ponad dwa razy częściej otoczenie zwraca uwagę na ilości wypijanego alkoholu, znacznie częściej dochodzi u nich do kłótni z bliskimi, spożywają alkohol w miejscu pracy bądź przychodzą do pracy pod wpływem alkoholu i zaniedbują obowiązki. Bywają też bardziej agresywni – ponad trzykrotnie więcej osób z grupy pijącej raz na tydzień zaznaczyło tę odpowiedź, w porównaniu do osób pijących rzadziej.

W przypadku agresji również można dojść do interesujących wniosków dotyczących spójności odpowiedzi poszczególnych osób.

98% ankietowanych odpowiedziało w jednym pytaniu, że po alkoholu nie są agresywni wobec otoczenia. W innym pytaniu 17% osób w tej grupie przyznało, że jednak zdarzyło im się zachowywać agresywnie po spożyciu.

Obszar prawny również wypada gorzej dla osób pijących co najmniej raz na tydzień. Osoby w tej grupie dwa razy częściej

zaznaczały, że miały kłopoty z prawem z powodu spożycia alkoholu. 2,5 raza częściej przyznają się do prowadzenia samochodu pod wpływem i prawie trzy razy częściej do opieki nad dzieckiem pod wpływem alkoholu.

Widać więc wyraźnie, że wielu warszawiaków, 2 na 5 w wieku 18-44 lata (pijący co najmniej raz w tygodniu to 39% całej próby), spełnia kryteria picia ryzykownego, mimo że 9 na 10 uważa, że pije mało albo nie więcej niż inni w otoczeniu czy że pije okazjonalnie lub odpowiedzialnie.

Pozytywnym sygnałem w tej grupie badanych jest jednak fakt, że dwa razy częściej pojawia się u niej refleksja, że powinni ograniczyć picie (30% vs. 15% w grupie pijącej rzadziej).

Na pytanie czy *kiedykolwiek* zastanawiałeś się nad ograniczeniem picia 59% w grupie pijącej raz na tydzień miało takie myśli, podczas gdy w grupie pijącej rzadziej niż raz na tydzień było to 33% osób. Jednak dla osób częściej pijących, prawie połowa z tych, którzy myśleli o ograniczeniu picia, nie podjęła w tym kierunku żadnych kroków. W grupie pijącej rzadziej, jeżeli pojawia się myśl o ograniczeniu picia, to również częściej pojawia się akcja – 8 na dziesięciu z nich ogranicza spożycie alkoholu i pije mniej, niż w przeszłości.

Co ciekawe, osoby spożywające co najmniej raz na tydzień same twierdzą, że gdyby odmówiły picia, ze strony otoczenia częściej spotkałyby się ze zrozumieniem (44% badanych w tej grupie tak odpowiedziało) niż ze zdziwieniem (33%), częściej z podziwem (8%) niż z krytyką (6%).

Uzależnienie od alkoholu to tylko czubek góry lodowej

Alkohol w polskiej rzeczywistości jest częścią kultury, tradycji. Czy zmiana tego stanu rzeczy jest konieczna jest tematem na zupełnie inne opracowanie. Faktem jednak jest to, że konsumpcja alkoholu w Polsce od wielu lat systematycznie rośnie⁹.

⁹ <https://www.parpa.pl/index.php/badania-i-informacje-statystyczne/statystyki>

Wraz ze wzrostem spożycia, rosnąć będzie ryzyko wystąpienia negatywnych konsekwencji, tak dla poszczególnych osób, jak i całego społeczeństwa.

Faktem również jest to, że warszawiacy spożywają za dużo w relacji do norm WHO, szczególnie osoby pijące częściej. Jednocześnie zazwyczaj nie postrzegają nadmiernego spożycia alkoholu w kategorii zagrożenia dla ich zdrowia. Nie jest to sytuacja, w której łatwo wprowadzić we własnych nawykach zmiany zapobiegające eskalacji problemu. Wpływać to może na wzrost skali wyzwań, przed jakimi stawać będą instytucje odpowiedzialne za profilaktykę w tym obszarze.

I nie chodzi jedynie o kwestię samego uzależnienia od alkoholu, a o etapy picia poprzedzające jego wystąpienie, czyli picie ryzykowne i szkodliwe. Analizując wyniki badania można odnieść wrażenie, że szczególnie w tych dwóch ostatnich przypadkach świadomość problemu jest w społeczeństwie niewystarczająca.



2 Jak warszawiacy oceniają picie w swoim otoczeniu?

To, czego nie dostrzegamy u siebie, krytykujemy u innych.

Okazuje się także, że nie tylko w stosunku do siebie mamy zaburzoną ocenę. Dane wskazują na to, że wobec innych stosujemy inne standardy niż wobec własnej osoby.

69% osób zna kogoś, kto nadużywa alkoholu (patrz: Wykres 12). Im młodszy respondent, tym rzadziej zna taką osobę. Co ciekawe, nie ma wyraźnej korelacji między częstotliwością picia a znajomością takich osób – choć mogłoby się wydawać, że osoby częściej spożywające alkohol będą miały szersze grono nadużywających znajomych. Być może tak ich nie postrzegają.

„Osoby nadużywające” to głównie osoby z kręgu dalszych znajomych (45%), ale jest też sporo osób z kręgu bliższych znajomych (36%) czy rodziny (43%), przede wszystkim dalszej, która z ankietowanym nie mieszka (38%). 17% wskazuje na sąsiadów.

Kobiety istotnie częściej wskazują też na rodzinę, z którą mieszkają (9%) – najprawdopodobniej nadużywającego partnera.

Generalnie w opinii ankietowanych ich otoczenie pije okazjonalnie lub odpowiedzialnie (w sumie 70% takich odpowiedzi). Widoczna jest jednak znaczna dysproporcja w ocenie innych i w samoocenie, gdzie 93% ankietowanych uważa, że pije w sposób okazjonalny lub odpowiedzialny.

23% uważa, że otoczenie pije ryzykownie, nadużywa lub pije w sposób wskazujący na uzależnienie. Tylko 6% mówi tak o sobie. Biorąc pod uwagę wcześniejsze ustalenia, nie wygląda to na nadmiernie krytyczną ocenę rodziny i znajomych, a raczej na zbyt optymistyczną ocenę własnego spożycia.

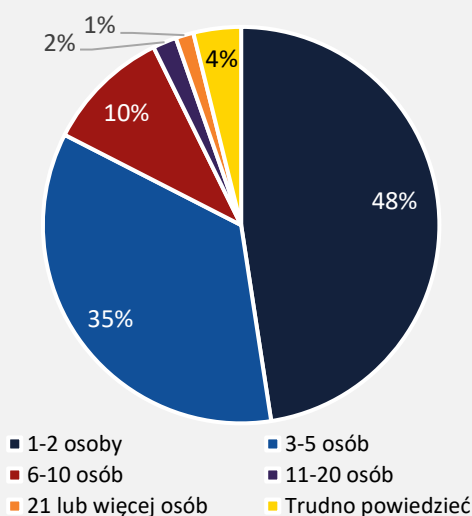
Nie jest to niczym zaskakującym, jeżeli weźmiemy pod uwagę, na jak wiele różnego rodzaju błędów poznawczych jesteśmy narażeni. Stawianie siebie wyżej niż „przeciętny człowiek” jest jednym z nich i dotyczy także tego aspektu życia.

Z tej perspektywy krytyka osób nadużywających alkoholu jest czymś,

Wykres 12

69% ankietowanych zna kogoś, kto nadużywa alkoholu. Większość z nich zna nie więcej niż 5 takich osób. Są to głównie osoby z kręgu znajomych.

Ile znasz osób nadużywających alkoholu



Jakie relacje łączą cię z tymi osobami



Pytania:
P22. Ile znasz takich osób?
P23. Jakie relacje łączą się z tymi osobami?



Dlaczego u innych dostrzegamy problemy z alkoholem, a u siebie nie?

Osoby spożywające alkohol nadmiernie często nie zdają sobie sprawy z ryzyka i zagrożeń wynikających z takiego spożywania dla siebie. Niemniej jednak w tym schemacie lubimy się porównywać do innych. Na przykład "ja - owszem - nadużyłem alkoholu zeszłego wieczoru, ale Janek - on to dopiero był pijany...". Na zasadzie, piłem, ale nie aż tak dużo jak inni.

Tego typu myślenie ma swoją genezę w podstawowych psychologicznych mechanizmach obronnych człowieka. Każdy z nas je ma i nieświadomie z nich korzysta. Takie myślenie zwalnia nas z odpowiedzialności za własne zachowanie, decyzje. Wybiela nas przed samym sobą. Powoduje, że nasza samoocena wzrasta, dobrze czujemy się ze sobą, a jednocześnie alkohol jako substancja nie traci na atrakcyjności, gdyż umniejszamy skutecznie własne doświadczenia.

Małgorzata Kruk, psycholog, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień, Prezes Fundacji Studio Psychologii Zdrowia

co przychodzi naturalnie, w szczególności osobom niepijącym.

Surowo oceniana jest jazda samochodem pod wpływem alkoholu (patrz: Wykres 13). Średnio 70% ankietowanych potępia takie postępowanie. Ankietowani zwracają też uwagę na picie bezrefleksyjne, bez zastanawiania się nad konsekwencjami (46%) i na brak kontroli nad swoim zachowaniem – dla 43% badanych osobom pod wpływem alkoholu puszczały wszelkie hamulce. Najbardziej krytyczne wobec prowadzących na „podwójny gazie” są osoby z wyższym wykształceniem (74%) oraz niepijący (94%).

Mniej więcej co trzeci ankietowany uważa, że pijąca kobieta nie jest dobrą matką, a pijący mężczyzna dobrym ojcem. Co ciekawe, kobiety w równym stopniu potępiają pijących ojców oraz matki (po 36% kobiet uważa, że nie są dobrymi rodzicami), natomiast mężczyźni mają o wiele więcej wyrozumiałości dla swojej płci – 31% z nich uważa, że pijąca kobieta nie jest dobrą matką, ale już tylko 26% z nich twierdzi, że pijący mężczyzna nie jest dobrym ojcem.

Jednocześnie osoby nastawione krytycznie do pijących matek same częściej, niż pozostałe osoby w badaniu, opiekowały się dzieckiem pod wpływem alkoholu.

W tym ostatnim przypadku możemy dostrzec efekt heurystyki dostępności – błędu we wnioskowaniu, który polega na przypisywaniu większej ważności wydarzeniom, których bezpośrednio doświadczyliśmy.

Efekt ten widać też porównując inne odpowiedzi. Na przykład osoby, które uważają, że ludziom po alkoholu puszczały wszelkie hamulce, sami, częściej niż średnia, doświadczyli przygodnego seksu, zdradzali partnera, nadużywali alkoholu w trakcie urlopu czy też szli do pracy pod wpływem alkoholu lub zaniedbywali obowiązki. Natomiast u osób, które zauważają, że problem nadmiernego spożycia alkoholu w otoczeniu rośnie, oprócz ww. problemów, także znacznie częściej niż średnia same doświadczały kłótni z rodziną lub bliskimi, opiekowały się dzieckiem pod wpływem alkoholu albo miały kłopoty z prawem wynikające z picia. Natomiast ankietowani twierdzący, że ludzie na wakacjach tracą kontrolę nad ilością wypijanego alkoholu, sami częściej nadużywali alkoholu w trakcie urlopu.

Innymi słowy, fakt wystąpienia u danej osoby pewnych problemów związanych z piciem alkoholu może prowadzić do wzrostu jej świadomości w obszarze istnienia **w społeczeństwie** różnego rodzaju problemów. Z drugiej strony, jak wynika z poprzedniego rozdziału, nie przekłada się to na pełną świadomość **własnego** problemu. Może jednak stanowić pierwszy krok w uzmysłowieniu sobie potencjalnego zagrożenia. Wymaga to jednak dalszej edukacji społeczeństwa w tym zakresie – nie tyle w kontekście samego uzależnienia od alkoholu, a konkretnie wskazując na zachowania mogące świadczyć o picu ryzykownym i szkodliwym. Dopiero mając świadomość tych zagrożeń oraz tego,

że mogą one dotyczyć danej osoby, może ona podjąć kroki zmierzające do eliminacji przyczyn tych zagrożeń i poszukać pomocy.

Tutaj jednak pojawiają się kolejne trudności, zarówno z punktu widzenia jednostki, jak i społeczeństwa. Uzależnienie od alkoholu podlega negatywnej stereotypizacji, osoba uzależniona kojarzy się pejoratywnie, a sam problem często stanowi tabu w bliższym i dalszym otoczeniu. Widać to również w wynikach ankiety – 60% badanych nie

chciałoby mieszkać w otoczeniu osób pijących nadmiernie, a tylko co trzeci nie miałby nic przeciwko ośrodkowi leczenia uzależnień na swojej ulicy. Jeżeli z kolei ktoś w otoczeniu wypije za dużo, wtedy najczęściej staramy się unikać towarzystwa tej osoby (42% ankietowanych), choć niewiele mniej osób zaznaczyło, że stara się pomóc tej osobie (40%) lub zwraca jej uwagę (37%).

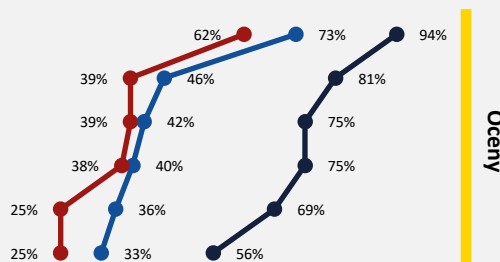
Warszawiacy nie wiedzą również, gdzie szukać pomocy. Tylko jeden na czterech

Wykres 13

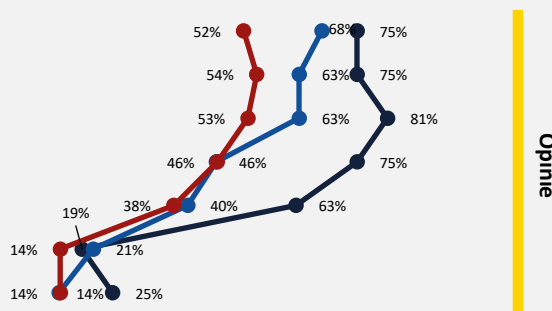
Stopień krytyki spożycia alkoholu jest podobny dla osób spożywających alkohol częściej i rzadziej. Dużo wyższy poziom krytyki ze strony osób niepijących w ogóle, ale też większa otwartość na pomoc.

Opinie na temat spożywania alkoholu

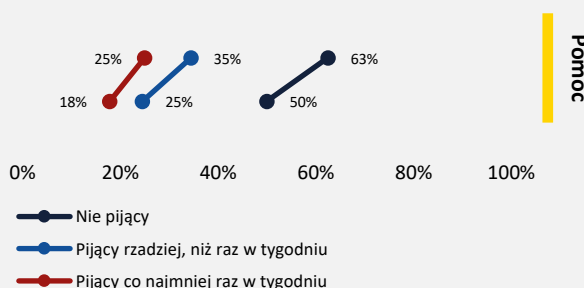
Prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu jest godne potępienia
 Ludzie piją alkohol nie zastanawiając się nad możliwymi konsekwencjami spożywania alkoholu.
 Ludziom po alkoholu puszczają wszelkie hamulce
 Ludzie na wakacjach tracą kontrolę nad wypijanym alkoholem
 Pijąca kobieta nie jest dobrą matką
 Pijący mężczyzna nie jest dobrym ojcem



Alkohol przyczynia się do różnych chorób
 Alkohol przyczynia się do wzrostu zachowań ryzykownych i niebezpiecznych
 Nie chciałbym mieszkać w otoczeniu osób pijących nadmiernie
 Co raz młodsze osoby piją alkohol
 Alkohol przyczynia się do wzrostu przestępczości
 Mężczyźni są bardziej narażeni na problemy wynikające z picia alkoholu niż kobiety
 Problem nadmiernego spożycia alkoholu w Twoim otoczeniu rośnie



Nie mam nic przeciwko temu aby na ulicy, na której mieszkam znajdował się ośrodek leczenia uzależnień \ pomocy osobom uzależnionym
 Wiem gdzie się zwrócić jeśli ja lub ktoś z mojego otoczenia będzie potrzebował pomocy w związku z problemem alkoholowym



Pytania:
 P25. Z którymi stwierdzeniami dotyczącymi spożywania alkoholu się zgadzasz

ankietowanych odpowiedział twierdząco na pytanie „wiem gdzie się zwrócić, jeśli ja lub ktoś z mojego otoczenia będzie potrzebował pomocy w związku z problemem alkoholowym”. A, jak zostało wspomniane wcześniej, aż 69% ankietowanych wskazało, że zna kogoś, kto nadużywa alkoholu.

Autorefleksja potrzebna od zaraz

Konstrukcja psychiczna człowieka każe mu zabezpieczać swoje dobre samopoczucie. Łatwo wypieramy z pamięci fakty, których się wstydzimy, które nas niepokoją wewnętrznie, a dotyczą nas samych.

Ankietowani są w stanie dostrzec problem alkoholowy w swoim otoczeniu, a zarazem przyznać, że on ich nie dotyczy. Nawet jeżeli będą mieli świadomość, że w ostatnim czasie piją więcej, to będą w stanie usprawiedliwić to przed samym sobą.

Liczne działania i kampanie społeczne prowadzone w ostatnich latach zwiększyły w społeczeństwie świadomość istnienia problemu uzależnienia od alkoholu. Niestety

nadal jest niewielka świadomość społeczna dotycząca etapów poprzedzających uzależnienie, czyli picia ryzykownego i szkodliwego, oraz sygnałów świadczących o przekroczeniu granicy picia niskiego ryzyka. Należy zatem szerzej uwzględnić edukację w zakresie ryzykownego i szkodliwego modelu spożycia alkoholu tak, by osoby zagrożone potrafiły identyfikować ich symptomy u siebie i wiedziały gdzie szukać pomocy.



Jakie są stereotypy dotyczące obrazu alkoholika?

Stereotypów jest wiele.

- „Alkoholik to ktoś z nizin społecznych”

Jest to mylny, fałszywy obraz osoby uzależnionej. Nadużywanie alkoholu kojarzy nam się z osobami o niskim statusie społecznym, a w rzeczywistości uzależnienie to zaburzenie demokratyczne. Może dotknąć każdego - bogatego i biednego, robotnika fizycznego i profesora wyższej uczelni. Genezy takiego stereotypu można upatrywać m.in. w tym, że osoby o wyższym statusie mają więcej możliwości i umiejętności, by ukrywać swoje uzależnienie. Społeczeństwo „lubi” także skupiać się na tzw. kosztach ofiarnych, czyli na najślabszych, co pozwala odwrócić uwagę od własnych słabości, nikczemności, nieudolności. Wtedy łatwiej też o porównania, w stylu: „ja jestem czysty, pracuje w porządnej firmie, mam dobry samochód, więc mnie uzależnienie nie dotyczy”.

- „Alkoholik to mężczyzna”

Kobiety piją przeważnie w ukryciu, stąd ich zmaganie z uzależnieniem jest mniej widoczne. Ich picie, a także uzależnienie, nie jest „głośne” i tak „spektakularne” jak u mężczyzn. Często w zaciszu domowym, po wykonaniu obowiązków rodzinnych, kobieta „relaksuje się” za pomocą alkoholu i zasypia bez osób trzecich. Kobiety też się uzależniają.

- „Alkoholik to ktoś, kto pije tylko tanie alkohole o złej reputacji”

Nic bardziej mylnego. Alkohol etylowy jest i w drogim winie i w najtańszym piwie, w każdym alkoholu, a ryzyko uzależnienia dotyczy każdego człowieka, który pije obojętnie jaki alkohol. Osoby z tzw. wysokofunkcjonujących grup społecznych lubią sobie w taki sposób tłumaczyć i argumentować bycie poza niebezpieczeństwem uzależnienia. Jest to też swoisty mechanizm psychologii społecznej: jeśli coś jest estetyczne, ładne, drogie to nie może być niebezpieczne.

Anna Prokop, psycholog kliniczny i psychoterapeuta integracyjny, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień



SPRAWDŹ
ZANIM
POPŁYNIESZ
NA DNO



3

Charakterystyka głównych segmentów

Zagrożenia nie są takie same dla wszystkich,
rozwiązania również nie powinny być takie same.

W tej części raportu zostaną podsumowane najważniejsze wnioski dotyczące spożycia alkoholu w wybranych segmentach respondentów. Przyjrzymy się następującym grupom w 5 kolejnych sekcjach:

1. Młodzi Dorośli, w wieku 26-30 lat, czyli grupa, która statystycznie najczęściej sięga po alkohol.
2. Często-pijący, spożywający alkohol co najmniej raz na tydzień. Grupa obejmująca nie tylko przedział 26-30 lat, ale również pozostałe przedziały wiekowe. W tej grupie zagrożenia związane ze spożyciem alkoholu są największe.
3. Mężczyźni i kobiety – podsumowane zostaną główne różnice między obiema płciami w zakresie sięgania po alkohol.
4. Osoby z wykształceniem wyższym w porównaniu do osób bez wyższego wykształcenia – czy w modelu spożycia alkoholu w obu tych segmentach można doszukać się rozbieżności.
5. Niepijący – specyficzny segment, który nie był wcześniej szerzej opisywany, a również ma zdefiniowane poglądy na temat konsumpcji alkoholu.

1. Młodzi Dorośli

Cyli grupa 26-30 lat. Już z własnymi dochodami, jeszcze bez poważnych zobowiązań. Dużo czasu wolnego i mnóstwo możliwości jego spędzania, jakie oferuje Warszawa. Zgodnie z wynikami badania, 52% z nich spożywa alkohol regularnie, o 15 punktów procentowych więcej od średniej. Z wiekiem i wraz z pojawiającymi się obowiązkami wskaźnik ten spada poniżej 40%.

Na wynik 52% w dużej mierze „pracują” mężczyźni. Rozbijając grupę 26-30 pod względem płci, mężczyźni pijący co najmniej raz w tygodniu to już 65%, podczas gdy wśród kobiet – 41%. Znacznie mniej, choć nadal powyżej średniej.

Jest to też grupa, która najczęściej się upija (20% vs. 6% średnia) i najczęściej szuka okazji, powodu, towarzystwa, aby się napić (32% szukało okazji w ciągu ostatniego miesiąca poprzedzającego badanie, w porównaniu do

20% średnio w próbie).

Młodzi Dorośli szukają w alkoholu przede wszystkim odprężenia, ale także piją, by poczuć się pewniej, łatwiej nawiązywać kontakty, lepiej odnajdywać się w towarzystwie. Tak więc presja grupy może tu być również siłą napędzającą częstotliwość spożycia. Osoby te częściej deklarują, że w przypadku odmowy picia są usilnie namawiane do zmiany zdania (38% vs. 25% średnio w badanej próbie) czy wręcz wyśmiewane i krytykowane (14% vs. 8%). Z drugiej strony, częściej również są za to podziwiane – 14% w porównaniu do 7% dla średniej. Oba rodzaje reakcji (pozytywne i negatywne) wskazują na generalnie wyższą temperaturę emocji towarzyszącą spożyciu alkoholu w tej grupie wiekowej.

Jednocześnie grupa 26-30 lat nieco rzadziej zwraca uwagę na problemy z alkoholem w swoim otoczeniu. 60% deklaruje, że zna kogoś, kto nadużywa alkoholu, w porównaniu do 69% w całej badanej próbie. Może to wynikać z faktu, że częściej też zaznaczają, że piją tyle co inni ludzie w ich otoczeniu (57% vs. 46% dla średniej), a jednocześnie praktycznie wszyscy – 95% – odpowiada,



Dlaczego młodzi dorośli są najbardziej narażeni na problemy związane z piciem?

Z jednej strony jest to kwestia dostępności alkoholu, z drugiej natomiast kulturowego

i społecznego uwarunkowania picia alkoholu. Picie alkoholu jest kulturowo umocowane jako rytuał, stały element spotkań i imprez. Pojawia się społeczna presja polegająca na wszechobecnym świętowaniu przy użyciu alkoholu. Jednocześnie mamy do czynienia ze społecznym przyzwoleniem dla picia młodych ludzi - „młody musi się wyszumieć”.

Dodatkowo na młodych ludzi jest nakładany ogromny stres związany z edukacją i pracą, przy niewielkim asortymencie umiejętności zdobytych we wczesnym i późniejszych etapach rozwoju w zakresie regulacji emocji. Skutkiem tego ciśnienia jest frustracja, która tłumiona jest właśnie przez alkohol.

Na to wszystko nachodzi brak dostatecznej profilaktyki w dziedzinie uzależnień, co nie ułatwia walki z problemem.

Anna Prokop, psycholog kliniczny i psychoterapeuta integracyjny, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień

że pije okazjonalnie lub odpowiedzialnie. W ich środowisku normy spożycia mogą być podwyższone i do tych norm odnoszą wszelkie oceny dotyczące konsumpcji alkoholu.

Podobnie jak w innych grupach wiekowych, pojawia się u Młodych Dorosłych refleksja, że powinni ograniczyć picie (46% vs. 43% dla pozostałych grup wiekowych), choć rzadziej przekłada się to na konkretne kroki związane z ograniczeniem spożycia alkoholu. 53% spośród osób w grupie 26-30, które zastanawiały się nad tym, czy ograniczyć picie, deklaruje, że faktycznie ograniczyło. W pozostałych grupach wiekowych było to 70%.

To, co wydaje się najbardziej efektywne w przypadku Młodych Dorosłych, to wszelkiego rodzaju akcje i kampanie społeczne, które będą budowały świadomość negatywnych skutków spożycia alkoholu. W pierwszej kolejności odbiorca takich działań powinien zrozumieć, *dlaczego* powinien ograniczyć picie, a dopiero w dalszym kroku, będąc o tym w pełni przekonany, podjąć stosowne działania.

2. Często-pijący

Młodzi Dorośli w wieku 26-30 piją najczęściej spośród wszystkich przebadanych grup wiekowych. Nie są jednak najliczniejszą grupą, która pije co najmniej raz na tydzień.

Biorąc za podstawę przebadane osoby w wieku 18-44 lata, Często-pijący, czyli spożywający alkohol co najmniej raz w tygodniu, to grupa strukturalnie odpowiadająca strukturze wiekowej mieszkańców Warszawy. Grupa ta składa się w 45% z osób w wieku 36-44, 28% - z osób w wieku 31-35, 20% - z osób w wieku 26-30 (Młodzi Dorośli) i w 8% z osób w wieku 18-25 lat.

Tak więc, o ile zjawisko częstego picia jest nadreprezentowane w grupie 26-30, tak dotyczy w zasadzie wszystkich grup wiekowych ujętych w badaniu.

Częściej są to mężczyźni niż kobiety



Dlaczego w czasie pandemii osoby często pijące piją jeszcze częściej, a osoby pijące okazjonalnie jeszcze rzadziej?

Wprowadzenie lockdownu i licznych obostrzeń, zwłaszcza zamknięcia lokali gastronomicznych 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.

Niemożliwość weryfikowania trzeźwości pracowników w czasie pracy mogła być również elementem pokusy. Jeśli chodzi o osoby pijące okazjonalnie, 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.

Magdalena Pachciarek, psycholog, psychoterapeuta, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień

(56% mężczyzn i 44% kobiet w grupie Często-pijącej, w porównaniu do rozkładu 46%/54% dla całej próby). Wykształcenie nie ma wpływu na częstotliwość spożycia alkoholu.

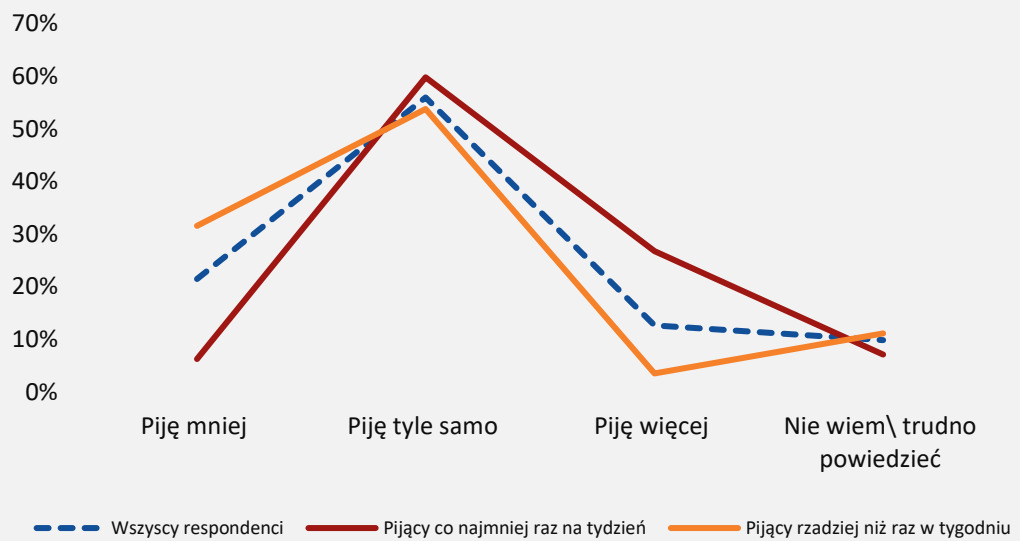
Wiele zostało już omówione w niniejszym raporcie na temat sposobu konsumpcji alkoholu w grupie Często-pijących. Spożywają jednorazowo nieco więcej porcji alkoholu niż osoby pijące rzadziej niż raz w tygodniu, sumarycznie więc w skali roku wypijają znacznie więcej jednostek alkoholu w porównaniu do innych. Częściej piją sami w domu. Częściej też doświadczają negatywnych skutków wynikających z konsumpcji alkoholu. Częściej wskazują, że piją z powodu różnego rodzaju problemów życiowych czy też, aby się wyluzować (patrz: Część 2 „Jak warszawiacy oceniają swoje picie?”).

Warto w tym miejscu powtórzyć, że taki model i motywy picia mogą tworzyć samonapędzającą się spiralę, gdzie zapijanie problemów będzie jednocześnie generować kolejne.

Wykres 14

W trakcie COVID-19 osoby pijące częściej piły jeszcze więcej, osoby pijące rzadziej – jeszcze mniej.

Ocena własnego spożycia alkoholu w trakcie pandemii COVID-19



Pytania:
P18. Jak oceniasz swoje spożycie alkoholu podczas pandemii covid-19?

Przy tym wszystkim, osoby te podchodzą nader optymistycznie do charakteru swojego picia, deklarując, że piją okazjonalnie lub odpowiedzialnie (88% w porównaniu do 93% dla całej próby, a więc w granicach błędu statystycznego).

Jednocześnie, znacznie częściej w picu alkoholu widzą pozytywne strony niż osoby pijące rzadziej. Picie to dla nich „normalna sprawa”, pomaga budować relacje, a niepicie znacznie częściej budzi zdziwienie.

Zagrożenie poważnymi konsekwencjami w grupie Często-pijących jest istotnie wyższe w porównaniu do osób pijących rzadziej niż raz na tydzień. I o ile ryzyko w grupie Młodych Dorosłych dotyczy przede wszystkim obszaru psychicznego i części obszaru społecznego (na podstawie obszarów opisanych w Części 2 „Jak warszawiacy oceniają swoje picie?”), tak dla Często-pijących rośnie ono w każdym ze zdefiniowanych wcześniej obszarów – psychicznym, zdrowotnym, społecznym i prawnym.

Na problem nadmiernego spożycia alkoholu mogła mieć wpływ również pandemia COVID-19 (patrz: Wykres 14). Badani odpowiedzieli, że spowodowała ona albo wzrost konsumpcji alkoholu (13%), albo nie zmieniła stanu rzeczy (dla 56% badanych), albo spowodowała zmniejszenie konsumpcji (21%). Przy czym widać dużą dysproporcję w reakcji ankietowanych na pandemię w zależności od częstotliwości picia. 27% spośród Często-pijących stwierdziło, że podczas pandemii piło więcej. To dwa razy więcej ankietowanych niż w całej próbie i aż 8 razy więcej niż w grupie pijącej rzadziej niż raz na tydzień. Z kolei u pijących rzadziej niż raz na tydzień, COVID-19 i lockdown z nim związany miał odwrotny efekt – 32% z nich stwierdziło, że pije mniej (w porównaniu do 6% w grupie Często-pijących).

Zatem dla grupy Często-pijącej same działania świadomościowe, edukacyjne, informacyjne mogą nie być wystarczające (choć również konieczne). Dla nich szkody wynikające ze spożycia alkoholu nie stanowią potencjalnego zagrożenia, a jednak są obecne

już w tym momencie, tu i teraz, i ich sytuacja może wymagać większego zakresu pomocy ze strony instytucji do tego powołanych.

Największe wyzwania mogą dotyczyć nadal, jak w przypadku grupy Młodych Dorosłych, zmiany przekonań dotyczących wpływu alkoholu na zdrowie i życie tych osób. Ekstrapolując jednak udział tych osób w ankiecie na ilość mieszkańców Warszawy w wieku produkcyjnym, mówimy o 400-500 tys. osób. I o dziesiątkach tysięcy osób, które pod wpływem alkoholu zaniedbują obowiązki, zachowują się agresywnie, opiekują się dzieckiem czy wsiadają za kierownicę.

3. Mężczyźni a kobiety

Mężczyźni piją częściej niż kobiety. 45% z nich deklaruje spożycie co najmniej raz w tygodniu, przy 30% kobiet. W tym samym jednak stopniu oceniają swoje picie jako okazjonalne lub odpowiedzialne (odpowiednio 94% i 92%).

Jak zostało opisane w Części 2 raportu, model spożycia alkoholu w zależności od płci różni się. Kobiety częściej piją bardziej towarzysko i ze względu na specjalne okazje, takie jak spotkania, urodziny, wesela, itp. Piją również w mniejszych jednorazowo ilościach, choć nadal przekraczają normy „bezpiecznego” spożycia wyznaczone przez WHO. Najczęściej wybierają wino (64%), w porównaniu do 37% mężczyzn. Oprócz wina, chętniej od mężczyzn, wybierają piwa smakowe i inne kolorowe napoje alkoholowe (47% vs. 35%), drinki (23% vs. 13%) i wina musujące (19% vs. 9%).

Kobiety też częściej czułyby się dobrze na imprezie, na której nie spożywałoby się alkoholu (81% vs. 65%), tak więc i ten fakt i częstotliwość picia pokazują, że kobietom łatwiej „obyć się” bez alkoholu.

Mimo że kobiety upijają się z podobną do mężczyzn częstotliwością (18% deklaruje, że upija się co najmniej raz w miesiącu, przy 19% mężczyzn), doświadczają mniej negatywnych konsekwencji z tym związanych. 42% z nich nie doświadczyło

wymienionych w ankiecie negatywnych skutków picia, a dla mężczyzn wskaźnik ten wyniósł prawie dwa razy mniej, bo 24%.

Kobiety również czują się mniej komfortowo w towarzystwie osób, które wypily za dużo. 29% z nich czuje lęk mając do czynienia z taką osobą, ponownie prawie dwa razy więcej niż w przypadku mężczyzn, wśród których 16% podziela to uczucie.

Mężczyźni z kolei częściej piją sami i we własnym domu. Choć czynnik towarzyski nadal jest dla nich ważny, to znacznie częściej niż kobiety, jako powód picia podają relaks (dwa razy częściej), czas po pracy (również dwa razy częściej), czy na przykład mecz (osiem razy częściej). Więcej mężczyzn niż kobiet deklaruje również, że alkohol po prostu lubi i pije dla przyjemności.

Mężczyźni najchętniej piją piwo (82% w porównaniu do 49% kobiet) i wódkę (39% vs. 24%), a także inne alkohole mocne, jak whisky czy gin (31% vs. 12%).

Panowie znacznie częściej doświadczają negatywnych konsekwencji związanych



Z czego wynikają różnice między kobietami a mężczyznami w konsumpcji alkoholu?

Duże znaczenie w różnicach międzypłciowych mają aspekty kulturowe, społeczne. Zdecydowanie jest większe przyzwolenie społeczne na picie alkoholu przez mężczyzn. Męskie spotkania przy przysłowiowym piwie są czymś zupełnie „normalnym”. Nawet widok pijanego mężczyzny wiąże się z mniejszą niechęcią i mniej negatywnymi ocenami niż widok pijanej kobiety. Wobec kobiet jest wiele oczekiwań dotyczących ich „dobrego prowadzenia się”. Nie tylko w kwestii używania alkoholu.

Z tego samego też powodu kobiety, które nadużywają alkoholu czy są od niego uzależnione piją zwykle w ukryciu. Ich problem z alkoholem przez długi czas bywa niezauważany przez otoczenie, co sprzyja jego rozwijaniu się.

Innym powodem może być także fakt, że organizm kobiet intensywniej reaguje na alkohol, na każdym etapie jego używania, co może przyczyniać się do niechęci kobiet do sięgania po ten środek.

Magdalena Pachciarek, psycholog, psychoterapeutka, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień

z pićm. Oprócz statystycznie najczęściej występujących w obu grupach wyrzutów sumienia (37% dla mężczyzn i 36% dla kobiet), pojawiają się inne, być może bardziej charakterystyczne dla mężczyzn – „urwany film” (35% vs. 23%), picie na kaca (22% vs. 10%), zachowania agresywne (10% vs. 4%), prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu (8% vs. 2%) czy problemy z prawem (8% vs. 1%). Być może sama wartość 8% nie sprawia dużego wrażenia, ale należy pamiętać, że przekłada się ona na około 50 tys. osób, które na którymś etapie swojego życia miały kłopoty z prawem wynikające z picia alkoholu.

4. Picie a poziom wykształcenia

Poziom wykształcenia nie różnicuje częstotliwości spożycia alkoholu. Co najmniej raz w tygodniu alkohol spożywa 38% osób z wyższym wykształceniem i 35% osób, które nie ukończyły studiów wyższych. Spożywane ilości w trakcie jednej okazji również znajdują się na podobnym poziomie.

Osoby z wyższym wykształceniem mają natomiast odmienny model spożycia alkoholu. Częściej piją towarzysko (68% najchętniej pije ze znajomymi, w porównaniu do 56% w grupie osób bez wykształcenia wyższego), aby uczcić ważne okazje, jak urodziny, imieniny czy święta (73% vs. 58%) lub – co zapewne wiąże się z ich statusem – aby uczcić awans czy też osiągnięcia zawodowe i naukowe (55% vs. 36%). Chętniej też spożywają alkohol do posiłków (31% vs. 9%).

Najbardziej różnicującym obie grupy alkoholem jest wino, które jest wybierane przez 57% osób z wyższym wykształceniem i 40% osób bez wyższego wykształcenia.

Osoby wykazujące się wyższym wykształceniem mają również większą świadomość na temat skutków picia alkoholu.

Przykładają większą wagę do samokontroli (62% w tej grupie stara się kontrolować spożywane ilości i nie przekraczać swoich granic, a w grupie bez wyższego wykształcenia 49%) i zwracają uwagę

na potencjalne niebezpieczeństwa związane z pićm, takie jak szkodliwość dla zdrowia, problemy finansowe, negatywny wpływ na relacje (70% w porównaniu do 45% dla drugiej grupy).

Mimo to, relatywnie częściej deklarują doświadczanie negatywnych skutków picia alkoholu, podając średnio 2,3 negatywnego skutku, z którym osobiście się zetknęli, podczas gdy osoby bez wyższego wykształcenia nieznacznie mniej – 2,1. Częściej również wskazują, że zastanawiali się nad ograniczeniem picia – 46% w porównaniu do 37% w grupie osób bez wyższego wykształcenia.

W grupie badanych posiadających wyższe wykształcenie istnieje wyższa świadomość konsekwencji wynikających ze spożywania alkoholu przy jednoczesnym częstszym ich występowaniu.

Planując działania profilaktyczne w obszarze przeciwdziałania uzależnieniu od alkoholu konieczne jest dostosowanie ich realizacji do specyfiki danej grupy i uwzględnianie ich różnych modeli zachowań i potrzeb. W szczególności dotyczy to segmentu osób bez wyższego wykształcenia w obszarze działań edukacyjnych, gdzie jest największa rozbieżność w zakresie świadomości problemu.

5. Niepijący

Grupa ta nie była dogłębnie analizowana w raporcie, jednak warto zwrócić na nią uwagę, ponieważ są to osoby - z jednej strony - wyjątkowo krytycznie nastawione do spożywania alkoholu, a z drugiej - najbardziej otwarte na pomoc osobom, które jej szukają.

Abstynencja często jest ich wyborem, ponieważ nie czują potrzeby, aby pić, nie lubią pić i wiedzą, że alkohol szkodzi zdrowiu. Co piąty z nich przestał pić.

Najczęściej deklarują negatywne reakcje otoczenia na odmowę spożycia alkoholu. 69% z nich mówi, że spotyka się ze zdziwieniem (37% w całej próbie) oraz z usilnym namawianiem – 50%, czyli dwa razy częściej, niż w całej przebadanej populacji. Ponad dwa

razy częściej zgłaszają również wyśmiewanie i krytykę, a więc bardzo negatywne doświadczenia związane z reakcją na odmowę spożywania alkoholu.

Mają styczność z osobami nadużywającymi alkoholu, choć są to osoby przede wszystkim z kręgu dalszych znajomych (73% w porównaniu do 45% dla średniej w badaniu).

6% ankietowanych niepijących twierdzi, że osoby w ich otoczeniu piją w sposób odpowiedzialny (średnia w badaniu wyniosła znacznie więcej, bo 32%). Aż 19% z nich uważa, że osoby z ich otoczenia są uzależnione od alkoholu. Nawet biorąc pod uwagę małą próbę na tym poziomie danych jest to zdecydowanie więcej, niż mówią oficjalne statystyki, według których uzależnionych od alkoholu jest około 2% ludzi w Polsce¹⁰. Dysproporcja ta pokazuje, jak skrajnie grupa osób niepijących postrzega kwestię spożycia alkoholu. Podobnie jak Często-pijący nie mają oni w pełni racjonalnego i obiektywnego oglądu sytuacji, z tym że ich ekstremum znajduje się na przeciwnym biegunie.

Poszczególne opinie na temat spożywania alkoholu, co nie będzie zaskoczeniem, są również zdecydowanie bardziej negatywne niż w przypadku średniej z badania. Niepijący są o wiele krytyczniej nastawieni np. do prowadzenia samochodu pod wpływem alkoholu (94% z nich uważa to za godne potępienia, o 24 punkty procentowe więcej niż średnia), częściej uważają, że ludzie tracą kontrolę pod wpływem alkoholu i puszczają im wszelkie hamulce (75% vs. 43%) oraz wg nich pijący alkohol nie są dobrymi rodzicami (69% do 34% dla matek i 56% do 31% dla ojców).

Niepijący to osoby mające zdecydowanie negatywne doświadczenia związane

z alkoholem i odczucia w stosunku do osób pijących, a zarazem osoby, które deklarują, że są otwarte na pomaganie innym w obszarze problemów wynikających ze spożycia alkoholu. 63% z nich twierdzi, że nie ma nic przeciwko temu, aby na ulicy, przy której mieszkają, znajdował się ośrodek pomocy osobom uzależnionym (w porównaniu do 32% dla ogółu respondentów) i jednocześnie 50% z nich wie, gdzie się zwrócić, jeśli ktoś z otoczenia potrzebowałby pomocy w związku z problemem alkoholowym (w całej próbie – 24%).

Różne potrzeby – różne rozwiązania

Najważniejszym wnioskiem płynącym z tej części raportu jest fakt, że uzależnienie od alkoholu jest chorobą demokratyczną – każdy, niezależnie od wieku, płci czy wykształcenia może jej ulec. Drogi dojścia do niej są jednak dla każdego inne.

I o ile na każdy indywidualny przypadek składa się splot różnych indywidualnych wydarzeń i czynników, tak pewne wzorce konsumpcji będą się pojawiać w poszczególnych grupach demograficzno-społecznych.

Planowane polityki muszą zatem uwzględniać różnice w tych wzorcach. Działania profilaktyczne i lecznicze powinny być planowane w kontekście takich czynników, jak na przykład profile poszczególnych zagrożonych grup, ich bieżący charakter picia (picie niskiego ryzyka, picie ryzykowne, picie szkodliwe, uzależnienie od alkoholu) czy kontekst, w jakim te osoby najczęściej spożywają alkohol.

Rozwiązania uniwersalne są łatwiejsze do wdrożenia i zarządzania nimi, lecz to rozwiązania „szyte na miarę” będą oferowały wyższą skuteczność.

¹⁰ Ministerstwo Zdrowia

Podziękowania

Projekt sfinansowany został przez m.st. Warszawa, a zrealizowany przez Fundację Studio Psychologii Zdrowia.

Fundacja Studio Psychologii Zdrowia oraz m.st. Warszawa serdecznie dziękują wszystkim osobom zaangażowanym w przygotowanie badania i stworzenie niniejszego raportu.

Opracowanie wyników i treść raportu:

Adam Bąk

Konsultacje merytoryczne:

Małgorzata Kruk

Magdalena Pachciarek

Anna Prokop

Dorota Bąk

Fieldwork:

Karolina Rygalska, KMF Analytics

Redakcja i korekta:

Dorota Bąk

Grafiki:

Tobiasz Cechowicz

Adam Sierociński

Kontakt:

kampania@znajrzyko.pl

Projekt finansuje m.st. Warszawa



Kampanię realizuje



PROBLEMY
PO ALKOHOLU
SIĘ NIE
ROZWIĄZUJĄ

SPRAWDŹ

ZANIM

ZACZNA
SIĘ MNOŻYĆ

ŚCIĄGNIJ APLIKACJĘ
ZNAJ RYZYKO



Projekt finansuje m.st. Warszawa

Kampanię realizuje:



Studio
Psychologii
Zdrowia