

# Zespół uzależnienia od alkoholu

## Problem XXI wieku

**st. sierż. Paweł Müller**

Zakład Doradztwa Dydaktycznego i Psychologii CSP

Zapewne każdy zna kogoś, kto nie radzi sobie z problemem nadużywania alkoholu. Niejednokrotnie są to nasi koledzy i koleżanki, kuzyni, rodzice czy rodzeństwo. Byliśmy zapewne świadkami, jak przekraczanie kolejnych granic związanych z piciem powodowało, że tracali się coraz bardziej, ponosząc coraz większe koszty, podczas gdy my skupialiśmy się na bezskutecznych próbach pomocy, którym towarzyszyła z dnia na dzień coraz większa bezradność i niezrozumienie.

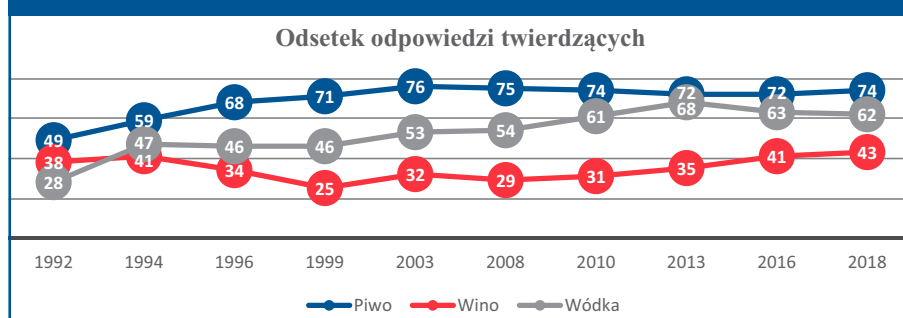
Niniejszy artykuł ma na celu zweryfikowanie nieprawdziwych przekonań odnoszących się do wpływu alkoholu na nasz organizm, poszerzenie świadomości społeczeństwa na temat szkodliwych skutków jego nadużywania, wytworzenie motywacji do ewentualnej zmiany wzorca zachowania, a także pomoc w uzyskaniu fachowej wiedzy na temat możliwości otrzymania różnorodnych form wsparcia.

Współczesna rzeczywistość charakteryzuje się niespotykanym dotąd cywilizacyjnym pośpiechem w każdym aspekcie naszego życia. Więzy rodzinne, społeczne czy religijne ubożeją i zaczynają się zatracać na rzecz „przymusu” realizacji zawodowej. Relacje z bliskimi zaczynają schodzić na dalszy plan, a system wartości ulega zauważalnym transformacjom. Coraz częściej jesteśmy zainteresowani błyskawicznym zaspokajaniem swoich potrzeb. Dotychczasowe aktywności bywają modyfikowane do ich uproszczonych, krótszych i łatwiejszych wersji. Szczególnie w większych aglomeracjach zaczynamy cierpieć na permanentny brak czasu. Konieczność odgrywania coraz to nowszych ról społeczno-zawodowych, lęk przed porażką i ciągłe dążenie do uzyskania zadowalającego poziomu aprobaty społecznej zaczynają być powodem trudnych do redukcji i zarazem niekończących się napięć i lęków. Każdy z nas, bez wyjątku, dąży do dostosowania się do ciągle zmieniającej się rzeczywistości i każdy robi to na swój wyuczony i znany sposób. Niektórzy wybierają konstruktywną metodę reorganizacji dotychczasowych schematów działania na rzecz wypoczynku, aktywności fizycznej lub pielęgnacji swoich relacji z bliskimi. Inni natomiast skupiają się na natychmiastowych i często łatwych w realizacji sposobach osiągania stanów relaksacji, dowartościowania czy w końcu zapomnienia, nie dbając o ulotność takich rozwiązań, nie mówiąc o ich

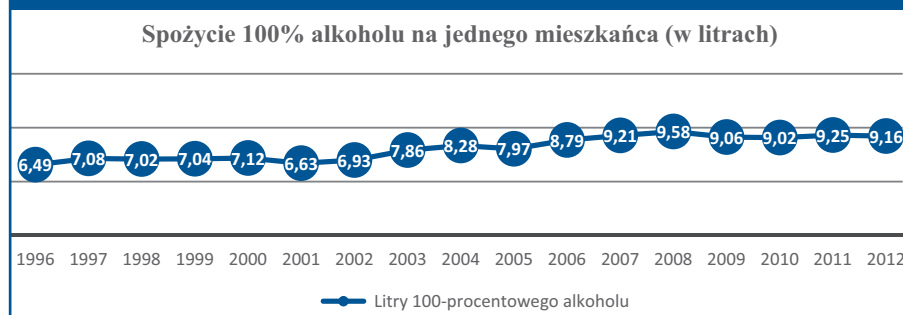
wątpliwie moralnym zabarwieniu. Taką metodą staje się nie- rzadko spożywanie różnego rodzaju środków psychoaktywnych oraz coraz większych ilości alkoholu.

### Skala problemu

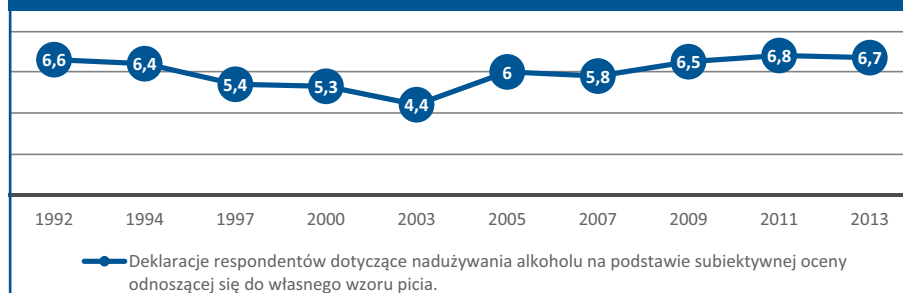
Ilość dostępnych na rynku środków psychoaktywnych pozwalających zapomnieć o otaczającej nas rzeczywistości stale rośnie. Na szczęście przyzwolenie społeczne na ich stosowanie jest w dalszym ciągu znikome. Nie można jednak tego samego powiedzieć o alkoholu. Zgodnie z badaniami prowadzonymi przez Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) we współpracy z Krajowym Biurem ds. Przeciwdziałania Narkomanii napoje alkoholowe okazały się substancją psychoaktywną, po którą młodzież szkolna sięgała częściej niż po papierosy czy narkotyki<sup>1</sup>. Rozmiar problemu prezentują poniższe wykresy. Z badania wynika, iż na przestrzeni lat spożycie alkoholu przez polską młodzież znacząco wzrastało. W 2018 r. 74% badanych deklaroowało, że przynajmniej raz w miesiącu poprzedzającym badanie sięgnęło po piwo, 43% ankietowanych spożywało wino i aż 62% – wódkę. Dane zostały zaprezentowane na wykresie 1. Z analizy ostatniego badania przeprowadzonego przez CBOS pod nazwą *Aktualne problemy i wydarzenia (353)* wynika również, że ponad połowa Polaków (56%) deklaruje, iż pije alkohol okazjonalnie, 8% spożywa go często, a tylko co trzeci unika okazji do picia lub nie spożywa go w ogóle (33%)<sup>2</sup>.

**Wykres 1. Czy w ciągu ostatniego miesiąca pił(a)ś piwo, wino lub wódkę?**


Źródło: opracowanie własne na podstawie raportu z badania pn. *Młodzi 2018*, red. M. Grabowska, M. Gwiazda, Warszawa 2019, s. 238.

**Wykres 2. Spożycie alkoholu w Polsce w przeliczeniu na jednego mieszkańca – dynamika zmian.**


Źródło: Diagnoza społeczna 2013, za: Program profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych w środowisku służb mundurowych, *Alkohol a środowisko służby i pracy*, PARPA, 2015, s. 23.

**Wykres 3. Odsetek osób nadużywających alkoholu w Polsce.**


Źródło: dane GUS, wyliczenia PARPA, za: Program profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych w środowisku służb mundurowych, *Alkohol a środowisko służby i pracy*, PARPA, 2015, s. 22.

Niepokojąco wydawać się mogą również powyższe dane zaprezentowane na wykresie 2. Ilość spożywanego alkoholu wraz z upływem lat ma wyraźną tendencję wzrostową, co oznacza, że Polacy mimo szerokiego zakresu działań profilaktycznych uruchomionych w naszym kraju piją coraz więcej. Warto zaznaczyć, iż prowadzone badania dotyczyły jedynie alkoholu z legalnego źródła, bez uwzględnienia dobrze prosperującej szarej strefy. Nie bez znaczenia pozostaje także fakt, że wpływ na zwiększenie ilości spożywanego alkoholu miało również obniżenie podatku od wyrobów alkoholowych w roku 2003, natomiast podwyższenie podatku akcyzowego w roku 2009 ten wzrost zahamowało.

Wykres 3 przedstawia deklaracje respondentów dotyczące nadużywania alkoholu na podstawie subiektywnej oceny od-

noszącej się do własnego wzoru picia. Informacji tych nie powinno się jednak stosować w sposób bezrefleksyjny, gdyż ocena respondentów dotycząca ich wzorca picia była ich opinią. Ponownie jednak należy zauważyć wzrost liczby osób subiektywnie postrzegających się jako nadużywających od 2003 r. Liczby te pokazują, jaką istotną zmianą w walce z zespołem uzależnienia od alkoholu jest ustanawianie przez rząd prawo.

## Szkody wygenerowane nadużywaniem alkoholu

Na przestrzeni lat w Polsce zmianom uległa kultura spożywania alkoholu. Jego nadużywanie doprowadza nie tylko do znaczących problemów społecznych i zdrowotnych, lecz także generuje szkody natury emocjonalno-ekonomicznej na gruncie rodzinnym. Nowe, niebezpieczne schematy picia to prosta droga do wyniszczenia psychofizycznego jednostki i w konsekwencji uzależnienia<sup>3</sup>.

Uzależnienie od alkoholu prowadzi najczęściej do przedwczesnej śmierci osoby uzależnionej. Negatywne skutki pojawiające się u członków rodzin alkoholowych to najczęściej zaburzenia psychosomatyczne i emocjonalne, chroniczny stres, ubóstwo czy zmniejszenie szans na dalszy rozwój kariery zawodowej<sup>4</sup>.

Dodatkowe problemy związane z nadużywaniem alkoholu to:

- **szkody zdrowotne i rozwojowe** – w kraju z przyczyn bezpośrednio lub pośrednio związanych ze spożywaniem alkoholu ginie kilkanaście tysięcy osób; zgodnie z informacjami Światowej Organizacji Zdrowia (*World Health Organization – WHO*) liczba osób pijących ryzykownie lub szkodliwie to ok. 4 mln, a sam alkohol zajmuje już trzecią pozycję

wśród czynników ryzykownych dla zdrowia; wpływa on na wyczerpanie systemu odpornościowego naszego organizmu, czego rezultatem jest m.in. zwiększenie ryzyka występowania różnych odmian raka, ale również niedoboru witamin, zaburzenia widzenia, zmian skórnych czy zaburzenia cyklu rozrodczego; z perspektywy szkód psychologicznych należy wymienić także: bezsenność, zmiany osobowości, psychozy alkoholowe i próby samobójcze<sup>5</sup>;

- **zaburzenia życia rodzinnego włącznie z przemocą w rodzinie** – zjawisko przemocy w rodzinie często jest związane z nadużywaniem alkoholu, a jego negatywny wpływ rozprzestrzenia się na wszystkich jej członków, generując jednocześnie problemy zdrowotne, psychologiczne, społeczne i materialne<sup>6</sup>;

## ZESPÓŁ UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU

- **problemy alkoholowe w miejscu pracy** – przyzwolenie społeczne na spożywanie alkoholu w miejscu pracy staje się z biegiem lat coraz mniejsze, lecz nie niespotykane; problem ten dotyczy nie tylko pracowników będących pod wpływem alkoholu, ale również tych iluzorycznie trzeźwych – niedysponowanych z racji uprzedniego nadużycia alkoholu; uzależnienie oddziałuje bezpośrednio na zwiększającą się absencję pracowników, trudności z koncentracją, zmniejszenie efektywności wykonywanych zadań, pogorszenie relacji interpersonalnych, a także wyższy poziom niebezpiecznych incydentów w trakcie wykonywania zawodu<sup>7</sup>.

### Motywy sięgania po alkohol

Próba odnalezienia jednoznacznej odpowiedzi na pytanie: *dlaczego jedni ludzie nadużywają alkoholu częściej niż inni?* jest praktycznie niemożliwa. Prawdopodobnie ile osób, tyle różnych motywów i chęci wprowadzenia się w stan upojenia. Do najczęstszych należą: potrzeba błyskawicznego relaksu, odprężenia, snu, poprawienia nastroju, zapomnienia czy braku lepszego zajęcia. Według Jana Szczepańskiego, polskiego socjologa, profesora nauk humanistycznych i nauczyciela akademickiego, podstawowe przyczyny spożywania alkoholu to: chęć ucieczki od rzeczywistości, przyczyny ceremonialne związane z zabawą, chęć dodania sobie odwagi lub picie nałogowe<sup>8</sup>. Bohdan Woronowicz natomiast dzieli je na trzy płaszczyzny:

- **ucieczkową**, której właściwym zadaniem jest redukcja stresu, polepszenie humoru i zapomnienie o problemach;
- **społeczną**, czyli spożywanie alkoholu dla towarzystwa;
- **w poszukiwaniu przyjemności** – w celach poszukiwania różnorodnych walorów smakowych<sup>9</sup>.

### Zróżnicowanie wzorców spożywania alkoholu

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) dzieli spożywanie alkoholu na cztery podstawowe typy, które zgodnie z jej stanowiskiem są szkodliwe nie tylko dla zdrowia człowieka, lecz także dla jego funkcjonowania w życiu publicznym.

Są nimi:

- **okazjonalne upijanie się** – spożywanie co najmniej 60 g alkoholu przez mężczyzn i 40 g przez kobiety – przy jednej okazji;
- **ryzykowne spożywanie alkoholu** – obejmuje spożywanie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo i łącznie w określonym czasie) niepociągające za sobą w danym momencie negatywnych konsekwencji; przy założeniu, że mogą się one pojawić w przyszłości, o ile wzorzec zachowania nie zostanie zmieniony;
- **szkodliwe picie alkoholu** – traktowane jako picie powodujące szkody zdrowotne, zarówno psychiczne i fizyczne, jak i społeczne; przy czym nie mówimy jeszcze w tym przypadku o uzależnieniu od alkoholu; szkodliwe picie alkoholu można rozpoznać, gdy wzorzec ten utrzymuje się przez co najmniej jeden miesiąc lub powtarza się na przestrzeni jednego roku;
- **zespół uzależnienia od alkoholu** – cechuje go grupa mechanizmów fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych, wśród których spożywanie alkoholu ma zdecydowane pierwszeństwo nad pozostałymi zachowaniami, często ważniejsze niż wszystko inne<sup>10</sup>.

WHO stwierdza, że do rozpoznania zespołu uzależnienia od alkoholu konieczne jest zaobserwowanie występowania przynajmniej trzech z poniższych objawów na przestrzeni ostatniego roku:

- „głód alkoholowy” – silna konieczność picia lub jego kompulsywne przyjmowanie,
- niemożność kontroli własnych zachowań związanych z pićm,
- zespół abstynencyjny i objawy z nim związane (nudności, biegunki, bezsenność, wzmożona potliwość, niepokój, lęki),
- zwiększenie tolerancji na przyjmowane dawki alkoholu (taka sama dawka alkoholu nie przynosi już oczekiwanych skutków),
- zaniedbywanie zainteresowań i przyjemności na rzecz picia,
- przyjmowanie alkoholu pomimo świadomości jego szkodliwości na własny organizm<sup>11</sup>.

Należy pamiętać, iż wzorce spożywania alkoholu to kontinuum: od picia o niskim poziomie ryzyka lub całkowitej abstynencji, do picia wysoce szkodliwego dla życia i zdrowia – i w końcu do uzależnienia. Sytuacja przy wyczerpanym wysiłku osoby uzależnionej może być również odwrócona, a wszystkich doraźnych szkód związanych z używaniem alkoholu można uniknąć. Warunkiem koniecznym jest jednak ograniczenie jego spożycia<sup>12</sup>. Oprócz etapu zespołu uzależnienia od alkoholu pozostałe wzorce picia można przekształcić w picie o małym ryzyku szkód. Polskie leczenie odwykowe stoi na stanowisku, iż osoba uzależniona chcąc odzyskać nad sobą kontrolę, zmuszona jest utrzymać abstynencję. Należy jednak pamiętać, że charakterystyczną cechą zaburzenia związanego z alkoholem jest fakt, że osoba uzależniona lub nadużywająca najczęściej nie jest świadoma swoich objawów i grożącego jej niebezpieczeństwa, nie podejmuje więc żadnych kroków w celu poprawy jakości swojego życia, przeciwnie – dąży do ukrycia i deprecjonowania objawów przed otoczeniem<sup>13</sup>. Dlatego utrzymanie/rozpoczęcie przez nią abstynencji może być procesem niezwykle wymagającym, pracochłonnym oraz trudnym do osiągnięcia. Wybrzmieć powinno również, iż żaden z rodzajów picia nie jest stuprocentowo bezpieczny, jednakże picie niewielkich ilości napojów alkoholowych u większości z nas nie wygeneruje od razu wysokiego ryzyka wyżej opisanych szkód.

### Etapy wsparcia

Niezwykle istotne jest, aby starać się systematycznie zmniejszać komfort picia osobie pijącej, a jednocześnie umiejętnie wskazywać konstruktywne możliwości rozwiązania problemu. Dużą rolę w procesie przywracania równowagi osoby pijącej odgrywa środowisko, w którym musi ona funkcjonować, mowa tu m.in. o kolegach i koleżankach z pracy<sup>14</sup>. Kilka podstawowych informacji o sposobach wsparcia osoby pijącej jest przedstawionych w tabeli 1.

Pomaganie osobom z problemem zespołu uzależnienia od alkoholu możemy podzielić na trzy rodzaje:

- 1) działania motywacyjno-wspierające prowadzone przez:
  - wspólnoty samopomocowe (np. Anonimowi Alkoholicy),
  - stowarzyszenia trzeźwościowe/abstynenckie,
  - psychologów w miejscu pracy;
- 2) leczenie:
  - przychodnie oraz poradnie,
  - oddziały uzależnień;

**Tabela 1.** W jaki sposób wspierać osobę pijącą w miejscu pracy?

CZEGO NIE ROBIĆ?	CO ROBIĆ?
Nie „obgaduj” za plecami.	Okaż zainteresowanie.
Nie rób zakładów o to, jak długo wytrzyma.	Wyraź aprobatę dla zmiany.
Nie proponuj picia.	Zaproponuj, że może na ciebie liczyć.
Nie zapraszaj na alkoholowe imprezy.	Zastanów się, co może mu/jej pomóc, a co zaszkodzić. Zaczepnij wiedzy na temat problemu.
„Oszczędzaj się” w rozmawianiu o picciu.	Postaw sobie pytanie: co jesteś w stanie zrobić w miejscu pracy i poza nim, aby tę osobę wesprzeć.
Nie rób z faktu bycia na terapii tematu tabu lub co gorsza czegoś wstydlwego.	
Nie wyśmiewaj się i nie stygmatyzuj.	

Źródło: Program profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych w środowisku służb mundurowych, *Alkohol a środowisko służby i pracy*, PARPA, 2015, s. 43.

### 3) działania rehabilitacyjne:

- wsparcie przełożonych i współpracowników,
- wsparcie najbliższych,
- wspólnoty samopomocowe<sup>15</sup>.

Zarówno picie ryzykowne, wysoce szkodliwe, jak i sam zespół uzależnienia od alkoholu są bez wątpienia poważnymi problemami ogólnospołecznymi, z którymi będziemy się zmagać jeszcze przez wiele lat. Wszystkie te zjawiska generują dużą liczbę szkód, nie tylko dla jednostki, ale również dla jej otoczenia. Dlatego też tak istotna jest systematyczna edukacja społeczeństwa w zakresie szkodliwości tych zjawisk, a także próba wzbudzenia w ludziach moralnej odpowiedzialności za niesienie w tym zakresie pomocy osobom, które jej potrzebują.

<sup>1</sup> Młodzież 2018, red. M. Grabowska, M. Gwiazda, Centrum Badań Opinii Społecznej i Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2019, s. 236.

<sup>2</sup> M. Bożewicz, *Aktualne problemy i wydarzenia (353)*, 2019, nr 151.

<sup>3</sup> M. Jedynak, *Alkoholizm jako zjawisko patologiczne i społecznie destruktywne*, w: *Uzależnienia oraz związane z nimi zagrożenia społeczne*, red. D. Pstrąg, wyd. UR, Rzeszów 2014, s. 96–117.

<sup>4</sup> Zob. J. Młyński, *Wykluczenie społeczne wyzwaniem dla współczesnego świata*, „Teologia i Moralność” 2012, nr 11, s. 63–92.

<sup>5</sup> Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, *Szkody zdrowotne*, <http://www.parpa.pl/index.php/szkody-zdrowotne-i-uzaleznienie/szkody-zdrowotne> [dostęp: 23.10.2020 r.].

<sup>6</sup> M. Ciosek, *Sekretny świat rodziny z problemem alkoholowym*, Studia Gdańskie, „Wizje i Rzeczywistość” 2011, t. 8, s. 270–282.

<sup>7</sup> J. Fudała, K. Dąbrowska, *Środowisko pracy a alkohol: działania profilaktyczne i aspekty prawne*, PARPA, 2013, s. 29–40.

<sup>8</sup> I. Wald, *Spożycie alkoholu na tle uwarunkowań kulturowych*, w: *Alkohol oraz związane z nim problemy społeczne i zdrowotne*, red. I. Wald, PWN, Warszawa 1986.

<sup>9</sup> Zob. B.T. Woronowicz, *Alkoholizm jest chorobą*, PARPA, Warszawa 1998.

<sup>10</sup> M. Abramowicz, M. Brosz, B. Bykowska-Godlewska, T. Michalski, A. Strzałkowska, *Wzorce konsumpcji alkoholu – Studium socjologiczne*, Zakład Realizacji Badań Społecznych, Gdańsk 2015, s. 58–59.

<sup>11</sup> M. Frąckowiak, M. Motyka, *Charakterystyka problemów społecznych związanych z nadużywaniem alkoholu*, w: „Hygeia Public Health” 2015, t. 50, nr 2, s. 317.

<sup>12</sup> J. Fudała, *Czy moje picie jest bezpieczne?*, PARPA, Warszawa 2007, <http://www.parpa.pl/index.php/szkody-zdrowotne-i-uzaleznienie/picie-ryzykowne-i-szkodliwe> [dostęp: 23.10.2020 r.].

<sup>13</sup> Zob. D. Pstrąg, *Wybrane zagadnienia z problematyki uzależnień*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie, Rzeszów 2000, s. 82.

<sup>14</sup> Program profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych w środowisku służb mundurowych, *Alkohol a środowisko służby i pracy*, PARPA, 2015, s. 43.

<sup>15</sup> Tamże, s. 49–50.

## Summary

### *Syndrome of alcohol addiction – the problem of the XXI century*

The purpose of the article is to promote the awareness of addictions among police officers. The objective of the study is to verify false stereotypes, referring to the impact of alcohol on the human body, expand the social awareness about the harmful effects of its abuse, create motivation for the possible change of the standard of behaviours, as well as the assistance in getting the specialist knowledge on the possibilities of receiving different forms of the support.

Tłumaczenie: Renata Cedro