

Według najnowszego raportu rynkowego, 80,4% Polaków w wieku 18-25 lat spożywa alkohol z różną częstotliwością. 18,4% w ogóle tego nie robi. Z kolei 1,2% nie pamięta, czy sięga po napoje procentowe. Wśród pijących jest więcej kobiet niż mężczyzn i przeważają osoby zarabiające 5000-6999 zł netto miesięcznie. Przy tym alkohol spożywany jest tylko przy konkretnej okazji przez 28% młodych dorosłych. Na drugim miejscu w zestawieniu widać sporadyczne picie – 23,7%. Na trzeciej pozycji jest częstotliwość raz w tygodniu – 9,2%, a na czwartej – wyłącznie w weekend – 6,5%. Z badania wynika też, że 4,4% ankietowanych sięga po alkohol 2 lub 3 razy w tygodniu, a 3,4% – nawet 4 bądź 5 razy. Każdego dnia pije 2,7% młodych rodaków, a 6 razy w tygodniu – 2,5%.

*– Ta grupa wiekowa charakteryzuje się dużą aktywnością towarzyską oraz otwartością na eksperymentowanie z używkami. Niemniej uwagę zwraca stosunkowo niski odsetek osób niepijących. Abstynencja może być postrzegana jako odstępstwo od normy. Zjawisko wymaga refleksji, zwłaszcza w kontekście profilaktyki uzależnień i edukacji zdrowotnej – komentuje Michał Pajdak, wykładowca akademicki i współautor raportu z platformy ePsycholodzy.pl.*

Według eksperta, nie bez znaczenia jest fakt, że osoby w wieku 18-25 lat mają jeszcze niską świadomość długofalowych konsekwencji spożywania napojów procentowych. – *WHO wskazuje, że nawet niewielkie ilości alkoholu niosą ze sobą ryzyko dla zdrowia i każda jego ilość jest szkodliwa. Młody organizm jest bardziej podatny na uszkodzenia wątroby, mózgu i układu nerwowego. Przy tym mózg osób do 25. roku życia wciąż się rozwija – mówi Michał Pajdak.*

Spożywanie alkoholu z różną częstotliwością częściej deklarują kobiety niż mężczyźni (81,5% vs. 78,2%). Mówią o tym przede wszystkim osoby zarabiające 5000-6999 zł netto miesięcznie (wśród nich 85,3%), ze średnim wykształceniem (82,5%). Dotyczy to zwłaszcza mieszkańców miast liczących zarówno 100-199 tys. ludności (83,2%), jak i od 500 tys. w górę (również 83,2%).

*– Picie wina czy drinków stało się częścią stylu życia młodych kobiet. Zwłaszcza osoby z dochodem netto między 5000 a 6999 zł mogą pozwolić sobie na wyjścia do restauracji, spotkania towarzyskie czy zakup droższych trunków. Alkohol często kojarzy im się z formą relaksu lub elementem komfortu. W miastach oczywiście możliwości jego konsumpcji jest więcej, m.in. w barach czy podczas wydarzeń kulturalnych – zauważa współautor raportu.*

Osoby, które piją alkohol, przeważnie spożywają go tylko przy konkretnej okazji – 28%. – *Ten wybór może wydawać się rozsądny. Potwierdza silne zakorzenienie alkoholu w polskiej kulturze świętowania. Wielu młodym dorosłym trudno jest wyobrazić sobie imprezę urodzinową, wesele czy nawet zwykłe spotkanie towarzyskie bez butelek na stole. Rezygnacja z alkoholu w takich chwilach bywa odbierana jako coś nienormalnego lub nawet niegrzecznego. Unikanie alkoholu wymaga tłumaczenia się, co w tej grupie wiekowej bywa dość trudne – dodaje Michał Pajdak.*

Do tego ekspert z platformy ePsycholodzy.pl zaznacza, że część osób woli wypić dla tzw. świętego spokoju, aby nie narazić się na śmieszność, uniknąć oceny, niezręczności czy napięcia. Ekspert zwraca też uwagę na to, że powyższa deklaracja pozwala utrzymać wizerunek osoby, która pije alkohol tylko przy wyjątkowych okazjach, więc „nie ma z tym problemu”, „zachowuje umiar” i „kontroluje sytuację”. – *W rzeczywistości okazje mogą zdarzać się regularnie, np. co piątek w gronie studentów, młodych pracowników czy sąsiadów. To tzw. picie rytualne, które nie jest traktowane jako ryzykowne, a raczej jako społecznie akceptowane – wyjaśnia Michał Pajdak.*

Na drugim miejscu w zestawieniu jest sporadyczne picie alkoholu (np. raz na dwa tygodnie bądź raz w miesiącu) – 23,7%. Na trzeciej pozycji widać spożywanie raz w tygodniu – 9,2%, a na czwartej – tylko w weekend – 6,5%. – *Faktyczna częstotliwość picia może być wyższa, ponieważ młodzi ludzie nie zawsze chcą lub potrafią szczerze przyznać się do swoich zachowań. Kluczowe jest nie tylko to, jak często, ale jak dużo i w jakich okolicznościach młode osoby spożywają alkohol. Picie rzadkie, ale intensywne, może okazać się nawet groźniejsze w skutkach niż regularne, ale umiarkowane. Młodym ludziom potrzebna jest edukacja w tym zakresie* – podkreśla Michał Pajdak.

Z kolei 2 lub 3 razy w tygodniu spożywa alkohol 4,4% młodych Polaków, a 4 bądź 5 razy w tygodniu – 3,4%. Każdego dnia pije 2,7% rodaków w wieku 18-25 lat, a 6 razy w tygodniu – 2,5%. – *Tak częste sięganie po alkohol może świadczyć o potrzebie łagodzenia napięcia, redukcji stresu lub radzenia sobie z trudnymi emocjami. Jeśli picie zaczyna być częścią codziennej rutyny, to staje się mechanizmem uzależniającym, który może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych i psychicznych* – alarmuje ekspert z platformy ePsycholodzy.pl.

W opinii Michała Pajdaka, młodzi dorośli mierzą się z wieloma wyzwaniami na studiach i w pracy, z oczekiwaniami społecznymi, presją sukcesu, a także niepewnością finansową. Alkohol bywa dla nich łatwo dostępnym środkiem, który szybko pomaga się odprężyć. Choć taka forma radzenia sobie może przynieść chwilową ulgę, z czasem prowadzi do narastających problemów.

– *Częste picie może też być objawem głębszych problemów emocjonalnych. Rośnie liczba młodych osób zmagających się z depresją, lękami, poczuciem pustki czy brakiem sensu. Alkohol bywa wtedy sposobem na chwilowe ucieszenie trudnych myśli lub poprawę nastroju. Niestety, to działanie krótkoterminowe, które w dłuższej perspektywie zwykle pogłębia problemy oraz prowadzi do spirali uzależnienia* – ostrzega współautor raportu.

Jak podsumowują autorzy raportu, inną przyczyną niemal codziennego picia alkoholu może być brak konstruktywnych alternatyw. W wielu środowiskach młodzi nie mają wystarczającego dostępu do działań kulturalnych, sportowych czy społecznych, które pozwalałyby im spędzać czas aktywnie i twórczo. W efekcie alkohol staje się prostym i powszechnym sposobem na nudę – zarówno w towarzystwie, jak i w samotności.

*Źródło: IP*