

## Ludzie piją, bo się boją

**Kwarantanna sprzyja sięganiu po alkohol. Bo odstresowuje po całym dniu pracy w domu. Bo pozwala zapomnieć o zagrożeniu zarażeniem się koronawirusem. Bo przecież coś od życia w tej trudnej sytuacji się należy. A alkoholizm najwyżej wyleczy się później...**

Krzysztof ma 38 lat. Mieszka w średniej wielkości domu jednorodzinym pod Chrzanowem. „Mam swój kawałek podłogi” - lubi powtarzać. Do tego całkiem spory kawałek ziemi – jest miejsce na nieduży plac zabaw, grill, rabatki, skalniak, a także wędzarnię w przyszłości.

### Gdy było normalnie...

Krzysztof dojeżdżał do pracy do Katowic cztery razy w tygodniu. Jest zatrudniony w dużej, międzynarodowej korporacji. Uzgodnił z menadżerem, że jeden dzień pracuje zdalnie. Żeby zaoszczędzić nieco na paliwie. Żeby się wyspać, a nie zrywać o piątej rano. Żeby skupić się na zadaniach, a nie rozmowach z kolegami zza biurka. Żeby spędzić całe popołudnie z żoną i dziećmi. W weekend wyjeżdżali na krótkie wycieczki, a to do Zatora, a to do Ogrodzieńca czy na Lipowiec. Albo wieźli dzieci na duży plac zabaw do parku, by się wyszalały.

Wieczorem, gdy już zasnęły, pełne wrażeń i świeżego powietrza, Krzysztof mógł usiąść z drinkiem na tarasie. Mógł też wypić kolejnego, bo następnego dnia rano nie jechał do pracy. Pełen reset.

### Wieczne piwko, to rutyna

Teraz Krzysztof drinkuje niemal codziennie. Od 12 marca, od momentu zamknięcia szkół i przedszkoli przez rząd, co wieczór sięga po alkohol. Wszystkie robocze pięć dni w tygodniu pracuje z domu, więc nie przejmuje się zbyttnio, czy rano będzie miał poniżej 0,2 promila we krwi. Wieczne piwko stało się rutyną. Bo przecież jakoś trzeba odreagować stres związany z pracą w domu non stop, z dziećmi uczącymi się i kłócącymi na przemian nad swoimi laptopami, z żoną narzekającą na źle zrobione przez niego zakupy. I w końcu trzeba spuścić z siebie to całe napięcie i niepokój, które gromadzą się w człowieku z powodu pandemii koronawirusa. Przecież należy mu się wieczorna chwila relaksu, czyż nie?

- Proces wchodzenia w stan uzależnienia jest praktycznie niezauważalny dla człowieka. Do tego mamy bardzo silne usprawiedliwienie picia w trudnej sytuacji pandemii. Sięganie po alkohol, choćby dla zabicia czasu może powodować ryzykowne przyspieszenie uzależnienia. Możliwość usprawiedliwienia takiego zachowania jest teraz dużo większa, a możliwość sprawdzenia, choćby z powodu pracy zdalnej, dużo mniejsza – zauważa Zbigniew Tura, sekretarz chrzanowskiej Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

### Stresujemy się, więc pijemy

Polacy piją coraz więcej, to już ponad 11 litrów na głowę czystego alkoholu rocznie. W 2005 roku było to jeszcze 9,5 litra. Można przypuszczać, że koronawirusowa rzeczywistość jedynie pogłębi ten niechlubny trend.

- Jeżeli ktoś nie ma generalnie problemu z alkoholem, to obecną sytuację związaną z pandemią powinien przejść bez większego problemu. Natomiast jeżeli ktoś ma załazki niebezpiecznych zachowań w związku z nadużywaniem alkoholu, to bieżąca stresująca sytuacja może to nasilać – zauważa Zbigniew Tura i tłumaczy, że w przypadku, gdy czujemy się skrępowani, nie możemy odreagować nagromadzonych emocji, bo jesteśmy zamknięci w swoim domu, nie umiemy poradzić sobie z nadmiarem wolnego czasu, może się zdarzać, że będziemy szukać rozwiązania swoich problemów w butelce. - Mamy trudną, stresogenną sytuację dla wszystkich, a dla osób, które mają problemy z uzależnieniem od alkoholu, to może być woda na młyn w jego pogłębianiu się – przestrzega.

## **Alkoholowy biznes trzyma się mocno**

Regularne picie ułatwia fakt, że alkohol jest łatwo dostępny. Można go kupić w każdym dyskoncie spożywczym, na stacjach benzynowych, a także w małych, osiedlowych sklepikach. Piwo, wino czy wódkę możemy nabyć 24 godziny 7 dni w tygodniu. W dodatku ceny tych produktów są stosunkowo niskie. Piwo kupimy już za około dwa złote.

- W ostatnim miesiącu klienci jeszcze częściej niż poprzednio kupują piwo oraz małpki, tak przed południem, jak i po południu – mówi sprzedawczyni jednego z niewielkich sklepów na terenie Chrzanowa. - Ci wracający z pracy częściej też sięgają po wina. Panie lubią wódki smakowe – dodaje.

Potwierdza to menadżer jednego z droższych sklepów z alkoholami w Krakowie:

- Wiele biznesów padło, ludzie poszli z torbami, a tymczasem my nie narzekamy na brak klientów – zaznacza.

## **Skoro wszyscy piją...**

Media społecznościowe w czasie zalecenia pozostania w domach to teraz okno na świat. Pomagają w komunikacji, której w tej chwili nam tak brakuje. Nierzadko są też źródłem kreowania nie zawsze właściwych postaw. Mnóstwo w nich na przykład postów z przepisami na drinki, które umilą samotny wieczór w czterech ścianach domu.

- Martwi mnie, że w internecie pojawiają się porady, co zrobić, by mile i szybko minął czas, wskazujące na alkohol. Takie podejście do sprawy może wyzwać pewne usprawiedliwienie: „o, przecież nie tylko ja tak myślę, inni też tak sądzą”. Zasada: „na frasunek, dobry trunek” może spowodować uzależnienie, i dalsze brnięcie w problem alkoholowy – zaznacza Zbigniew Tura. Tymczasem internet huczy od komentarzy wzburzonych użytkowników stających w obronie osób, którym policja wlepiała mandaty związane z kupnem lub spożywaniem alkoholu. Użytkownicy oburzają się, że policja karze osoby poruszające się pieszo, ale nietrzeźwe. Już nie wspominając głośnych przypadków zagładania w siatki z zakupami przez mundurowych i wytykania im, że piwo nie jest artykułem pierwszej potrzeby. Obrona postawy: „przecież skoro wszyscy piją, to czemu ja nie mogę?” jest mocno niepokojącym zjawiskiem.

## **Buźuje w nas przemoc**

Siedzenie w domu sprzyja sięganiu po alkohol. Czasem faktycznie dla odprężenia, czasem z nudów, a czasami, bo już nie możemy sobie tego odmówić. Netflix, piwko i chipsy to dobrzy towarzysze kanapowych posiadań. Gorzej jeśli zapijamy samotność, strach, lęk i niepokój związany z sytuacją globalnej pandemii koronawirusa. Choroba alkoholowa może zacząć się od jednego codziennego piwa.

- Jeszcze inny problem występuje tam, gdzie osoba jest już od alkoholu uzależniona. Emocje są niekontrolowane, ciągły i przymus picia nieodparty, a obecna, bardzo stresogenna sytuacja, może powodować wybuchy silnej agresji i przemocy w rodzinie - słownej, emocjonalnej czy fizycznej. Przemoc, która występowała już w okresie przedpandemicznym, może się teraz nasilać. Wcześniej taka osoba mogła wyjść, rozładować emocje. Teraz wszystko to buźuje w niej w domu, w pokoju i zaczyna wybuchać. To może być bardzo niebezpieczne - wraca uwagę Zbigniew Tura.

## **Zadzwoń do psychologa**

Jeśli nie radzimy sobie z obecną sytuacją, Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że pomocą psychologiczną dla osób w kryzysie związanym z zagrożeniem epidemicznym czy kwarantanną służą psychologowie dyżurujący pod numerem Telefonicznej Informacji Pacjenta. Dzwoniąc pod

bezpłatny numer 800 190 590 możemy poprosić o przekierowanie rozmowy do dyżurującego przez całą dobę psychologa.

- Bardzo się cieszę, że w trudnym czasie pandemii infolinia NFZ okazała się tak powszechnym i tak potrzebnym narzędziem komunikacji dla setek tysięcy Polaków. Dlatego reagując na zgłaszane potrzeby poszerzamy jeszcze zakres usług infolinii oferując wsparcie psychologiczne dla dzwoniących - przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Każdy, kto będzie miał potrzebę rozmowy o swoich problemach, może zadzwonić i poprosić o połączenie z psychologiem - informuje Adam Niedzielski, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia.