W czasie epidemii gromadzimy zapasy jedzenia i… alkoholu. Jak kontrolować swoje picie? 5 porad

Starasz się stosować do rekomendacji, by ograniczyć wyjścia z domu na zakupy i robisz to np. wyłącznie raz lub dwa razy w tygodniu. Niestety przy okazji kupujesz jednorazowo znacznie większe ilości alkoholu, niż w czasach sprzed pandemii. Efekt? Pijesz więcej.

Marcin, 34-letni pracownik korporacji, od dwóch miesięcy pracuje zdalnie. – Praktycznie nie wychodzę z tej swojej kawalerki – przyznaje. – Co rano siadam przed laptopem, a kątem oka widzę w rogu kuchni stertę czteropaków piwa. Kupuję naraz po 6-7 zgrzewek, żeby nie wychodzić do sklepu za często. W ciągu tygodnia zapasy szybko się kończą, bo piję do obiadu, do kolacji, a później sam nie wiem, kiedy otwieram kolejne puszki przed telewizorem – opowiada Marcin. Jak dodaje, dziś nie ma poczucia, że traci kontrolę nad swoim piciem, ale bierze pod uwagę, że po powrocie do normalnego trybu życia trudniej będzie mu zmienić niekorzystny nawyk.

– Ktoś, kto dzisiaj pije alkohol na poziomie niskiego ryzyka może w wyniku różnego rodzaju okoliczności zwiększyć swoje picie do poziomu wysokiego ryzyka. Ktoś, kto dziś pije ryzykownie lub szkodliwie może na tyle ograniczyć swoje picie, aby radykalnie zmniejszyć wynikające z niego szkody – uważa Jagoda Fudała, kierownik Działu Lecznictwa Odwykowego i Programów Medycznych Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

PARPA zachęca do tego, by kontrolować picie – tym bardziej w czasie epidemii, gdy ważne jest dbanie o odporność organizmu. Alkohol ma negatywny wpływ na system odpornościowy, w tym także odporność na zakażenie koronawirusem. Jak zatem ograniczyć ilość spożywanego alkoholu? Można skorzystać z pięciu sprawdzonych sposobów.

1. ***Poznaj limity i nie przekraczaj ich.***

Światowa Organizacja Zdrowia podkreśla, że nie ma bezpiecznej dawki – istnieją jednak limity spożywania alkoholu o niskim poziomie ryzyka szkód (różne w zależności m.in. od płci). Przykładowo mężczyzna, który pije kilka razy w tygodniu, nie powinien dziennie przekraczać granicy 40 g czystego alkoholu – czyli nie powinien pić więcej niż 2 półlitrowe butelki piwa lub 2 kieliszki wina (o pojemności 200 ml każdy) lub 120 ml wódki. W ciągu tygodnia panowie nie powinni wypijać więcej niż 280 ml stuprocentowego alkoholu (tyle znajduje się np. w 13 półlitrowych butelkach piwa, 0,8 l wódki czy nieco ponad 3 butelkach wina). Dla kobiet limit ustalony przez WHO jest o połowie mniejszy. Uwaga – wypicie podanych dawek alkoholu jednorazowo nie jest bezpieczne!

2. ***Podczas picia alkoholu przestrzegaj wcześniej ustalonych zasad.***

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zaleca, by osoby chcące ograniczyć picie wyznaczyły sobie pewne reguły i stosowały się do nich. Dla wielu osób to łatwiejsze rozwiązanie niż natychmiastowa rezygnacja z alkoholu. Pij wolno i małymi łykami. Pomiędzy poszczególnymi drinkami sięgaj po napoje bezalkoholowe. Nie zaczynaj picia z pustym żołądkiem. Zamień mocny alkohol na słabszy.

3. Nie rób zapasów alkoholu.

Rzadsze wizyty w sklepie mogą być pokusą do zakupu większej ilości alkoholu. Eksperci przestrzegają przed takim działaniem. Widok ustawionych na półce butelek z winem czy sterta czteropaków piwa to zachęta, której wielu osobom trudno się oprzeć. Z robienia zapasów warto zrezygnować także dla dobra dzieci, by dawać im dobry przykład.

4. Poproś bliskich o wsparcie.

Jeśli ktoś w Twoim otoczeniu ma zwyczaj namawiania do wspólnego picia (a w dobie koronawirusa coraz bardziej popularne stają się spotkania online przy alkoholu), nie wstydź się poprosić, by na jakiś czas „odpuścił”. Łatwiej będzie Ci uzasadnić swoją prośbę, jeśli sięgniesz po pozytywne argumenty, np. „Wiesz, zaniedbałem się trochę przez tę epidemię, zamierzam teraz lepiej się odżywiać i ograniczam picie, bo alkohol ma mnóstwo kalorii”. Jeśli zazwyczaj pijesz z domownikami, np. podczas wieczornego oglądania telewizji, zaproponuj trzeźwą alternatywę – zamiast otwierać butelkę wina przetestujcie np. przepisy na pyszne, bezalkoholowe koktajle z egzotycznych owoców. Dzięki temu podczas oglądania filmu nie będzie brakować Wam rytuału „popijania” czy choćby wyrobionego nawyku trzymania w ręku szklanki.

5. ***W wybrane dni zachowaj abstynencję.***

Ważne, by w ciągu tygodnia wyznaczyć sobie minimum dwa dni bez picia choćby łyka alkoholu (najlepiej pod rząd). Istotne jest to, by być ze sobą szczerym i nie naginać ustalonych zasad – jeden, nawet słaby drink czy szklanka piwa to już złamanie abstynencji.

Na koniec warto podkreślić, że w niektórych wypadkach konieczne jest nie tylko ograniczenie, ale całkowita rezygnacja z picia alkoholu – i to nie tylko w czasie epidemii. Dotyczy to przede wszystkim kobiet w ciąży i matek karmiących (negatywny wpływ alkoholu na zdrowie dziecka został wielokrotnie udowodniony), a także młodzieży i osób przyjmujących leki. Z alkoholu powinni zrezygnować także rodzice, którzy opiekują się dziećmi – w trosce o ich bezpieczeństwo.

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