

# ALKOHOLITY

POZNAJ FAKTY, KTÓRE POMOŻĄ CI  
PODEJMOWAĆ ŚWIADOME DECYZJE  
DOTYCZĄCE ALKOHOLU



DRINKAWARE

## < O DRINKAWARE

Drinkaware jest niezależną organizacją non-profit, której wizją jest Irlandia jako kraj, w którym nie nadużywa się alkoholu. Naszą misją jest zasadnicza i trwała zmiana postaw i zachowań, tak, aby picie alkoholu w nadmiarze, a także picie alkoholu przez nieletnich stały się zachowaniami nie do zaakceptowania. Dokonyamy tego poprzez podnoszenie świadomości, przyczynianie się do rozumienia i wspieranie zmiany zachowań poprzez działania edukacyjne oparte na dowodach i skuteczną komunikację.

Naszym celem jest zachęcanie do zmiany zachowań poprzez dostarczanie praktycznych narzędzi i materiałów, które będą wspierać naszą pracę w trzech kluczowych obszarach:

- < Przeciwdziałanie picciu nieletnich
- < Ograniczenie nadużywania alkoholu
- < Wspieranie edukacji na temat alkoholu

W Drinkaware wierzymy we wspólne podchodzenie do wszystkiego, co robimy. Jesteśmy zdeterminowani, aby nasze działania w istotny sposób przyczyniły się do przeciwdziałania nadużywaniu alkoholu przez kolejne pokolenia mieszkańców Irlandii.

## < POZNAJ FAKTY NA TEMAT ALKOHOLU

Spożycie alkoholu w Irlandii jest konsekwentnie wyższe, niż w wielu innych krajach. Według globalnego raportu na temat alkoholu i zdrowia Światowej Organizacji Zdrowia, Irlandia ma drugi co do wielkości wskaźnik spożywania dużych ilości alkoholu naraz w regionie europejskim WHO<sup>1</sup>, a badania przeprowadzone w Irlandii pokazują, że w 2013 r. 75% spożytego alkoholu wypito w ramach posiedzeń polegających na upijaniu się<sup>2</sup>. Biorąc pod uwagę, że miesięcznie dochodzi do około 90 zgonów mających związek z alkoholem, nie można lekceważyć całego szeregu szkód i problemów, jakie niesie nadużywanie alkoholu w społeczeństwie irlandzkim.

Jeśli decydujesz się pić alkohol, powinieneś poznać fakty które pomogą ci podejmować świadome decyzje w zakresie spożywania alkoholu.

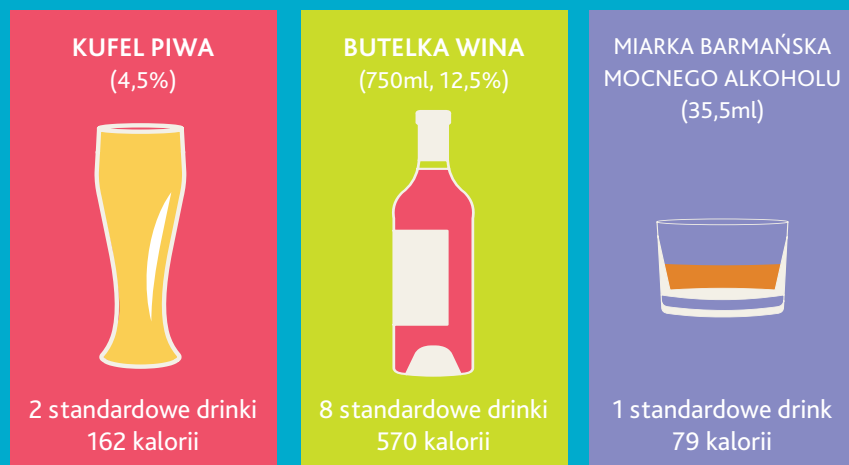
## < ILE ALKOHOLU WYPIJAM?

W Irlandii jednostką miary alkoholu jest standardowy drink. Dobrze jest znać jednostkę, jaką jest standardowy drink, ponieważ jest to dobry sposób na kontrolowanie, ile alkoholu wypijamy przy danej okazji. Jeden standardowy drink zawiera 10 gramów czystego alkoholu.<sup>3</sup> Liczba standardowych drinków zależy od wielkości napoju, który pijemy i zawartości alkoholu, która zazwyczaj jest podawana na etykiecie jako procent objętości (ABV).

**Typowe przykłady jednego standardowego drinka:<sup>4</sup>**



Oprócz tego, ile standardowych drinków wypijasz, warto także wiedzieć, ile kalorii jest w twojej szklance. Jeden gram alkoholu zawiera siedem kalorii, czyli niemal tyle samo, co czysty tłuszcz (dziewięć kalorii). Oto kilka przykładów, które warto znać:<sup>5</sup>



## < ZA DUŻO, CZYLI ILE?

Jednostką, jaką jest standardowy drink to użyteczna metoda mierzenia ilości alkoholu w każdym wypijanym napoju, ale warto również wiedzieć, ile alkoholu spożywamy w dłuższym okresie. Pomogą ci w tym wytyczne HSE odnośnie spożycia alkoholu zapewniającego niski stopień ryzyka.<sup>6</sup>

Do **11** standardowych drinków (110 gramów alkoholu) rozłożonych na okres jednego tygodnia



Do **17** standardowych drinków (170 gramów alkoholu) rozłożonych na okres jednego tygodnia

Spożycie drinków powinno być rozłożone na cały tydzień - w żadnym razie nie może być wykorzystane podczas jednego posiedzenia. Należy dążyć do tego, aby co najmniej dwa dni w tygodniu były bez alkoholu. Powyższe wytyczne dotyczą wyłącznie osób dorosłych.

Tak wygląda 17 standardowych drinków



(siedem dużych kufli piwa (4,5%) i trzy miarki barmańskie alkoholu wysokoprocentowego)

Tak wygląda 11 standardowych drinków



(jedna butelka wina (12,5%) i trzy szklanki piwa 4,5%)

## < CO TO JEST SPOŻYWANIE ALKOHOLU W NADMIERNEJ ILOŚCI NARAZ (TZW. BINGE DRINKING) I DLACZEGO JEST TO TAK NIEBEZPIECZNE?

Spożywanie alkoholu w nadmiernej ilości naraz to wypicie sześciu lub więcej standardowych drinków przy jednej okazji (na przykład 3 duże kufle piwa). Regularne picie alkoholu na tym poziomie może zwiększyć ryzyko wystąpienia szkodliwych skutków spożywania alkoholu, takich jak:

- < Wypadki
- < Przemoc
- < Rak
- < Urazy
- < Choroby żołądka
- < Udar

W Irlandii ludzie zaniżają ocenę wypijanej przez siebie ilości alkoholu o około 60%<sup>7</sup>, dlatego tak ważne jest, aby wyrobić sobie nawyk kontrolowania, ile pijemy, tak aby nie przekraczać zalecanych ilości. Jeśli ty lub osoba, którą znasz regularnie pije więcej niż podajemy w wytycznych, powinna ograniczyć ilość wypijanego alkoholu.

**Porady dotyczące ograniczania ilości wypijanego alkoholu można znaleźć na str. 9.**

### SĄ SYTUACJE, W KTÓRYCH NIE POWINNO SIĘ W OGÓLE SPOŻYWAĆ ALKOHOLU, W TYM M.IN.:



Prowadzenie samochodu



Jazda na rowerze



Ciąża



Opieka nad dziećmi



Pływanie



Obsługa maszyn

Osoby cierpiące na choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca czy padaczka, powinny zasięgnąć porady lekarskiej przed spożyciem alkoholu.

**KORZYSTAJĄC Z PRZYGOTOWANEGO PRZEZ NAS DZIENNIKA (NA STRONIE 10), MOŻESZ SPRAWDZIĆ, ILE ALKOHOLU WYPIJASZ W CIĄGU TYGODNIA**

# JAKI WPŁYW MOŻE MIEĆ NA MNIE ALKOHOŁ?

## ZDROWIE PSYCHICZNE

Alkohol może mieć poważne negatywne skutki dla twojego zdrowia psychicznego, wpływając na twoją zdolność do radzenia sobie z codziennym stresem. Istnieje istotny związek między nadużywaniem alkoholu a szeregiem problemów ze zdrowiem psychicznym, w tym takich jak depresja, lęk i samobójstwo.<sup>8</sup>

## RAK

Wiadomo, że alkohol jest czynnikiem przyczyniającym się do powstawania siedmiu typów nowotworów: raka jamy ustnej, krtani, gardła, przełyku, piersi, wątroby i jelita.<sup>9</sup> W Irlandii co roku przyczynom związanym z alkoholem przypisuje się ponad 900 nowych przypadków raka i 500 zgonów.<sup>10</sup>

## PROBLEMY RODZINNE

Raport z 2014 r. pokazał, że w Irlandii jeden na dziesięciu rodziców/opiekunów przyznaje, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy, w wyniku picia innej osoby, przynajmniej raz dzieciom została wyrządzona krzywda, w tym m.in. były obrzucane wyzwiskami, zostały pozostawione w niebezpiecznej sytuacji, były świadkiem poważnej przemocy w domu lub same doznały przemocy fizycznej.<sup>11</sup>

Picie  
poka  
wytw  
co m  
błony  
ono v  
któ

## WZROST MASY CIAŁA

Alkohol jest bardzo kaloryczny, jednak są to „puste kalorie”: nie mają żadnej wartości odżywczej. Następnym razem, kiedy będziesz pić alkohol, pomyśl ile kalorii jest w twojej szklance.

## CHOROBY ŻOŁĄDKA

Alkohol podrażnia przewód pokarmowy, powodując że żołądek produkuje więcej kwasu niż zwykle, co może prowadzić do zapalenia błony śluzowej żołądka. Wywołuje również wymioty i biegunkę, a u osób, które bardzo dużo piją nawet krwawienie.

## PROBLEMY ZE SNEM

Wystarczy kilka drinków, żeby zakłócić prawidłowy proces snu, wpływając na jego jakość. Jeśli regularnie pijesz alkohol, twój rytm snu może zostać zakłócony i możesz mieć mniej energii niż zwykle.

## WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI

Kiedy pijesz alkohol, twoje ciśnienie krwi wzrasta, a tętno przyspiesza. Regularne picie alkoholu w ilościach przekraczających wytyczne zapewniające pozostanie w grupie niskiego ryzyka może znacznie zwiększyć ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego, chorób serca i udaru.<sup>12</sup>

## < KORZYŚCI Z OGRANICZENIA ILOŚCI ALKOHOLU

Zmniejszenie ilości spożywanego alkoholu niesie wiele korzyści i jeśli się postarasz, bardzo szybko zauważysz pozytywne rezultaty. Oto tylko niektóre z pozytywnych skutków ograniczenia ilości wypijanego alkoholu:

### Poprawa zdrowia psychicznego

Alkohol może się przyczyniać do pojawienia się problemów psychicznych, a także pogłębiać problemy już istniejące. Jeśli często po wypiciu alkoholu czujesz spadek nastroju, ogranicz spożycie i zacznij prowadzić dziennik, w którym będziesz odnotowywać zmiany samopoczucia.

### Oszczędność finansowa

Ludzie często nie zastanawiają się, ile pieniędzy wydają na alkohol. Sprawdź, ile średnio wydajesz na alkohol w ciągu tygodnia i pomnóż to przez 52, aby oszacować swoje roczne wydatki. Jeśli co tydzień odkładałbyś tę kwotę, to wyobraź sobie, ile mógłbyś zaoszczędzić.

### Więcej energii

Alkohol może wpływać na jakość twojego snu - często następnego dnia rano jesteś niewypoczęty i masz mniej energii niż zwykle. Ogranicz spożycie alkoholu, a zobaczysz, że będziesz miał więcej energii.

### Poprawa zdrowia fizycznego w długim okresie

Wiele zagrożeń dla zdrowia związanych z alkoholem pojawia się dopiero w późniejszym okresie życia. Zmniejszając ilość wypijanego alkoholu teraz, ograniczysz ryzyko zachorowania na poważne choroby, takie jak rak, choroby wątroby lub serca w przyszłości.

### Wygląd

Alkohol zawiera dużo kalorii, dlatego regularne picie zwiększa spożycie kalorii. Poza tym, alkohol odwadnia organizm, co może mieć wpływ na wygląd twojej skóry. Zmniejszenie ilości wypijanego alkoholu i wybieranie innych, niskokalorycznych napojów może przyczynić się do utrzymania zdrowej wagi i wyglądu.

WYPRÓBUJ KILKA NASZYCH RAD, JAK ZMNIJSZYĆ ILOŚĆ SPOŻYWANEGO ALKOHOLU, KTÓRE ZNAJDUJĄ SIĘ NA NASTĘPNEJ STRONIE



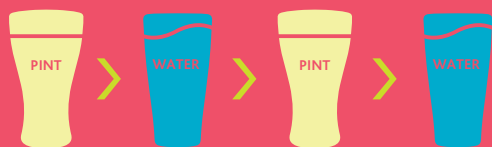
ZWYKLE  
PIJASZ DUŻE  
KUFLE PIWA?  
WYPIJ W  
ZAMIAN  
MAŁY KUFEL  
LUB BUTELKĘ.



ZMNIEJSZAJ  
DRINKI. SPRÓBUJ  
PIWO LUB  
WINO O  
MNIĘJSZYM  
STĘŻENIU  
ALKOHOLU.



NIE ZAPOMINAJ O  
NAWADNIANIU!  
ZASTĘPUJ CO DRUGI  
DRINK SZKLANKĄ WODY.  
KUFEL PIWA WODA.



NIGDY NIE  
DOLEWAJ DO  
SZKLANKI.  
WYPIJ LAMPKĘ  
WINA ZANIM  
NALEJESZ  
NASTĘPNĄ.



CZEMU NIE  
SPRITZER LUB  
SHANDY?  
I TAK NIE  
ZAUWAŻYSZ  
RÓŻNICY.



NIGDY NIE NALEWAJ  
ALKOHOLI WYSOKO-  
PROCENTOWYCH BEZ  
MIARKI, ZAWSZE JEJ  
UŻYWAJ.

35.5 ml



jeden  
standardowy  
drink.

# DZIENNIK DO REJESTROWANIA ALKOHOLU WYPITEGO W CIĄGU TYGODNIA

Do **11** standardowych  
drinków (110 gramów  
alkoholu) rozłożonych na  
okres jednego tygodnia



Do **17** standardowych  
drinków (170 gramów  
alkoholu) rozłożonych na  
okres jednego tygodnia

Miesięczny dziennik do rejestrowania ilości wypitego alkoholu możesz pobrać z naszej strony internetowej: [drinkaware.ie](http://drinkaware.ie)

	Alkohol	Standardowy drink	€ Koszt	Komentarze
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				
CAŁKOWITY	Alkohol:	Standardowy drink:	€ Koszt:	Komentarze:

## < Gdzie mogę uzyskać pomoc?

Jeśli martwisz się o problemy z alkoholem, u siebie lub bliskiej osoby i potrzebujesz wsparcia, na terenie całego kraju znajduje się wiele miejsc, gdzie możesz się udać.

**Katalog miejsc w całym kraju, w których otrzymasz wsparcie, znajdziesz na naszej stronie internetowej:**  
**[drinkaware.ie](http://drinkaware.ie)**

Infolinia HSE i wsparcie przez e-mail to pomoc w sprawach związanych z alkoholem i narkotykami zapewniająca aktywne słuchanie, oferująca wsparcie bez nakazów i zakazów, informacje, porady i możliwość skierowania do specjalisty dla osób, które chciałyby o coś zapytać lub mają obawy związane z używaniem substancji psychoaktywnych.

Bezpłatna Infolinia: **1800 459 459**  
Email: **[helpline@hse.ie](mailto:helpline@hse.ie)**

## < Materiały źródłowe

<sup>1</sup>World Health Organisation *Global Status Report on Alcohol and Health*. Dostępne pod adresem: [http://www.who.int/substance\\_abuse/publications/global\\_alcohol\\_report/en/](http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/)

<sup>2</sup>Long J i Mongan D (2013) *Alcohol consumption in Ireland 2013: analysis of a national alcohol diary survey*. Health Research Board.

<sup>3, 4, 5</sup> [http://www.drugs.ie/alcohol\\_info/tips\\_tools/how\\_much\\_am\\_i\\_drinking2/](http://www.drugs.ie/alcohol_info/tips_tools/how_much_am_i_drinking2/) [dostęp: 08/02/2016]

<sup>6</sup> <http://www.hse.ie/eng/health/hl/change/Alcohol/> [dostęp: 05/08/2016]

<sup>7</sup>Long J i Mongan D (2013) *Alcohol consumption in Ireland 2013: analysis of a national alcohol diary survey*. Health Research Board.

<sup>8</sup> <http://www.yourmentalhealth.ie/About-Mental-Health/Common-problems/Things-that-impact-our-mental-health/Alcohol-drug-problems/> [dostęp: 01/02/2016]

<sup>9</sup> <http://www.cancer.ie/reduce-your-risk/healthy-lifestyle/alcohol-and-cancer> [dostęp: 01/02/2016]

<sup>10</sup>Laffoy M, McCarthy T, Mullen L, Byrne D, Martin J (2013) *Cancer incidence and mortality due to alcohol: an analysis of 10-year data*. Irish Medical Journal.

<sup>11</sup>A. Hope (2014) *Alcohol's harm to others in Ireland*. Dublin: Health Service Executive.

<sup>12</sup>Irish Heart Foundation, czasopismo 'Say when sooner'. Dostępne pod adresem: [www.irishheart.ie](http://www.irishheart.ie)

< WEJDŹ NA  
**DRINKAWARE.IE**  
I WYPRÓBUJ  
NASZ KALKULATOR  
DRINKÓW



# DRINKAWARE

Internet: [drinkaware.ie](http://drinkaware.ie) Email: [info@drinkaware.ie](mailto:info@drinkaware.ie)



© Drinkaware 2017

Informacji zawartych w niniejszej broszurze nie należy traktować jako porady lekarskiej. Zawsze należy zasięgnąć profesjonalnej porady lekarskiej u uprawnionego lekarza lub pielęgniarki.