

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Miłe złego początku, czyli o tym, jak uzależniamy się od alkoholu

Jedynie 9 proc. alkoholików to osoby odpowiadające naszemu stereotypowemu skojarzeniu z przysłowiowym menelem spod budki z piwem. Dwa razy więcej (20 proc.) osób uzależnionych od alkoholu to osoby wysoko funkcjonujące spełniające bez zarzutu swoje

**role społeczne. Podczas konferencji zorganizowanej przez Serwis Zdrowie specjaliści ostrzegali, że skutki społeczne i ekonomiczne pandemii dla wielu z nas mogą oznaczać dodatkowe zagrożenia.**

Prof. Piotr Gałęcki z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii wskazuje, że wysoko funkcjonujący alkoholicy są silnie psychicznie uzależnieni od alkoholu - myślą o piciu niemal nieustannie. Często myślą też o okresach abstynencji, ale nawet wtedy alkohol to główny motyw ich myśli - planują i czekają na moment, kiedy będą mogli się napić.

Uzależnienie to choroba zaprzeczeń, zatem osoba uzależniona nie przyzna, że ma jakiś problem, tym bardziej ta określana jako "wysoko funkcjonująca". Lubi otaczać się osobami pijącymi, a w swoim środowisku jest zazwyczaj bardzo lubiana i doceniana. Praca jest dla wysoko funkcjonujących alkoholików wartością nadrzędną, najczęściej są więc uznawani za profesjonalistów, a w proces zaprzeczenia problemowi alkoholowemu włączeni są zarówno współpracownicy, jak i rodzina.

- Wysoko funkcjonujących alkoholików trudno zdiagnozować, ponieważ zarówno oni sami, jak i osoby z ich otoczenia nie widzą problemu, nie szukają pomocy, z łatwością prześlizgując się przez system opieki medycznej czy psychologicznej. Ich problem ujawnia się w wyniku niespodziewanych, dramatycznych wydarzeń spowodowanych pod wpływem alkoholu, np. wypadków komunikacyjnych lub choroby, którą wieloletnie picie powoduje - mówi prof. Piotr Gałęcki.

Dodaje, że łatwo ją wytłumaczyć, zwłaszcza, że rzadko lub wręcz nigdy nie dochodzi do upojenia alkoholowego.

- Jej obowiązki służbowe wymagają spotkań z osobami lubiącymi nadużywać alkoholu, musi brać udział w wyjazdach służbowych, na których pojawia się alkohol, a kiedy wraca do domu i rozpoczyna funkcjonowanie na łonie rodziny od otwierania alkoholu, często uważa się, że skoro tak ciężko pracuje to „należy jej się coś od życia” - mówi specjalista.

### **Pięć kategorii uzależnionych od alkoholu**

- 20 proc. to tzw. alkoholicy funkcjonalni - takie osoby z naszego otoczenia, których najczęściej nawet nie podejrzewamy, że mają problem z alkoholem
- 32 proc. to młodzi dorośli, którzy po skończeniu szkoły średniej, studiując piją alkohol, często ciągami, na spotkaniach okolicznościowych i imprezach
- 21 proc. to młode osoby antyspołeczne, czyli osoby które pod wpływem alkoholu wchodzi w konflikt z prawem. Często konflikt jest skutkiem nadużywania alkoholu.
- 19 proc. osób nadużywających alkoholu ma dodatkowo jakieś zaburzenia psychiczne (chorobę afektywną dwubiegunową, schizofrenię, zaburzenia lękowe, zaburzenia depresyjne)
- 9 proc. to osoby cierpiące na ciężki, chroniczny alkoholizm - to osoby które najczęściej nazywani są typowymi alkoholikami spod budki z piwem

### **Pułapka uzależnienia**

Wysoko funkcjonujący alkoholik w systemie opieki zdrowotnej pojawia się średnio 10 lat później niż standardowy alkoholik spod przysłowiowej budki z piwem. To dlatego, że dość długo nie ma ostrych konsekwencji zdrowotnych, jednak ryzyko związane z chorobami serca czy nowotworami jest u niej znacznie większe niż u osoby niepijącej, a narastając latami, w końcu musi źle się skończyć.

Według badań amerykańskich niemal co piąty uzależniony od alkoholu w Stanach Zjednoczonych jest osobą wysoko funkcjonującą. W Polsce problem może także być rozpowszechniony. W 2011 roku badania na ten temat przeprowadzili pracownicy Wyższej Szkoły Pedagogiki w Warszawie. Okazało się, że wśród pracowników 13 banków i 21 koncernów z dużych miast 18 proc. pracowników korporacji piło alkohol codziennie, a 45 proc. - kilka razy w tygodniu.

Najczęściej ten rodzaj uzależnienia spotykany jest wśród osób wykonujących zawody narażone na ryzyko wypalenia zawodowego, czyli wśród profesjonalistów medycznych, kadry kierowniczej, funkcjonariuszy wszelkich służb, dziennikarzy.

### **Cechy osobowości sprzyjające uzależnieniu**

- zdolność radzenia sobie w stresujących sytuacjach
- nadmierna zależność emocjonalna
- trudności w wyrażaniu uczuć
- niska samoocena
- niepokój w relacjach interpersonalnych
- impulsywność
- perfekcjonizm

Jeśli niektóre z tych cech są dominujące, nawet po niewielkiej ilości alkoholu mogą się wzmacniać i prowadzić do depresji lub zaburzeń lękowych. Alkohol jest wtedy formą samoleczenia.

### **Jak działa mechanizm uzależnienia**

Na początku, tym "niewinnym", zmieniamy działanie ośrodka nagrody w mózgu. Niestety, trwale.

- Alkohol to jedna z najbardziej podstępnych substancji sprzyjających odczuwaniu przyjemności, jaką zna historia człowieka. Zaczynamy od tego, że kubki smakowe rejestrują alkohol raczej jako substancję nieprzyjemną, a nawet graniczącą z bólem - wystarczy przypomnieć sobie pierwszy kontakt z alkoholem wysokoprocentowym. Z czasem orientujemy się jednak, że alkohol może dawać także przyjemne wrażenie i zaczynamy używać go do niwelowania wszelkich deficytów w odczuwaniu przyjemności, gdy mamy wahania nastroju albo doświadczamy lęku - tłumaczy dr Andrzej Silczuk z Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

I dodaje, że owo odczuwanie przyjemności, zniwelowanie napięcia, czasem wręcz euforia, jakiej doświadczamy po wypiciu alkoholu, to pułapka, w którą można wpaść.

- W ten sposób uwalniamy jeden z najsilniejszych czynników ryzyka rozwinięcia uzależnienia czyli regulowanie emocji substancją - w tym przypadku alkoholem - podkreśla dr Andrzej Silczuk.

Zaczyna się niewinnie. Gorszy dzień w pracy? Kieliszek wina. Sprzeczka z partnerem? Kieliszek wina. Kłopoty z dzieckiem w szkole? Kieliszek wina. Albo dwa. Z czasem alkohol zaczyna dominować w życiu.

- Biologia uwielbia równowagę, więc kiedy nasz ośrodek nagrody, który jest częścią mózgu, jest pobudzony przez chwilę i poczuje się lepiej, to jest ok. Ale jeżeli jest pobudzany cały czas, to zaczyna się przed tym bronić, stając się mniej wrażliwy na alkohol. To dlatego z czasem nie wystarczają już dwie, trzy lampki wina - aby osiągnąć ten sam efekt, potrzeba dwa razy więcej. Przez jakiś czas wystarcza dostarczanie coraz większych ilości alkoholu, aż wreszcie spożywamy go w tak dużych ilościach, że więcej jest skutków ubocznych niż przyjemności - tłumaczy specjalista.

Na początku zatem jest to tylko jeden kieliszek wina wieczorem, następnie dwa lub trzy, potem już nie tylko wieczorem, ale też po południu, z czasem w sobotę czy niedzielę, także przed południem i wieczorem.

- Aż wreszcie musimy napić się nie tylko dlatego, żeby poczuć się dobrze, ale po to, by nie czuć się źle - podkreśla prof. Gałęcki.

Klamka zapadła. Doszło do uzależnienia biologicznego.

Pod wpływem alkoholu dochodzi do trwałych zmian w mózgu - to dlatego alkoholik, aby rozstać się z nałogiem, musi porzucić picie na zawsze.

- Pierwszą nieodwracalną zmianą w mózgu jest utworzenie specyficznego szlaku nagrody - czegokolwiek używamy: czy to jest substancja, czy zachowanie, powtarzając to w celu relaksacji czy poprawy nastroju, tworzymy w mózgu pewną ścieżkę zmieniającą naszą percepcję używania danej substancji wciąż pogłębiając ten stan. Potrzebujemy coraz więcej i więcej. To dlatego zrywając z pićciem musisz przez całe życie pozostać abstynentem, bo powrót do tej substancji ponownie uruchomi uśpiony szlak nagrody i wszystko zacznie się od początku - tłumaczy dr Silczuk.

## **Zagrożenia wynikające z pandemii**

Już sam fakt ogłoszenia pandemii wiązał się z dużym ładunkiem niepewności i lęku. Teraz dołączają do tego kolejne doniesienia, na przykład o mutacjach wirusa, narastają efekty przedłużającego się stanu izolacji, a także konsekwencje ekonomiczne. W tych warunkach zaostrzają się takie problemy, jak niskie poczucie wartości, niepewność o przyszłość, lęk o możliwość dotrzymania zobowiązań finansowych.

Specjaliści ostrzegają, że poziom lęku może być graniczny także dla osób zdrowych i dotychczas niepijących, bo sporo wśród nas osób o niskim poczuciu wartości, z dużą niepewnością, lękiem, wahaniami nastrojów, specyficznymi cechami osobowości, niedojrzałych. To ludzie, którzy są teraz w grupie podwyższonego ryzyka uzależnienia.

Coraz częściej mówi się, o tym, że problem ten szczególnie dotyczy kobiet. Wiele z nich znacznie gorzej od mężczyzn znosi czas pandemii, jednak nie chcą przyznać się do tego nawet przed sobą.

- Wysoko funkcjonujące kobiety uzależnione od alkoholu to najczęściej perfekcjonistki, wychowane w bardzo dobrych warunkach społecznych, rodzinnych i materialnych, posiadające wysokie wykształcenie i zajmujące kierownicze stanowiska. Problem alkoholowy pojawia się u nich nieco później niż u mężczyzn, u których ujawnia się w trzeciej dekadzie. Także model picia i uzależniania jest inny niż u mężczyzn: zaczyna się małą ilością alkoholu po południu lub wieczorem, kiedy wszystkie obowiązki zawodowe i rodzinne są już spełnione, ale bardzo szybko rośnie zapotrzebowanie na ilość spożywanego alkoholu - wyjaśnia prof. Gałęcki.

## **Sygnały ostrzegawcze**

Ekspertki podkreślają, że jeśli pierwszą myślą w reakcji na nieprzyjemne wydarzenie jest chęć napicia się alkoholu, powinna zapalić nam się czerwona lampka.

- Odracanie rozwiązania problemu i pomyślenie: "Napiję się, to przejdę przez to łatwiej" oznacza, że nawet jeśli nie pijemy często, istnieje ryzyko, że nasz ośrodek nagrody już jest przyzwyczajony do tego, żeby za pomocą alkoholu przeciąć pętlę lęku czy frustracji, która się w nas pojawia. To powinno być ostrzeżeniem - uważa prof. Gałęcki.

A co może pomóc? Najistotniejsze są dobre relacje z innymi. Jeśli możemy z kimś bliskim dobrze porozmawiać, trzeba to robić, zwłaszcza w chwilach napięcia. Jeśli nie mamy nikogo takiego w naszym otoczeniu, warto wybrać się psychologa lub terapeuty.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30215.html>



21-05-2026

## **Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej**

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**