

## RYZYKOWNE PICIE ALKOHOLU

Badania realizowane pod kierownictwem prof. UŁ dr hab. Jana Chodkiewicza z Zakładu Psychoprofilaktyki i Psychologii Uzależnień w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego <http://psych.uni.lodz.pl/wp-content/uploads/2020/05/RAPORT-PIERWSZY-ETAP.pdf> pokazały, że ponad 30% osób zmieniło swój sposób picia w czasie pandemii, w porównaniu z poprzednim okresem i aż 28% przebadanych osób pije w sposób ryzykowny. Firma badawcza Nielsen stwierdziła z kolei, że sprzedaż alkoholu od połowy marca 2020 r. wzrosła o 34,2 proc. w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku, co może wskazywać, że w czasie pandemii pijemy więcej.

Picie ryzykowne można określić mianem przedstonka alkoholizmu. Człowiek pijący w sposób ryzykowny może np. pić zbyt dużo (jednorazowo i łącznie w określonym czasie, np. w ciągu tygodnia) lub w niewłaściwych okolicznościach (np. w czasie pracy). Picie ryzykowne nie jest tożsame z pełnoobjawowym nałogiem alkoholowym. Jak sprawdzić, czy człowiek pije w sposób ryzykowny?

Sprawdź czy Twoje picie jest bezpieczne  
zrób test AUDIT

Test AUDIT - Test Rozpoznawania Zaburzeń Związanych z Piciem Alkoholu. Test rekomendowany przez WHO (wykorzystywany w materiałach edukacyjnych kampanii organizowanej przez PARPA pod tytułem "Sprawdź czy Twoje picie jest bezpieczne")  
<https://www.parpa.pl/index.php/szkody-zdrowotne-i-uzaleznienie/autodiagnoza>

Gdzie szukać pomocy, jeśli dojdiesz do wniosku, że pijesz w sposób ryzykowny

Lista poradni, z podziałem na województwa znajduje się na stronie internetowej Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl) w belce „placówki leczenia uzależnienia”.