Decyzja: mniej alkoholu

Data aktualizacji
2026-06-05

Picie alkoholu niesie ryzyko wielu szkodliwych konsekwencji fizycznych, psychicznych i społecznych. Według Światowej Organizacji Zdrowia WHO alkohol wpływa na ponad 200 rodzajów chorób. Jest na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia. Nadużywanie alkoholu skraca życie średnio o 16 lat.

Zdecyduj o zmianie nawyków

Zmień swoje nawyki i ogranicz picie alkoholu. Czasami przyzwyczajenie się do nowej sytuacji będzie wymagało czasu – ale niech to nie wpłynie na Twoje postanowienie. Najważniejsze to dostrzec konieczność zmiany i chcieć ją zrealizować, zanim skutki picia staną się naprawdę groźne. Swoje nawyki możesz zmodyfikować bez pomocy z zewnątrz. Jeśli jednak samodzielne działania nie przyniosą skutku, skorzystaj z pomocy. Nie wstydź się tego, że jej potrzebujesz.

Poznaj korzyści z ograniczenia picia alkoholu

Ograniczenie picia alkoholu daje wiele korzyści, np.:

- lepszy sen (po wypiciu alkoholu, łatwiej zaśniesz, ale jakość snu będzie gorsza)
- lepszy osąd i koncentracja
- lepsza pamięć
- lepszy nastrój
- lepsze relacje
- oszczędność pieniędzy
- mniejsze ryzyko otyłości
- mniejsze ryzyko wypadków
- mniej kaców, bólów głowy i problemów żołądkowych
- mniejsze ryzyko wysokiego ciśnienia krwi, raka, chorób wątroby i uszkodzenia mózgu.

Zadaj sobie kilka pytań

Nie ma prostej odpowiedzi na pytanie, ile alkoholu można wypić bez problemów lub ryzyka chorób. Nie ma uniwersalnych kryteriów „bezpiecznego” picia. Ta sama ilość dla jednych może być bezpieczna, dla innych już szkodliwa. Na przykład po spożyciu tej samej ilości alkoholu organizm kobiety otrzymuje go o 40 proc. więcej niż organizm mężczyzn. Zastanawiasz się, czy Twoje nawyki związane z alkoholem mogą stać się dla Ciebie groźne? W ocenie pomogą Ci odpowiedzi na następujące pytania:

- Jak często pijesz alkohol?
- Czy pamiętasz nieprzyjemne sytuacje lub wypadki z powodu alkoholu?
- Czy z powodu alkoholu umknęło Ci zrobienie czegoś, co trzeba było zrobić?
- Czy ktoś skomentował Twoje picie? Czy ktoś się martwił, że pijesz za dużo, lub powiedział Ci, że

warto zrezygnować z alkoholu?

- Jak picie wpływa na Twoje życie? Na przykład na Twoje samopoczucie, zatrudnienie, finanse lub relacje z innymi?

Przydatne może być zapisanie odpowiedzi na te pytania. Dzięki nim możesz wyraźnie zobaczyć, że potrzebujesz zrezygnować z picia.

> **Im wyższe spożycie alkoholu, tym większe ryzyko negatywnych konsekwencji. Nie ma jednak dawki wolnej od ryzyka. Często można usłyszeć, że odrobina alkoholu jest dobra dla zdrowia, ale to nieprawda. Alkohol ma zbyt wiele skutków ubocznych, aby można go było polecać jako lek.**

Co możesz zrobić samodzielnie

Możliwe jest znaczne ograniczenie picia bez specjalnego leczenia. Jeśli chcesz pójść tą drogą, skorzystaj z kilku sprawdzonych sposobów. Wypróbuj je i zobacz, który jest dla Ciebie najlepszy. Poszukaj też własnych metod.

- Na początek podejmij decyzję, że chcesz ograniczyć picie.
- Zacznij od całkowicie trzeźwego okresu. Po nim może być Ci łatwiej zmienić swoje nawyki dotyczące picia.
- Wyznacz cel. Zdecyduj z góry, ile możesz wypić – np. z jakiejś okazji lub na tydzień.
- Zapisz, co pijesz i kiedy pijesz. Dzięki temu zyskasz konkretną wiedzę o swoich nawykach, przegląd i kontrolę nad piciem. Widoczny też będzie postęp, jeśli zdecydujesz się zmniejszyć ilość spożywanego alkoholu (możesz zapisywać ilość wypitego alkoholu na naszym wzorze – pobierz

  Licznik spożytego alkoholu).

- Zastanów się, które sytuacje lub spotkania towarzyskie pociągają za sobą ryzyko picia zbyt dużej ilości alkoholu. Czy możesz coś zmienić?
- Zastanów się, jakie masz opcje w momentach, gdy picie alkoholu może być atrakcyjne, np. podczas imprez. Miej plan, bądź przygotowany. Czy możesz wybrać inny napój? Znajdź inne rozwiązania.
- Poproś o wsparcie swoich bliskich. Powiedz im, że chcesz pić mniej lub wcale. Wytłumacz, że bez ich pomocy będzie Ci trudno zrealizować ten plan.
- Zrezygnuj z palenia. Nikotyna znajdująca się w tytoniu zwiększa apetyt na alkohol. Jednocześnie alkohol zwiększa pragnienie nikotyny. Dlatego może być Ci łatwiej zmienić nawyki alkoholowe, jeśli nie będziesz używać nikotyny.

Gdzie szukać pomocy

Nie zawsze własne wysiłki, aby pić mniej, wystarczą. Nie udaje się to zwłaszcza, gdy pijesz od dawna i nałogowo. Szacuje się, że jedynie kilkunastu osobom na 100 pijących nałogowo napoje alkoholowe udaje się wyjść z nałogu bez profesjonalnej pomocy. Podstawową metodą leczenia uzależnienia od alkoholu jest psychoterapia – indywidualna oraz grupowa. Pomoc można uzyskać również w punktach konsultacyjnych, telefonach zaufania, stowarzyszeniach i klubach abstynenckich oraz wspólnotach anonimowych alkoholików. Nie bój się zapytać o pomoc lekarza.

Tu znajdziesz pomoc:

- **Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom**
- **poradnie leczenia uzależnień od alkoholu** (wybierz z listy: „Leczenie uzależnienia od alkoholu”

i wciśnij „Szukaj”).

Dowiedz się, jak rozpoznać, czy Twoje nastoletnie dziecko ma problem z alkoholem.

Przeczytaj więcej o profilaktyce uzależnienia od alkoholu.

Do pobrania

- **LICZNIK SPOŻYTEGO ALKOHOLU (do druku).pdf**