## **Jak piją Polacy i jak wypadamy na tle innych narodów?**

**Polacy od lat znajdują się w światowej czołówce pod względem spożycia alkoholu. Choć pijemy nieco mniej niż kilka lat temu, problem wcale nie znika, a zmienia tylko swoje oblicze. W 2024 roku wydaliśmy na alkohol ponad 50 miliardów złotych. Najwięcej – na piwo i wódkę. Ale jak pokazują badania NielsenIQ, wcale nie chodzi o ilość, lecz o sposób picia. Coraz częściej robimy to w domu, samotnie, a nie przy wspólnym stole. I to właśnie ten cichy, domowy alkoholizm staje się dziś jednym z największych wyzwań społecznych.**

### **Polska na alkoholowej mapie świata**

Według danych WHO przeciętny Polak wypija rocznie 11–12 litrów czystego alkoholu, czyli ponad dwa razy więcej niż wynosi średnia światowa (5,2 litra). To plasuje nas w ścisłej czołówce Europy i na 8. miejscu na świecie. Dodatkowo, jak wynika z raportu Eurostatu, Polska znalazła się na podium krajów Unii Europejskiej, w których gospodarstwa domowe wydają najwięcej na alkohol – aż 3,7 proc. swoich wydatków.

– W Polsce od lat powtarzamy, że „wszyscy piją podobnie”, ale dane pokazują coś zupełnie innego – wyjaśnia Rafał Kozłowski, przedstawiciel Bean, dystrybutora alkotesterów marki Alcofind i wielu innych. – Spożycie alkoholu wciąż pozostaje znacznie powyżej średniej europejskiej. To dobry powód do refleksji – by zacząć mierzyć, zamiast zgadywać, jak naprawdę wygląda nasza trzeźwość.

### **Zmienna kultura picia**

Polacy piją dziś inaczej niż pokolenie ich rodziców. Pandemia przeniosła alkohol do domów – według danych CBOS aż 70 proc. dorosłych pije w domu. Z jednej strony zniknęły głośne imprezy i toasty w barach, z drugiej – wzrosła liczba tzw. „suchych kaców”, gdy kierowcy nie zdają sobie sprawy, że w organizmie wciąż krąży alkohol.

Problem zaczyna się coraz wcześniej. Badanie ESPAD 2024 pokazuje, że 73 proc. uczniów w wieku 15–16 lat przyznało się do kontaktu z alkoholem, a 39 proc. piło w ostatnim miesiącu. Wśród starszych nastolatków – aż 73 proc. spożywa alkohol regularnie.

– Wciąż pokutuje przekonanie, że po kilku godzinach snu „na pewno już można prowadzić” – podkreśla ekspert Bean. – Tymczasem metabolizm alkoholu to proces, którego nie da się przyspieszyć. Naszym celem jest uświadamiać, że sprawdzenie się alkomatem to po prostu odpowiedzialny odruch – tak samo jak zapięcie pasów.

### **Czy coś się zmienia na lepsze?**

Paradoksalnie – tak. Dane z 2024 roku pokazują, że sprzedaż piwa spadła o 1,7 proc., osiągając najniższy poziom od dwóch dekad. Coraz większą popularność zyskują napoje bezalkoholowe i tzw. produkty NoLo – o obniżonej zawartości alkoholu. Aż 51 proc. osób w wieku 25–34 lata deklaruje, że ogranicza spożycie alkoholu, a 8 proc. młodych dorosłych to już całkowici abstynenci.

To znak, że młodsze pokolenie myśli inaczej – chce się bawić, ale odpowiedzialnie. Kontrola i świadomość zastępują dziś beztroskę.

– Młodzi nie odrzucają alkoholu całkowicie, ale chcą mieć nad nim kontrolę. A to dokładnie ten kierunek, który warto wspierać – rozsądne decyzje zamiast zakazów - konkluduje Rafał Kozłowski.

A kontrola trzeźwości to nie brak zaufania do siebie, tylko przejaw odpowiedzialności wobec innych.

