

W pewnym momencie życia seniorzy dokonują jego bilansu, podsumowania dokonań życiowych. Frustrację, wyrzuty sumienia i niezadowolenie z życia mogą zagłuszać przez picie alkoholu. Alkohol pomaga im radzić sobie ze starością, poczuciem opuszczenia, brakiem wsparcia, brakiem celu życiowego. Pomaga zaakceptować ograniczenia fizyczne i psychiczne.

CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE PICIU ALKOHOLU I MAJĄCE WPŁYW NA JEGO OGRANICZENIE WŚRÓD SENIORÓW

Łukasz Wieczorek, Katarzyna Dąbrowska
Zakład Badań nad Alkoholizmem i Toksykomaniami
Instytut Psychiatrii i Neurologii

Wprowadzenie

Wraz ze starzeniem się społeczeństwa coraz ważniejsze staje się wspieranie osób starszych w utrzymaniu i poprawie ich zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego oraz dobrostanu, a także w minimalizowaniu ryzyka występowania chorób niezakaźnych (Kelly i współ., 2018). Jednak czynniki, takie jak izolacja społeczna, ograniczenia w autonomii, brak bezpieczeństwa finansowego, słabe zdrowie powodują i sprzyjają zwiększeniu rozpo-

wszechnienia różnego rodzaju zaburzeń psychicznych, w tym uzależnień (Flint, 1994). Depresja i zaburzenia lękowe osób starszych to jedne z poważnych problemów zdrowotnych (Blazer i współ., 2005; Chapman i współ., 2008), który mogą dotyczyć od 9% do 33% osób starszych (Castro-Costa i współ., 2007). Istotnym, lecz często pomijanym problemem, jest nadużywanie alkoholu przez seniorów. Alkohol jest najczęściej używaną substancją wśród dorosłych w wieku 65 lat i starszych,

a zaburzenia związane z jego konsumpcją stanowią poważny problem zdrowotny dotyczący wielu seniorów. Badania wskazują, że spożywanie dużej ilości alkoholu w krótkim czasie (tzw. *binge drinking*) wśród osób starszych wzrosło w ostatnich latach (Adams, Cox, 1995). W 2021 roku Administracja ds. Nadużywania Substancji i Zdrowia Psychicznego (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration*) szacowała, że ponad 11% dorosłych Amerykanów w wieku 65 lat lub starszych miało co najmniej jeden epizod *binge drinking* w ciągu miesiąca od przeprowadzenia badania. *Binge drinking* zostało zdefiniowane jako spożywanie alkoholu w ilości powodującej wzrost stężenia alkoholu we krwi do poziomu 0,08 g/dl lub wyższego. Dla kobiet oznacza to spożycie 4 lub więcej drinków w ciągu 2 godzin, a dla mężczyzn 5 lub więcej drinków w tym samym czasie. Jednak z uwagi na zmiany organizmu związane ze starzeniem się, średnio ta sama ilość alkoholu może prowadzić do wyższego stężenia alkoholu we krwi u osoby starszej niż u młodszej (Substance Abuse and Mental Health Services Administration Report, 2022).

Polskie badania na temat używania substancji psychoaktywnych wśród osób starszych przeprowadzone przez Bartoszek ze współpracownikami (2016) pokazało, że wśród seniorów spożywanie alkoholu kilka razy w tygodniu zaraportowało 16,4% badanych (18 osób), a sporadycznie (okazjonalnie) piło 83,6% badanych (92 osoby).

Szacuje się, że u jednej trzeciej osób starszych cierpiących na zaburzenia związane z konsumpcją alkoholu, problem ten rozwinął się dopiero w późniejszym okresie życia (Adams, Cox, 1995). Wśród przyczyn mogą być poważne zmiany w życiu, takie jak śmierć małżonka lub innej ukochanej osoby, przeprowadzka do nowego domu lub pogorszenie stanu zdrowia. Tego rodzaju zmiany mogą powodować samotność, nudę, niepokój lub depresję (Emiliussen i współ., 2017). Badania Bartoszk i współ. (2016) pokazały, że polscy seniorzy najczęściej piją alkohol w sytuacjach towarzyskich (69,1%), ale 22,7% sięga po alkohol z powodu samotności, by poprawić samopoczucie, w sytuacjach stresowych (Bartoszek i współ., 2016). Jednak istnieje wiele przyczyn, dla których seniorzy ograniczają picie alkoholu. W literaturze pojawiają się przyczyny związane ze starzejącym się organizmem, takie jak zwiększone ryzyko upadków i uszkodzeń ciała, choroby przewlekłe, interakcje alkoholu z lekami, problemy z trawieniem. Oprócz powyższych regularne spożywanie alkoholu może przy-

spieszać procesy degeneracyjne mózgu i zwiększać ryzyko chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera (Onder i współ., 2002; Kelly i współ., 2018).

Celem artykułu jest opis czynników sprzyjających picie alkoholu i mających wpływ na jego ograniczenie wśród seniorów.

Metodologia badania

Badanie¹ miało charakter jakościowy. Zrealizowano 40 wywiadów indywidualnych oraz 2 wywiady grupowe (ZWG). Uczestnicy byli także proszeni o wypełnienie krótkiego kwestionariusza, dzięki któremu zebrano dane socjodemograficzne i informacje na temat konsumpcji różnych substancji psychoaktywnych. W ankiecie zawarty był także czteropunktowy test przesiewowy CAGE dotyczący konsumpcji alkoholu.

Próba badawcza została dobrana w sposób celowy. W badaniu wzięli udział seniorzy oraz specjaliści pracujący z osobami w podeszłym wieku (lekarze pierwszego kontaktu, psychiatry, geriatry, psychologowie, pracownicy służb społecznych oraz przedstawiciele organizacji pozarządowych pomagających seniorom).

Podczas wywiadów omówiono tematy związane ze źródłami satysfakcji, aktywnością zawodową, ofertą kulturalno-edukacyjną oraz relacjami rodzinno-społecznymi. Poruszono także kwestie sytuacji materialnej, zdrowotnej, wzorów konsumpcji alkoholu, używania substancji psychoaktywnych, zaangażowania w hazard oraz wpływu przełomowych momentów życiowych na użycie tych substancji. Zagadnienia poruszane w Zogniskowanych Wywiadach Grupowych prowadzonych wśród seniorów i profesjonalistów były podobne do tych poruszanych w wywiadach pogłębionych.

Szczegółowa metodologia badania została opisana w artykule „Używanie alkoholu, substancji psychoaktywnych i uprawianie hazardu wśród seniorów”, zamieszczonym w numerze pierwszym Serwisu Informacyjnego UZALEŻNIENIA z 2023 roku (Wieczorek, Dąbrowska, 2023).

Wyniki badania

Czynniki ryzyka związane z picciem

Wśród czynników ryzyka związanych z picciem alkoholu przez seniorów można wyróżnić takie, które są związane z samopoczuciem psychicznym. Obniżony nastrój, który

towarzyszy osobom starszym, wywołany przez różne wydarzenia życiowe, może sprzyjać picciu. Respondenci twierdzili, że kiedy są przygnębieni to sięgają po alkohol, aby poprawić sobie samopoczucie. Seniorzy: *Wtedy tak się więcej zaczęło i potem, jak to się mówi, jak są takie momenty, kiedy jest ten dół. Chociaż już od dłuższego czasu mam prochy, które mogą brać i jak czuję się w takim dole.* (PB26072018KWAW) Zdaniem seniorów czynnikiem sprzyjającym picciu jest negatywny bilans dokonań życiowych. W pewnym momencie życia seniorzy dokonują bilansu w życiu – co im się udało osiągnąć, a czego nie. Frustrację, wyrzuty sumienia i niezadowolenie z życia mogą zagłuszać przez picie alkoholu. Seniorzy: *Czegoś im brakuje, są niezadowolone z życia, bo coś im się nie ułożyło, są niezadowolone, rozczarowane może tym, jaką mają rodzinę, może ten małżonek okazał się nie taki albo odwrotnie, albo ja nie mam pracy takiej, jak bym chciał albo jakie mam aspiracje.* (MK28072018KSPOŁŁOK) Zdaniem profesjonalistów alkohol używany jest przez seniorów w celu pogodzenia się ze starością, zaakceptowania ograniczeń fizycznych i psychicznych. Alkohol zagłusza negatywne myśli o przemijaniu i samotności. Profesjonaliści: *Wydaje się, że w większym stopniu wiąże się to z poczuciem osamotnienia jednostki, poczuciem, że nie jest potrzebna innym ludziom, z poczuciem tego, że to, co najlepsze czy najciekawsze w życiu już jest za taką osobą, że jest mało przestrzeni w naszym społeczeństwie, żeby wykorzystać doświadczenia takich osób, żeby spożytkować ich obserwacje życiowe, żeby włączać je w jakieś wydarzenia, akcje społeczne, funkcjonowanie instytucji społecznych. Takim osobom jest najbardziej potrzebna taka aktywizacja i takie osoby są najbardziej też narażone na nadużywanie alkoholu.* (PB21082018MPPROF)

Na gorsze samopoczucie mogą mieć wpływ pojawiające się problemy życiowe, które również sprzyjają picciu alkoholu. Alkohol może być wykorzystywany przez seniorów jako substancja, dzięki której łatwiej jest poradzić sobie w trudnych sytuacjach. Seniorzy: *No problemy rodzinne, problemy zdrowotne, jeśli sobie taka osoba nie potrafi z tym sobie poradzić, nie ma osoby wspierającej, która by wspierała i jakoś poprowadziła. Staje się bezsilna, bez chęci do życia i wydaje jej się, że jak się napije, no to właśnie zapomni, że jej to jakoś pomoże. No jakieś rozczarowania życiowe takie, problemy.* (MK25072018KWAW)

Czynnikiem sprzyjającym picciu jest samotność i poczucie opuszczenia, których doświadczają seniorzy. W konsekwencji może doprowadzić to do zaburzeń depresyjnych i izolacji społecznej. Szczególnie mogą doświadczać tego

osoby, które nie mają rodziny bądź nie utrzymują z nią kontaktów. Brak wsparcia z otoczenia społecznego pogłębia poczucie samotności. Seniorzy: *Samotność, brak samorealizacji, brak zainteresowania, właściwie realizacja jakichkolwiek zainteresowań, nie mówię o ich braku, bo każdy tam czymś się by interesował. Nieumiejętność ustawienia się już w tym wieku, no i kwestia rodziny. Samotność, odrzucenie.* (MK14072018M); Profesjonaliści: *To jest samotność tak naprawdę. To jest przede wszystkim brak rodziny, brak osób, miałyby to wsparcie w kimś bliskim, a nie w sąsiedzie, tak. Bo to zazwyczaj takie są osoby, dla których najbliższą rodziną w cudzysłowie jest sąsiad z naprzeciwka. To jest, myślę, główny powód tak naprawdę tego, że oni popadają w alkoholizm czy w jakieś inne rzeczy. To najbardziej właśnie ta samotność im doskwiera.* (MK18072018KPPROF)

Niektórzy seniorzy pili alkohol w celach zdrowotnych, np. koniak, aby podnieść sobie ciśnienie. Mieli przekonanie, że używanie różnego rodzaju nalewek może zapobiegać chorobom. Niektórym seniorom lekarze zalecali używanie alkoholu, co zachęcało ich do picia, nawet gdy sami mieli co do tego wątpliwości. Z doświadczeń profesjonalistów wynika, że picie alkoholu związane jest często z utrwalonymi w przeszłości przekonaniem o zdrowotnych właściwościach alkoholu, które niekoniecznie są prawdziwe. Seniorzy: *Mój dziadek ze strony mamy, widziałam go z kieliszkiem i to był spirytus z miodem, bo był pszczelarzem, był chory na astmę. Babcia wypila kieliszek, ale wtedy, kiedy ją głowa bolała, jakieś takie podobne rzeczy robiła moja mama. Miała jak to się mówi, kłopoty z ciśnieniem, ale to nie był kieliszek wódki czy wina, ale koniak.* (PB26072018KWAW); *No tak ze względów zdrowotnych, że to one tak bardziej wpływają na krążenie, na serce. No tak nawet w małych ilościach, to nawet lekarz powiedział, że wskazane jest przy moich dolegliwościach wypić troszkę.* (PB20082018KSPOŁŁOK) Dość dużą grupą czynników ryzyka picia alkoholu przez seniorów stanowią różne sytuacje życiowe – większa ilość wolnego czasu, rozwód, śmierć współmałżonka lub innej bliskiej osoby. Do czynników ryzyka seniorzy zaliczyli brak zobowiązań zawodowych, codziennych obowiązków związanych z wychowaniem dzieci i utrzymaniem domu. Większa swoboda w życiu sprawiała, że picie alkoholu było dla nich łatwiejsze. Z kolei czas emerytury traktowany jest jako ostatni etap życia, stąd może pojawiać się przygnębienie, a alkohol traktowany jest jako substancja, która poprawia nastroj. Profesjonaliści: *Mamy takiego pacjenta, który jest żołnierzem zawodowym, brał udział w wojnie w Afganistanie. Przeszedł na emeryturę i zaczął pić, jak wrócił do*

kraju. I on by się wpasowywał w tę grupę pacjentów, którzy przechodzą na emeryturę, którzy tracą dotychczasowe stałe zajęcia, nie mają jakichś zainteresowań lub dzieciaki wyjeżdżają, mają swoje rodziny, mniej czasu dla tych dziadków. (BS30072018KPROF)

Innym czynnikiem ryzyka związanym z sytuacją życiową seniorów była śmierć współmałżonka bądź innej znaczącej osoby. Osobom starszym, szczególnie samotnym, brakuje w tym czasie wsparcia, co może przyczynić się do picia alkoholu. Seniorzy: *W 2000 roku zaczęłam [pić – autorzy], jak mi mąż umarł i zostałam sama bez środków do życia, bo już mi się tutaj zaczynał udar, a ani do pracy, ani nic, i zostałam bez środków. Miałam chandrę, nie miałam z kim pogadać, to racyłam się piwem, zabijałam to. Jak człowiek nie ma z kim pogadać na ten temat [śmierci– autorzy], wyżalić się, no wypłakać się w rękaw, jak to się mówi, no to tak.* (PB27072018KWAW)

Również rozwód czy rozstanie może wpłynąć na zwiększenie spożycia alkoholu. Seniorzy: *Znam parę osób co są bezdomne i miały rodziny, dzieci. Pojawił się konflikt w domu, zaczęli pić, no i niestety rozwód, żona wyrzucała z domu i teraz chodzą po ulicy, zbierają puszki.* (AŁ02092018MWAW)

Utrata pracy związana ze zwolnieniem może być czynnikiem sprzyjającym picciu. Seniorzy mają świadomość, że w pewnym wieku trudniej jest im znaleźć pracę, nauczyć się nowych rzeczy, poznać nową specyfikę zatrudnienia. Osoby starsze starają się wypełnić sobie czas wolny, który mają po ukończeniu pracy zawodowej i zdarza się, że w tym celu sięgają po alkohol. Seniorzy: *Myszę, że takie bardziej osobiste sytuacje, typu przejście na emeryturę, zwolnienie z pracy czy problemy w pracy. Czy trzeba być w domu, na zasiłku przedemerytalnym, na godne życie nie wystarcza. Częściej wtedy do kieliszka sięgają, większe ilości alkoholu wypijają, topią te problemy.* (PB20082018KSPOŁŁOK)

Czynniki mające wpływ na ograniczenie picia

Najczęstszym czynnikiem wymienianym przez seniorów, który przyczyniał się do ograniczenia przez nich spożywania alkoholu, był pogarszający się stan zdrowia somatycznego. Zdrowie staje się wtedy najważniejsze, aż do czasu jego poprawy. Później seniorzy wracali do picia, jednak ilość spożywanego alkoholu była mniejsza. Osoby starsze ograniczały używanie alkoholu, ponieważ picie wywoływało złe samopoczucie. Kac uniemożliwiał prowadzenie samochodu bądź ograniczał możliwości

poznawcze. Seniorzy: *Względy zdrowotne. Na przykład mąż był cukrzykiem i alkoholikiem. W momencie, kiedy organizm już sam dawał znać o tym, że coś jest nie tak i lekarze, to wtedy absolutnie przestał pić. Więc przestraszył się po prostu, bojąc się o swoje zdrowie. Taki okres przed śmiercią, to był około roku, kiedy przestał pić. Więc strach przed tym, że może coś się z nim stać, że umrze, czy będzie kaleką, o takie myśli raczej kłębiły mu się cały czas i cały czas mi to powtarzał. No i wtedy przestał całkowicie pić.* (MK25072018KWAW); *Samodzielnie mi się udało [ograniczyć picie – autorzy]. To nie były takie olbrzymie ilości, ale było to codziennie. Mi się nie zdarzyło, żebym nie poszła do pracy, bo piłam alkohol, że się źle czułam czy byłam zmęczona. Może czasami byłam w nieodpowiedniej formie, ale nigdy nie opuściłam dnia w pracy przez swoją niedyspozycję spowodowaną picciem dzień wcześniej. Ale np. były problemy, bo nie prowadziłam samochodu wtedy przed obawą utraty prawa jazdy, to takie były trochę problemowe sytuacje, które też miały wpływ na to, że jednak ograniczyłam to spożywanie alkoholu* (PB20082018KSPOŁŁOK).

Obawa przed rozwojem uzależnienia i wstyd, który wiąże się ze stygmatem osoby uzależnionej („alkoholika”), był czynnikiem, który powstrzymywał seniorów przed picciem. Seniorzy: *No też nie chciałam, żeby się dzieci wstydyły, że mają mamę alkoholizkę, bo nigdy bym nie dopuściła, bo moja ambicja była inna i nie wyobrażam sobie, gdyby postrzegano mnie jako alkoholika* (BS12072018KWAW).

Zdaniem seniorów na ograniczenie picia alkoholu duży wpływ miała presja rodziny. Osoby, które nie piją alkoholu wymagały od partnera bądź innych członków rodziny dostosowania zachowania i powstrzymania się od picia.

Seniorzy: **Czyli co Panią zmotywowało, żeby nie pić?**

No ta bratowa. Stwierdziła, że jak będę piła, to zerwiemy znowu kontakt. Dzieci nie zerwą kontaktu, trzymają ten kontakt, słaby, ale jest.

A te kontakty rodzinne rozluźniły się właśnie przez alkohol?
Tak. (PB27072018KWAW)

Brak spotkań towarzyskich oraz osób, z którymi seniorzy mogliby wypić alkohol również sprzyjał ograniczeniu używania. Część seniorów nie chciała pić w samotności, a nie miała znajomych, z którymi mogłaby to zrobić. Zmienił się charakter spotkań towarzyskich i rodzinnych, podczas których alkohol jest spożywany w niewielkich ilościach. Seniorzy: *Czasy się zmieniły, ja nie mam z kim wypić, nie mam w ogóle okazji. Nieraz mi przyniosą jako prezent, to ta flaszką stoi, nie ma z kim wypić. No bo oni są samochodami,*

żona nie może pić. Obecnie to powiedzieć można nawet, że się w ogóle nie pije. Czasami jak wpadnę do sąsiada, to tamten piwko postawi i to cały mój alkohol.

Obecnie z tego, co zrozumiałem tego alkoholu pije się mniej niż wcześniej?

Dziesięciokrotnie przynajmniej mniej. Przynajmniej jak na osobę moją liczę. Bez porównania (MK29072018MWAW). Czynnikiem ograniczającym używanie alkoholu może być zła sytuacja finansowa. Ograniczone środki finansowe wynikające z niskiej emerytury lub renty sprawiają, że seniorzy rezygnują z kupowania alkoholu. Seniorzy: *Jak się przejdzie na emeryturę, to już się nie ma takich pieniędzy, jak się pracowało. Są mniejsze, więc to na pewno też, a utrzymanie życia, mieszkania, leki jednak ograniczają tych emerytów. Pić nie trzeba* (AŁ25072018KWAW).

Ci seniorzy, którzy w dalszym ciągu byli aktywni zawodowo, ograniczali picie alkoholu. Konieczność podjęcia pracy była czynnikiem, który mobilizował do utrzymywania abstynencji. Ograniczenie picia w związku z pracą odgrywało ważną rolę w przeszłości i jest podejmowane obecnie – na emeryturze lub rencie. Zdarzało się, że przez charakter wykonywanej pracy respondenci zdecydowali się zmniejszyć spożycie alkoholu, aby lepiej w niej funkcjonować. Seniorzy: *Czasami ilości takie ponad normę i pojawiała się taka chęć, żeby wypić jeszcze, no ale zawsze myślałam o tym, że na następny dzień trzeba iść do pracy, ale było to tak trochę więcej, jak powinno być. No i zdarzało się, że to było tak 2 czy 3 dni po kolei, bo takie okazje się nadarzały.* (PB20082018KSPOŁLO); *Później coraz bardziej alkohol został wyeliminowany, ponieważ czułam się źle, bo wstyd mi było. Charakter mojej pracy nie wskazywał na to, aby być pod wpływem alkoholu. Pracowałam w handlu, gdzie miałam kontakt z ludźmi. Znacząca moja osobowość jakby była przyćmiona przez alkohol i to było coś takiego, że ja czułam się po prostu skrępowana. Bo to niekomfortowo. Bo nawet przy rozmowach, to wiedziałam, miałam świadomość, że ktoś może wyczuć alkohol. I później pomału, pomału wyeliminowałam całkiem* (BS12072018KWAW).

Podsumowanie

Spożywanie alkoholu jest silnie związane z zaangażowaniem społecznym i czerpaniem przyjemności z życia przez osoby starsze. Seniorzy mogą czasami nie mieć jasności, co jest nadmiernym picciem, a co nim nie jest. Picie alkoholu jest często związane z ich regularnymi czynnościami i może być integralną częścią życia.

Czynniki przyczyniające się do spożywania alkoholu związane są z funkcjonowaniem psychologicznym oraz społecznym osób starszych. Wśród czynników związanych z funkcjonowaniem psychologicznym respondenci wymienili obniżony nastrój, który sprzyja picciu. W pewnym momencie życia seniorzy dokonują jego bilansu, podsumowania dokonań życiowych. Frustrację, wyrzuty sumienia i niezadowolenie z życia mogą zagłuszać przez picie alkoholu. Alkohol pomaga im radzić sobie ze starością, poczuciem opuszczenia, brakiem wsparcia, brakiem celu życiowego. Pomaga zaakceptować ograniczenia fizyczne i psychiczne.

Wśród czynników związanych z funkcjonowaniem społecznym seniorzy i profesjonalści zidentyfikowali pojawiające się problemy życiowe, gdzie alkohol traktowany był jako substancja pomagająca sobie z nimi radzić. Picie przez współmałżonka bądź innych członków rodziny oraz obecność alkoholu w domu również sprzyjała picciu. W rodzinach takich sytuacje towarzyskie, którym towarzyszył alkohol były częstsze.

Niektórzy seniorzy pili alkohol w celach leczniczych. Używali różnego rodzaju nalewek, aby zapobiegać chorobom. Czasami lekarze zalecali używanie alkoholu w celu poprawy bądź stabilizacji stanu zdrowia, np. picie koniaku na regulację ciśnienia. W narracji seniorów alkohol dość często pojawia się w kontekście pozytywnego wpływu na zdrowie.

Wśród czynników ryzyka można zidentyfikować także te, które związane są ze zmianą sytuacji życiowej seniorów: większą ilością wolnego czasu wynikającą z przejścia na emeryturę, wyprowadzką dzieci z domu, rozwodem, śmiercią współmałżonka lub innej bliskiej osoby, utratą pracy. Osoby, które nie potrafią przeorganizować swojego życia, nie mają zainteresowań, które na emeryturze mogą realizować, nie są włączane przez dzieci do różnych zadań, czują się samotne i niepotrzebne – i mogą używać alkoholu, żeby zagłuszać te odczucia.

Zdarzało się, że seniorzy zapytani o przyczyny ograniczenia picia, na wstępie zaznaczali, że nigdy nie mieli potrzeby jego ograniczania, bo nigdy ich picie nie stanowiło problemu. Odpowiedzi udzielali zachęteni wyjaśnieniami, że chodzi o zmianę we wzorze picia, nieważne, jaki on był w przeszłości. Seniorzy, którzy spożywają alkohol od czasu do czasu, wspominają o tym dopiero po dopytaniu. W ich ocenie picie niewielkich ilości alkoholu od czasu do czasu nie zasługuje na wspomnienie. Może to się przyczyniać do niedoszacowania spożycia alkoholu przez seniorów.

Czynniki, które miały wpływ na ograniczenie picia alkoholu przez seniorów, można podzielić na związane ze

zdrowiem somatycznym oraz funkcjonowaniem psychologicznym i społecznym. Pogarszający się stan zdrowia można zaliczyć do kategorii czynników, które sprzyjają ograniczeniu używania alkoholu, gdyż zwykle, kiedy seniorzy zaczynają chorować na choroby przewlekłe, zmieniają swój wzór picia. Konieczność ograniczenia picia bądź utrzymywania całkowitej abstynencji wynika z przyjmowania leków oraz poważnych problemów zdrowotnych, np. marskość wątroby, przebyty zawał serca, nadciśnienie tętnicze. Również z wiekiem pogarsza się metabolizowanie alkoholu przez organizm, kac jest dotkliwszy, wywołując negatywne konsekwencje na następny dzień po picu, np. ograniczając zdolności poznawcze. Oddziaływanie alkoholu na organizm jest silniejsze.

Wśród czynników ograniczających używanie alkoholu związanych z funkcjonowaniem społecznych można wymienić strach przed rozwojem uzależnienia. Seniorzy bali się, że ich picie może przerodzić się w uzależnienie, jak również obawiali się stygmatyzacji ciężącej na osobach uzależnionych. Były przypadki osób, które przez całe życie monitorowały swoje używanie alkoholu ze względu na to, że pochodziły z rodzin, gdzie jedno bądź oboje rodzice nadużywali alkoholu. Złe doświadczenia z dzieciństwa sprawiały, że w dorosłości starali się kontrolować swoje picie, nie dopuszczając do rozwoju uzależnienia.

Innym czynnikiem mającym wpływ na ograniczenie picia, jest presja rodziny. Seniorzy byli motywowani do utrzymywania abstynencji przez współmałżonka, partnera bądź innych członków rodziny. Zwykle naciski te związane są z zaniepokojeniem dotyczącym wpływu alkoholu na zdrowie.

Zdarzało się, że seniorzy ograniczali swoje picie, ponieważ nie mieli, z kim używać alkoholu. Zmienił się kontekst społeczny, w którym funkcjonowali. Znajomi albo przestali pić, albo zmarli. Ograniczenia fizyczne sprawiły, że liczba spotkań towarzyskich się zmniejszyła. Również zmiana kulturowa polegająca na tym, że podczas spotkań towarzyskich i rodzinnych używa się mniej alkoholu miała wpływ na ograniczenie picia.

Nie bez znaczenia pozostaje czynnik ekonomiczny. Niska emerytura bądź zła sytuacja finansowa również może być traktowana w kategoriach czynników chroniących przed używaniem substancji. Brak pieniędzy na zakup alkoholu sprawiał, że seniorzy nie pili tak często jak wcześniej. Zakup alkoholu oznaczałby w ich przypadku rezygnację z innych, istotniejszych potrzeb.

Ci seniorzy, którzy pracowali, pili mniej ze względu na obowiązki służbowe. Konieczność przyjscia do pracy sprawiała, że seniorzy ograniczali konsumpcję. Również charakter pracy może wymuszać ograniczanie spożycia alkoholu.

Przypisy

¹ Badanie zostało zrealizowane dzięki finansowaniu ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020 przyznanemu przez Ministra Zdrowia.

Bibliografia

- Adams W.L., & Cox N.S. (1995). Epidemiology of problem drinking among elderly people. *The International Journal of the Addictions*, 30(13-14), 1693–1716. <https://doi.org/10.3109/10826089509071053>.
- Bartoszek A., Kocka K., Zielonka E., Łuczyk M., Rząca M., Deluga A., Domżał-Drzewicka R., Szadowska-Szlachetka Z. (2016). Problem stosowania używek wśród seniorów mieszkających w środowisku domowym. *Journal of Education, Health and Sport*, 6(6):235-244. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.55180>.
- Blazer D.G., 2nd, & Hybels C.F. (2005). Origins of depression in later life. *Psychological Medicine*, 35(9), 1241–1252. <https://doi.org/10.1017/S0033291705004411>.
- Castro-Costa E., Dewey M., Stewart, R., Banerjee S., Huppert F., Mendonca-Lima C., Bula C., Reisches F., Wancata J., Ritchie K., Tsolaki M., Mateos R. & Prince M. (2007). Prevalence of depressive symptoms and syndromes in later life in ten European countries: the SHARE study. *The British Journal of Psychiatry: the Journal of Mental Science*, 191, 393–401. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.036772>.
- Chapman D.P. & Perry G.S. (2008). Depression as a major component of public health for older adults. *Preventing Chronic Disease*, 5(1), A22.
- Emiliussen J., Andersen K. & Nielsen A.S. (2017). Why do some older adults start drinking excessively late in life? Results from an Interpretative Phenomenological Study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 31(4), 974–983. <https://doi.org/10.1111/scs.12421>.
- Flint A.J. (1994). Epidemiology and comorbidity of anxiety disorders in the elderly. *The American Journal of Psychiatry*, 151(5), 640–649. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.5.640>.
- Kelly S., Olanrewaju O., Cowan A., Brayne C. & Lafortune L. (2018). Alcohol and older people: A systematic review of barriers, facilitators and context of drinking in older people and implications for intervention design. *PloS one*, 13(1), e0191189. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191189>.
- Onder G., Landi F., Della Vedova C., Atkinson H., Pedone C., Cesari M., Bernabei R., Gambassi G. & GIFA Study (2002). Moderate alcohol consumption and adverse drug reactions among older adults. *Pharmacoepidemiology and Drug Safety*, 11(5), 385–392. <https://doi.org/10.1002/pds.721>.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2022). Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2021 National Survey on Drug Use and Health (HHS Publication No. PEP22-07-01-005, NSDUH Series H-57). Center for Behavioral Health Statistics and Quality, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. <https://www.samhsa.gov/data/report/2021-nsduh-annual-national-report>.
- Wieczorek Ł., Dąbrowska K. (2023). Używanie alkoholu, substancji psychoaktywnych i uprawianie hazardu wśród seniorów. *Serwis Informacyjny Uzależnienia*, 1.