



Ministerstwo  
Zdrowia



Warszawa, dn. 13.09.2023



## INFORMACJA PRASOWA

### RUSZA KAMPANIA **NA ZDROWIE** UKAZUJĄCA KORZYŚCI Z OGRANICZENIA SPOŻYWANIA ALKOHOLU

Dnia 13.09.2023 rozpoczyna się ogólnopolska kampania społeczna *Na zdrowie* zainicjowana przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, prowadzona przez Fundację Poza Schematami.

Przekazy kampanii przygotowane są przez zespół ekspercki i skierowane do osób dorosłych, a poszczególne treści będą adresowane do wybranych odbiorców np. do rodziców, kobiet w ciąży, czy seniorów. Poszerzają one wiedzę o ryzykach związanych z używaniem alkoholu, jednak odmiennie niż większość kampanii tego typu, kładą nacisk głównie na korzyści związane z jego odstawieniem, przynajmniej na jakiś czas, a mniej na wywołane przezeń szkody i zagrożenia. Odzwierciedla to hasło kampanii: *Każdy dzień na moją korzyść*.

Nie każdy wie, że już miesiąc bez alkoholu przynosi korzyści w postaci lepszego snu, poprawy cery, łatwiejszej kontroli masy ciała, przyczynia się do lepszego samopoczucia psychicznego i somatycznego. Niektóre badania wskazują nawet, że już po kilku tygodniach można obserwować proces regeneracji mózgu, wskutek czego poprawia się koncentracja i pamięć. Trzy miesiące bez alkoholu to znaczące polepszenie stanu zdrowia, normalizacja ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu, poprawa funkcji wątroby.

W ramach kampanii uruchomiona została strona internetowa ([www.kampanianazdrowie.pl](http://www.kampanianazdrowie.pl)) z zasobem wiedzy na temat oddziaływania alkoholu, przygotowano spot, filmy z udziałem aktorów, podcasty z wypowiedziami ekspertów. Prowadzona jest promocja w wyszukiwarkach internetowych i w mediach społecznościowych, zorganizowana będzie konferencja prasowa dla dziennikarzy i influencerów internetowych. Działania kampanii potrwać do końca 2023 roku.

Po więcej informacji zapraszamy na stronę kampanii: [www.kampanianazdrowie.pl](http://www.kampanianazdrowie.pl) oraz mailowo pod adresem: [kontakt@kampanianazdrowie.pl](mailto:kontakt@kampanianazdrowie.pl)



Zadanie dofinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.





### Kampania *Na zdrowie*

Kampania społeczna *Na zdrowie* zainicjowana została przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, a jej realizatorem jest Fundacja Poza Schematami.

Hasło kampanii *Każdy dzień na moją korzyść* nawiązuje do głównego przesłania, że warto ograniczyć spożycie alkoholu albo odstawić go przynajmniej na jakiś czas – miesiąc, dwa miesiące, kwartał. Już taka okresowa abstynencja przynosi pozytywne skutki w sferze zdrowia, wyglądu, w kontaktach społecznych i osiągnięciach zawodowych, w domowym budżecie. Ideałem dla każdego jest życie bez szkodliwych nałogów, zwłaszcza w takich okolicznościach, jak ciąża i karmienie piersią, przyjmowanie leków czy prowadzenie pojazdów.

Inaczej niż w większości kampanii, zamiast eksponowania negatywnych skutków i promowania całkowitej abstynencji, organizatorzy kampanii zamierzają budować świadomość korzyści z ograniczenia spożywania alkoholu u grup docelowych, którymi są osoby w wieku od 18 roku życia, w tym rodzice i seniorzy. Poruszane w niej tematy związane będą ze zdrowiem fizycznym i psychicznym, kwestiami prawnymi, ciążą i wychowywaniem dzieci, pracą zawodową etc.

Według danych Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, w 2021 roku spożycie mocnych napojów spirytusowych wzrosło o około 1/3 w porównaniu np. z 2004 czy 2005 rokiem<sup>1</sup>. Z raportu *Alkohol w Polsce* wynika, że po pandemii rozpowszechniły się bardziej szkodliwe wzory używania alkoholu, a więc wybieranie napojów wysokoprocentowych i binge drinking, czyli konsumpcja znaczących ilości alkoholu przy jednej okazji, zwłaszcza wśród osób, które już wcześniej piły nadmiernie<sup>2</sup>. Działaniami kampanii chcemy dotrzeć z przekazem do odbiorców z informacją o korzyściach płynących z ograniczenia spożycia alkoholu.

W ramach kampanii *Na zdrowie* zaplanowane jest prowadzenie strony internetowej ([www.kampanianazdrowie.pl](http://www.kampanianazdrowie.pl)) z zasobem wiedzy na temat oddziaływania alkoholu, przygotowanie i emisja spotu, filmy z udziałem aktorów, podcasty z wypowiedziami ekspertów. Prowadzona będzie promocja w wyszukiwarkach internetowych, w mediach społecznościowych, planowana jest także

<sup>1</sup> <https://www.parpa.pl/index.php/badania-i-informacje-statystyczne/statystyki>

<sup>2</sup> <https://zdrowie.pap.pl/uzaleznienia/zwrot-w-modelach-konsumpcji-2edycja-raportu-alkohol-w-polsce>.

konferencja prasowa dla dziennikarzy i influencerów internetowych. Działania kampanii obejmują okres od września do grudnia 2023.

Kontakt: [kontakt@kampaniazdrowie.pl](mailto:kontakt@kampaniazdrowie.pl)



### Kilka faktów o picciu alkoholu w Polsce

Picie napojów alkoholowych jest powszechne, przy czym mężczyźni piją znacznie więcej alkoholu niż kobiety. W badaniach przeprowadzonych przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w 2020 roku<sup>1</sup> mężczyźni deklaruwali, że sięgają po napoje alkoholowe średnio 105 dni w roku, podczas gdy kobiety – średnio 39 dni w roku. Przy czym panowie wybierali częściej piwo i napoje spirytusowe, a panie częściej piły wino. Sumarycznie, rocznie kobiety wypijały prawie czterokrotnie mniej czystego alkoholu (2,2 litra) niż mężczyźni (8,1 litra). Średnio Polacy pili około 5 litrów czystego alkoholu na osobę w roku.

Najwięcej czystego alkoholu rocznie (prawie 6,3 litra) piły osoby z grupy wiekowej 50-64 lata. Nieco mniej, bo niespełna 5,75 litra, spożywały osoby z grupy 35-49 lat. Najmłodsze osoby badane (18-34 lata) wypijały średnio 4,5 litra czystego alkoholu w roku.

Niemal co trzeci Polak pijący alkohol spożywa go co najmniej raz na tydzień (31,6%), trzech na dziesięciu (28,9%) pije co najmniej raz na miesiąc, 7,8% pije codziennie lub prawie codziennie i kolejne trzy na dziesięć (30,2%) pije rzadziej. Jednocześnie 7,3% kobiet i prawie 16% mężczyzn potwierdza, że zdarza im się (często lub czasami) pić po prostu po to, żeby się upić. Sięganie po alkohol od rana jest także bardziej powszechne wśród mężczyzn; w omawianym badaniu do porannego picia przyznało się 7% respondentów, przy czym 7 razy częściej są to mężczyźni (prawie 11%) niż kobiety (1,6%).

Alkohol najczęściej spożywany jest w okolicznościach towarzyskich: u kogoś w domu, z partnerami i rodziną, ze znajomymi, przyjaciółmi, kolegami (około 90% sytuacji). Ponad 55% mężczyzn i 36% kobiet jest zdania, że alkohol poprawia atrakcyjność imprez i uroczystości często lub przynajmniej czasami. Picie w samotności jest znacznie mniej powszechne, ale wśród pijących samotnie około 13% sięga po alkohol kilka (tj. od 1 do 4) razy w tygodniu, zaś 5% badanych robi to codziennie lub prawie codziennie. Zdecydowanie najrzadziej praktykowane jest picie alkoholu na zewnątrz, czyli w parkach, na ulicy – prawie ¾ badanych nie miało takich doświadczeń w roku poprzedzającym badanie.

<sup>1</sup> Magdalena Rowicka, Sławomir Postek, Marta Zin-Sędek, Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce. Raport z badań kwestionariuszowych 2020 r., PARPA, Warszawa 2021, [https://www.parpa.pl/images/wzorykonsumpcji\\_2020.pdf](https://www.parpa.pl/images/wzorykonsumpcji_2020.pdf) [dostęp: 29.06.2023].

Raport pod red. Andrzeja Falla pt. *Zwrot w modelach konsumpcji. 2. Edycja raportu Alkohol w Polsce*<sup>2</sup> wskazuje na dwie rozbieżne tendencje we wzorach picia alkoholu. Pierwsza z nich to wzrost konsumpcji mocnych napojów spirytusowych, zwłaszcza wśród osób, które już wcześniej piły nadmiernie. Związane jest z tym zjawisko *binge drinking*, za które przyjmuje się spożywanie co najmniej 6 jednostek czystego alkoholu przy jednej okazji (orientacyjnie to 3 piwa, 3 lampki wina, 3 pięćdziesiątki wódki).

Druga światowa tendencja, obecna także w Polsce, to rozpowszechnianie się mody na napoje niskoprocentowe i trunki bezalkoholowe (*NoLo – no alcohol, low alcohol*), które smakowo przypominają ulubione alkohole i celebrytuje się je podobnie.

Kampania *Na zdrowie* zainicjowana przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, a realizowana przez Fundację Poza Schematami, wskazuje na ryzyko związane z używaniem alkoholu i na korzyści, które mogą się wiązać z ograniczeniem ilości lub częstotliwości jego spożywania.

---

<sup>2</sup> <https://pracodawcyrp.pl/opinie-raporty/zwrot-w-modelach-konsumpcji-ii-edycja-raportu-alkohol-w-polsce> [dostęp: 30.08.2023].