

Received: 23.03.2021

Accepted: 25.05.2021

DOI: 10.34858/sstp.1.2021.010

Weronika MACUREK

Pomeranian University in Słupsk

Student of Sociology

e-mail: werkamacurek@gmail.com

The Causes of Alcohol Abuse by Adults in the Opinion of the Inhabitants of Słupsk

The modern world is characterized primarily by great haste among people. Many people fall into a certain routine – work, home, children, shopping – they are constantly in a hurry, do not have time and are busy. This leads to people becoming distracted from certain daily activities, often exhausted and stressed, and alcohol usually becomes the best way for many to relax and relieve emotions and all tension. Unfortunately, despite the fact that many years of research on alcoholism have been conducted, it is still a very common and common phenomenon. In order to find the very reasons that cause people to drink alcohol, research has been carried out on this subject, which will be presented in this paper.

Keywords: alcohol, alcohol abuse, Adults, inhabitants of Słupsk

Przyczyny nadużywania alkoholu przez osoby dorosłe w opinii mieszkańców Słupska

Współczesny świat charakteryzuje się przede wszystkim pośpiechem. Wiele osób wpada w pewną rutynę pomiędzy obowiązkami zawodowymi, domowymi, związanymi z dziećmi, dlatego ciągle gdzieś się spieszą, nie mają czasu i są zabiegani. W konsekwencji przestają sobie radzić z niektórymi codziennymi czynnościami, bywają zestresowani, a dla części z nich alkohol staje się zazwyczaj najłatwiejszym sposobem na relaks i redukcję napięcia emocjonalnego. Niestety, alkoholizm jest wciąż powszechny. Prezentowane badania stanowią próbę odpowiedzi na pytanie o przyczyny, które powodują, że ludzie sięgają po alkohol.

Słowa kluczowe: alkohol, nadużywanie alkoholu, osoby dorosłe, mieszkańcy Słupska

Wprowadzenie

Współczesna rzeczywistość charakteryzuje się pośpiechem w każdym aspekcie naszego życia, uwarunkowanym przede wszystkim zwiększeniem tempa życia. W takiej sytuacji coraz więcej osób nie wytrzymuje szybkiego tempa życia oraz dąży do dostosowania się do ciągle zmieniającej się rzeczywistości i każdy robi to na swój znany sposób. „Niektórzy wybierają konstruktywną metodę reorganizacji dotychczasowych schematów działania na rzecz wypoczynku, aktywności fizycznej lub pielęgnacji swoich relacji z bliskimi. Inni natomiast skupiają się na natychmiastowych i często łatwych w realizacji sposobach osiągnięcia stanów relaksacji [...]. Taką metodą staje się nierzadko spożywanie różnego rodzaju środków psychoaktywnych oraz coraz większych ilości alkoholu” (Müller, 2020, s. 19).

Alkoholizm, jak i nadużywanie alkoholu, jest problemem społecznym. Około 9% Polaków to osoby z szeroko rozumianym problemem alkoholowym, 2% stanowią osoby uzależnione – to około 800 tys. osób. „Pozostali to osoby pijące ryzykownie, które są na drodze do uzależnienia. Alkohol jest łatwo dostępny i społecznie akceptowalny” (Folkman, 2018).

Warto zauważyć, że pandemia COVID-19 stworzyła niezwykłą sytuację dla ludzi na całym świecie, w tym w Polsce, zwiększając ryzyko alkoholizmu. W okresach ograniczeń pandemicznych ludzie sobie nie radzili, część straciła pracę. Żyli w izolacji, nie mieli kontaktu z drugim człowiekiem. Najprostszym ratunkiem i wyborem był alkohol. Z sondażu, przeprowadzonego przez Centrum Badawczo-Rozwojowe BioStat, wynika, że co dziewiąty Polak pił więcej alkoholu podczas pandemii (<https://www.medonet.pl/zdrowie>, 2021). Wprowadzane „lockdowny” podczas pandemii wpłynęły zarówno na wzorce picia, jak i częstotliwość picia.

Problem nadużywania alkoholu dotyczy w szczególności takiego średniego miasta Polski jakim jest Słupsk. Dane statystyczne pokazują, że w Słupsku:

- 2% mieszkańców (około 2000 osób) uzależnionych jest od alkoholu,
- 4% mieszkańców (4 tys. osób) jest współuzależnionych od alkoholu,
- 5–7% mieszkańców pije szkodliwie,
- 58% uczniów słupskich gimnazjów przyznaje się do picia alkoholu,
- 75% uczniów słupskich szkół deklaruje, że miało już kontakt z alkoholem (Cegła, 2003).

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie opinii mieszkańców Słupska na temat przyczyn nadużywania alkoholu przez osoby dorosłe.

Definicja pojęcia „nadużywania alkoholu” oraz style picia

Uważa się, że terminy „nadmierne picie” czy „nadużywanie alkoholu” trudno zdefiniować, gdyż są to pojęcia sugerujące przekraczanie pewnych limitów lub też norm ogólnie przyjętych (Resler, Cichosz, 2015, s. 298), powodujących uzależnienie. Według C. Cekiery (2001, s. 81), uzależnienie od alkoholu stanowi pewne niedostosowanie społeczne i jest zjawiskiem powszechnie nieakceptowalnym. Natomiast z perspektywy medycyny jest to zespół chorobowy, patologiczny, który wymaga leczenia. Uzależnienie od alkoholu postrzegane jest jako zaburzenie sprawności psychofizycznych ze skłonnością do agresji, autoagresji oraz przestępczości.

Uważa się, że alkoholikami są tacy ludzie, u których alkohol doprowadził „do wyraźnych zaburzeń psychicznych lub wywołał zaburzenia zarówno psychiczne, jak i somatyczne, zmienił więzi z grupą i wyrządził szkody materialne i/lub społeczne pijącym” (Cierpiałkowska, Ziarko, 2010, s. 67).

Aby bardziej wyjaśnić chęci sięgania po alkohol, wyróżnia się kilka stylów picia:

1. Neurasteniczny – jest to styl, w którym człowiek sięga po alkohol przede wszystkim dla poprawy humoru, aby na przykład odreagować trudny dzień w pracy.
2. Kontaktowy – ten styl pasuje przede wszystkim do osób, które są nieśmiałe, ponieważ sięgają po alkohol przede wszystkim aby ułatwić rozmowę i kontakt z innymi otaczającymi ludźmi.
3. Heroiczny – jak sama nazwa mówi, w tym stylu osoba poprzez alkohol chce dodać sobie odwagi, czuć się pewniej, co pozwoli jej być bardziej odważnym i podnieść jej samoocenę.
4. Dionizyjski – jest to styl, w którym osoba pije do momentu, aż uzyska stan odurzenia, wiąże się to zazwyczaj z wypijaniem dużych ilości alkoholu.
5. Samobójczy – dotyczy on przede wszystkim sposobu na ból i cierpienie. Taka osoba sięga po alkohol przede wszystkim aby nie myśleć o otaczających problemach i zredukować poczucie krzywdy (Pospiszyl, 2008, s. 150).

Badania naukowe ostatnich lat pokazują, że w pierwszych miesiącach pandemii COVID-19 nastąpiły zmiany stylu picia, dotyczące zwłaszcza ilości i częstości wypijanego alkoholu przez Polaków w pierwszych miesiącach pandemii COVID-19. Alkohol jest najbardziej rozpowszechnioną na świecie, legalną substancją psychoaktywną, która nie tylko przynosi ludziom poczucie przyjemności i odprężenia, lecz także jest źródłem cierpienia dla pijących i ich najbliższych (Chodkiewicz, Cierpiałkowska, 2020).

Analiza modelu i struktury konsumpcji alkoholu w Polsce daje możliwość zauważenia, iż w wielu środowiskach i grupach społecznych zajmuje on ważne miejsce. Czasami można zauważyć nawet tzw. ciche przyzwolenie społeczeństwa czy niektórych subkultur społecznych na używanie środków uzależniających, w tym alkoholu. Jego działanie ma przy tym skutki krótko- i długotrwałe, a przyswajanie alkoholu przez organizm następuje w ciągu 15–90 min (Awskiukiewicz, Mikulski, 2018, s. 5–8).

Uzależnienia od alkoholu: skala i skutki

Jak wynika z raportu „Global status report on alcohol and health 2018” (2018), obecnie 2,3 miliarda osób na całym świecie pije alkohol. W skali światowej 237 mln mężczyzn i 46 mln kobiet cierpi na zaburzenia związane z używaniem alkoholu, w tym w Europie 14,8% mężczyzn i 3,5% kobiet oraz obu Amerykach 11,5% mężczyzn i 5,1% kobiet. Zaburzenia związane z używaniem alkoholu są częstsze w krajach o wysokich dochodach na jednego mieszkańca.

Według Ministerstwa Zdrowia, w 2015 roku w Polsce było około 600–700 tys. alkoholików, co stanowiło 2% społeczeństwa. Tych jednak, którzy nadużywają, a alkoholikami nie są, jest sześć razy więcej – 12% (TVN24, 2015).

W 2018 roku nadużywanie alkoholu dotyczyło już ponad 2,5 mln Polaków. W rodzinach z problemem alkoholowym żyło 3–4 mln osób, w tym 1,5–2 mln dzieci. Z kolei 700–900 tys. Polaków jest uzależnionych od alkoholu (Global status report on alcohol and health, 2018). Przedstawione dane pokazują, że w ciągu trzech lat w Polsce liczba osób uzależnionych od alkoholu zwiększyła się o 200 tys.

Nadużywanie alkoholu staje się coraz większym problemem (zmienia świadomość, nastroj, wpływa na sposób myślenia, mówienia, poruszania i zachowania się itd.) oraz wyraźnie zmienia swoje oblicze.

Zwiększa się liczba młodzieży, która zaczyna pić już w szkole podstawowej. Do sięgnięcia po alkohol usposabiają wzorce domowe i rodzinne oraz tolerancja dla używek, np. alkoholu, papierosów, nadużywania leków. Również zdecydowanie zwiększa się liczba kobiet nadużywających alkoholu. Jak wynika z danych przedstawionych przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA, 2019), w Polsce może być nawet 1,5 mln kobiet uzależnionych od alkoholu lub tzw. pijących szkodliwie.

Wyraźny wzrost konsumpcji alkoholu widać wśród młodych Polek mieszkających w dużych miastach. Uważa się, że kobiety w Polsce piją coraz częściej i dużo. Zdaniem A. Kłodeckiego, taki stan rzeczy jest uwarunkowany głównie aktywnością kobiet, które podejmują zadania obciążone dużym stresem (Raport PARPA, 2019).

Osoby, które mają problem z alkoholem, mogą stanowić zagrożenie nie tylko dla siebie, ale też dla innych. Według PARPA, głównym powodem wysokiej popularności alkoholu w Polsce jest przede wszystkim duża obecność reklam tej używki. „Rocznie emituje się około 2,5 tys. godzin reklam piwa, co jest najwyższym wynikiem w Europie. Prowadzi to do oswojania przyszłych pokoleń z obecnością alkoholu w życiu codziennym. Poważnym problemem jest także ogromna dostępność. Na jeden punkt jej sprzedaży w Polsce przypada około 270 osób – to również wiodący wynik w zestawieniu z innymi państwami. Ważnym elementem jest ponadto niewygórowana cena” (Wójtowicz, 2018).

Efektom nadużywania alkoholu bywa pogorszenie sytuacji materialnej, brak rozwoju zawodowego i osobistego. Szkody spowodowane nadużywaniem alkoholu wpływają negatywnie zarówno na osobę, której dotyczy problem alkoholowy, jak i na jej otoczenie, stwarzając zagrożenie.

Jak widać, nadużywanie alkoholu, szczególnie przez osoby dorosłe, jest dużym problemem dla społeczeństwa polskiego.

Problemy badawcze i opis badań

Przedmiotem badań są przyczyny nadużywania alkoholu przez osoby dorosłe, natomiast celem jest poznanie opinii mieszkańców na temat przyczyn nadużywania alkoholu przez osoby dorosłe. Warunkiem prowadzenia badań jest sformułowanie problemów oraz hipotez badawczych. Problem główny brzmi: Jaka jest opinia mieszkańców Słupska na temat przyczyn nadużywania alkoholu wśród osób dorosłych? Wyróżnione zostały cztery problemy szczegółowe:

1. Jaka jest sytuacja społeczno-zawodowa osób uzależnionych od alkoholu w opinii mieszkańców Słupska?
2. Czy i w jakim stopniu, w opinii respondentów, występują zachowania patologiczne w rodzinach osób nadużywających alkohol?
3. Czy zdaniem badanych doświadczenia z lat dzieciństwa wpływają na nadużywanie alkoholu w życiu dorosłym?
4. Czy i w jakim stopniu, w opinii słupszczytan, środowisko lokalne wpływa na nadużywanie alkoholu przez osoby dorosłe?

W przeprowadzonych badaniach zastosowano metodę ankiety, a jej techniką była ankieta internetowa – w ten sposób łatwiej było dotrzeć do większej liczby respondentów, natomiast narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety. Z racji tego, że była to ankieta internetowa, próbę badawczą dobrano w sposób losowy. Ankieta została umieszczona na stronie internetowej [survio.com](https://www.surveymonkey.com).

Badanie przeprowadzono od 9.12.2020 roku do 21.12.2020 roku¹. Badaniami objęto 148 mieszkańców Słupska.

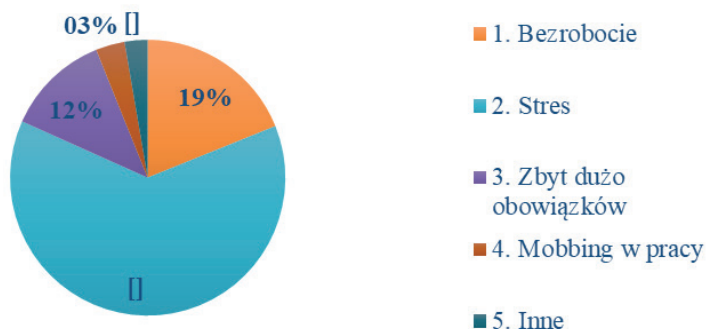
Analiza i interpretacja wyników badań

W badaniach wzięło udział 148 osób, z czego było to 75,7% kobiet oraz 24,3% mężczyzn. Większość ankietowanych, tj. 75% to osoby w przedziale wiekowym 18–29 lat, następnie osoby w wieku 30–39 lat – 15,5%, 5,4% w wieku 40–49 lat oraz kilka osób powyżej 50. roku życia (4,1%). Większość z nich posiada aktualnie wykształcenie średnie (68,2%), a ich stan cywilny w znacznej większości to kawaler/panna (75,0%).

Zdecydowana większość ankietowanych (86,5%) uważa, że wraz ze wzrostem bezrobocia możemy zauważyć wzrost alkoholizmu. Jak można było się spodziewać, brak pracy może doprowadzać do stresu związanego z nieradzeniem sobie w danej sytuacji i sięgania po alkohol, aby zapomnieć o otaczających problemach. Bezrobocie wiąże się tym samym z problemami finansowymi. Jeśli ktoś ma dzieci, to pojawia się dodatkowy stres – jak wyżywić rodzinę, za co kupić ubrania? Dodatkowo jeśli przez długi czas osoba stara się znaleźć pracę, ale jej się nie udaje, może to prowadzić do wybuchu, poddania się i sięgania po alkohol w celu zapomnienia. Wspomniany stres w dużym stopniu łączy się właśnie z bezrobociem, brak pracy powoduje, że pojawia się stres, a duży ogrom stresu doprowadza do coraz częstszego sięgania po alkohol, a w najgorszym przypadku alkoholizmu (wykres 1).

¹ Badania zostały przeprowadzone na potrzeby pracy dyplomowej.

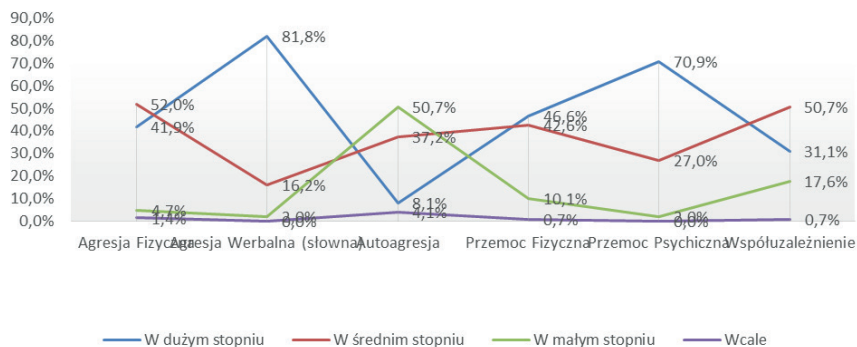
Wykres 1. Czynniki społeczno-ekonomiczne wpływające na nadużywanie alkoholu (w opinii badanych)



Źródło: Badania własne

Jak wynika z danych badawczych, znaczna większość badanych osób (86,5%) twierdzi, że wraz ze wzrostem bezrobocia podniósł się poziom alkoholizmu. 62,8% respondentów uważa, że stres ma największy wpływ na nadużywanie alkoholu i odgrywa dużą rolę kiedy człowiek jest bezrobotny. Wśród innych czynników respondenci wymienili: zbyt dużo obowiązków (12,3%) oraz mobbing w pracy (3,4%).

Wykres 2. Stopień występowania agresji i przemocy w rodzinach nadużywających alkohol



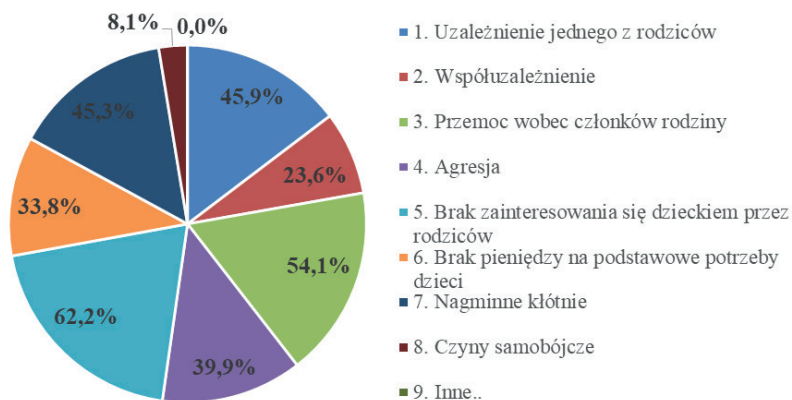
Źródło: Badania własne

Jak wynika z badań, zdaniem badanych, istnieje zależność między nadużywaniem alkoholu a występowaniem patologii w rodzinach. W opinii respondentów w rodzinach alkoholowych w dużym stopniu występują (wykres 2): agresja werbalna (81,8%), przemoc psychiczna (70,9%) i przemoc fizyczna (46,6%). W stopniu średnim – agresja fizyczna (52%) zarówno jak i współzależnienie (50,7%). Natomiast w małym stopniu występuje takie zachowanie jak autoagresja (50,7%).

Więc można stwierdzić, że badani mieszkańcy Słupska uważają, że w rodzinach alkoholowych występują patologie i najczęściej są to takie zachowania jak przemoc psychiczna i fizyczna oraz agresja werbalna. Z racji tego, że przemoc psychiczna w rodzinie w większości przypadków wynika właśnie z agresji werbalnej, to można stwierdzić, że w opinii słupszczyzan w rodzinach osób, które nadużywają alkoholu, przemoc w różnych przejawach jest zjawiskiem patologicznym, występującym najczęściej.

Kolejne pytanie zadane respondentom pozwoliło na ustalenie czy zdaniem respondentów doświadczenia z lat dzieciństwa wpływają na nadużywanie alkoholu w życiu dorosłym. Okazało się, że 49,3% ankietowanych udzieliło odpowiedzi „raczej tak”, a odpowiedź „zdecydowanie tak” zaznaczyło 20,9% respondentów. Można więc powiedzieć, że moje przypuszczenia potwierdziły się i doświadczenia z lat dzieciństwa mogą wpływać na to czy w życiu dorosłym osoba będzie bardziej podatna na uzależnienie od alkoholu.

Wykres 3. *Przeżycia u dzieci z rodzin alkoholowych powodujące nadużywanie w życiu dorosłym*



Źródło: Badania własne

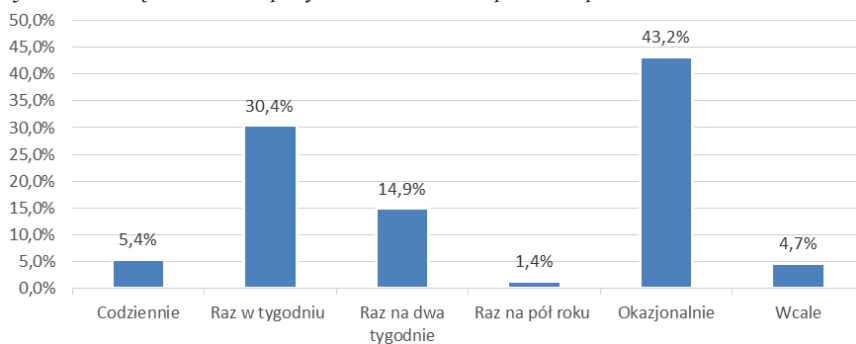
Większość respondentów uważa (wykres 3), że najczęstszym zjawiskiem, które może powodować nadużywanie alkoholu w życiu dorosłym, jest brak zainteresowania się dzieckiem przez rodziców (62,2%). Z brakiem zainteresowania łączyć się będzie oczywiście zaniedbywanie dziecka, niepomaganie mu w jego problemach, niewspieranie, popełnienie radykalnych błędów w wychowaniu, które decydują w dużym stopniu o kierunku rozwoju dziecka. Ponad połowa respondentów (54,1%) uważa również, że kolejnym najczęstszym przejawem jest przemoc wobec członków rodziny, a także uzależnienie jednego z rodziców oraz nagminne kłótnie (odpowiednio

45,9% i 45,3%). 39,9% badanych uważa, że agresja w domu z lat dzieciństwa może powodować alkoholizm w życiu dorosłym, a 33,8% twierdzi, że jest to również brak pieniędzy na zaspokojenie podstawowych potrzeb ich dzieci. Współzależnienie uży- skało 23,6% odpowiedzi, a 8,1% stanowiły czyny samobójcze.

Jak wskazują wyniki badań, możemy przepuszczać, że osoby, które pochodzą z rodzin alkoholowych, częściej stają się uzależnieni w swoim życiu dorosłym.

Badając wpływ środowiska lokalnego na nadużywanie alkoholu wśród dorosłych, dane wskazały, że 84% ankietowanych zna osobę, która ma problemy z nadużywa- niem alkoholu. Świadczy to również o tym, jak dużo osób ma tego typu problemy i jak ważne jest zapobieganie. Skoro zaledwie 16% nie zna takich osób, to można powiedzieć, że zjawisko nadużywania alkoholu jest bardzo często spotykane.

Wykres 4. Częstotliwość spożywania alkoholu przez respondentów



Źródło: Badania własne

43,2% ankietowanych twierdzi, że alkohol pije okazjonalnie, 30,4% pije raz w tygodniu, a 14,9% raz na dwa tygodnie (wykres 4). Oznacza to, że przebadane osoby w większości nie mają problemów z alkoholem. Natomiast znalazły się osoby, które odpowiedziały, że alkohol piją codziennie (5,4%), co może świadczyć o tym, że mają lub zaczynają mieć problemy z zażywaniem alkoholu. Natomiast 4,7% ankietowanych odpowiedziało, że wcale nie pije alkoholu. Z jednej strony może to oznaczać, że te kilka osób nie pije, ponieważ nie może, nie chce, nie lubi, aczkolwiek z drugiej strony mogą znajdować się tam osoby, które nadużywały alkoholu i zostały abstynentami.

Znaczna większość ankietowanych (83,8%) była nakłaniana kiedyś do wypicia alkoholu przez znajomych. Dowodzi to przede wszystkim tego, jak często znajomi, środowisko lokalne wpływa na nasze decyzje. Często bywa tak, że jeśli jest znaczna liczba takich osób, to człowiek staje pod presją grupy i zgadza się

na namowy, lub osoba, mimo że nie do końca chciałaby wypić, robi to, aby dopasować się do reszty grupy i być bardziej akceptowana i lubiana przez resztę znajomych.

Respondentów zapytano również o przyczyny nadużywania alkoholu w obecnych czasach. Wyniki badań pokazują, że w opinii badanych najczęstszymi i najistotniejszymi przyczynami nadużywania alkoholu są: wpływ środowiska lokalnego (68,3%), konflikty (62,1%), bezrobocie (58,8%), przemoc (52,7%) oraz agresja (51,4%).

Podsumowanie wyników badań

Przyczyny nadużywania alkoholu od dawna są tematem wielu badań. Alkoholizm to wciąż duży problem.

Jak wskazują wyniki badań, zdecydowana większość ankietowanych uważa, że bezrobocie jest jedną z przyczyn alkoholizmu. Uważają, że wraz ze wzrostem bezrobocia zauważyć można wzrost alkoholizmu (86,5%). Powodem tego najczęściej, według mieszkańców Słupska, jest stres (62,8%), który w momencie bezrobocia odgrywa kluczową rolę.

Badani mieszkańcy Słupska uważają, że patologie w rodzinach alkoholowych występują w dużym stopniu, a najczęściej są to takie zachowania jak przemoc psychiczna (70,9%), fizyczna (46,6%) oraz agresja werbalna (81,8%). Z racji tego, że przemoc psychiczna w rodzinie w większości przypadków wynika właśnie z agresji werbalnej, to można stwierdzić, że w opinii słupszczyzan w rodzinach osób, które nadużywają alkoholu, przemoc w różnych przejawach jest zjawiskiem patologicznym, występującym najczęściej.

Doświadczenia z lat dzieciństwa mogą wpływać na to czy w życiu dorosłym osoba będzie bardziej podatna na uzależnienie od alkoholu. Tak uważa 70,2% respondentów. Wyniki badań pokazują, że znaczna większość ankietowanych (83,8%) była nakłaniana kiedyś do wypicia alkoholu przez znajomych. Dowodzi to przede wszystkim tego, jak często znajomi, środowisko lokalne wpływa na nasze decyzje, a zaledwie 16,2% badanych osób stwierdziło, że nie byli namawiani do wypicia alkoholu.

Podsumowując, można stwierdzić, że nadużywanie alkoholu jest dużym problemem. Przyczyną nadużywania alkoholu jest sytuacja społeczno-zawodowa, która w dość znacznym stopniu związana jest ze stresem, który jest wynikiem bezrobocia. Kolejną przyczyną jest występowanie patologii w rodzinach osób, które nadużywają alkohol – najczęściej jest to przemoc o różnych przejawach. Według badanych jest

to dość istotna przyczyna, która w dużym stopniu wpływa na nadużywanie alkoholu. Doświadczenia z lat dzieciństwa również są przyczyną nadużywania alkoholu. Według respondentów, najczęściej jest to brak zainteresowania się dzieckiem przez rodziców, przemoc wobec członków rodziny oraz uzależnienie jednego z rodziców, a nawet samobójstwo w rodzinie. Ostatnią przyczyną jest wpływ środowiska lokalnego, ponieważ, jak uważa większość ankietowanych, sami byli namawiani na wypicie i środowisko, w którym przebywają, bardzo często wywiera wpływ na drugiego człowieka. Udaje się im to zwłaszcza wtedy, kiedy osoba chce przynależeć do danej grupy, chce być akceptowana i lubiana, robiąc to, co inni, albo to, co inni nakazują.

References

- Awsiuikiewicz, G., Mikulski, T.(2016). *Badanie stanu trzeźwości w służbie przy użyciu urządzeń kontrolno-pomiarowych*. Słupsk: Szkoła Policji w Słupsku.
- Cegła, J. (2003). *Alkoholizm w liczbach*, <https://gp24.pl/alkoholizm-w-liczbach-dane-z-konca-2002-roku/ar/4207699> (25.02.2021).
- Cekiera, C. (2001). *Ryzyko uzależnień*, Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL, 2001.
- Chodkiewicz, J., Cierpiałkowska, L. *Uzależnienie od alkoholu. Oblicza problemu*, Warszawa: PWN, 2020.
- Cierpiałkowska, L., Ziarko, M. (2010). *Psychologia uzależnień – alkoholizm*. Warszawa: WAIp.
- Folkman, A. (2018). *Rozmowa: Nie tylko alkoholik ma problem z alkoholem*, <https://gp24.pl/rozmowa-nie-tylko-alkoholik-ma-problem-z-alkoholem/ar/13483589> (20.03.2021).
- Jak i ile pijemy? WHO alarmuje*, <https://stopuzaleznieniom.pl/fakty-o-alkoholu/statystyki-spozycia-alkoholu/> „Global status report on alcohol and health 2018”, WHO, 2018 (28.03.2021).
- Jeśli pijemy, to tak żeby już sponiewierało. Polski problem z alkoholem? <https://tvn24.pl/programy/jesli-pijemy-to-tak-zeby-juz-sponiewieralo-polski-problem-z-alkoholem-ra513762>, opublikowano 10.02.2015 (27.03.2021).
- Müller, P. (2020). Zespół uzależnienia od alkoholu. Problem XXI wieku. *Kwartalnik policyjny*, nr 4.
- Pospiszyl, I. (2008). *Patologie społeczne*, Warszawa: PWN.
- Resler, K., Cichosz, D. (2015). Nadużywanie alkoholu przez dzieci i młodzież w Polsce i na świecie. *Pediatrics i Medycyna Rodzinna* nr 11 (3). DOI: 10.15557/PiMR.2015.0028.
- Rośnie nam ogromny problem. Nawet 1,5 mln Polek może być uzależnionych od alkoholu (2019)*, <https://businessinsider.com.pl/wiadomosci/alkoholizm-polek-i-polakow-w-2019-r-raport-parp/263c1de> (27.03.2021).
- Woronowicz, B.T. (2009). *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Poznań: Media Rodzina.
- Wójtowicz, M. (2018). *Polska ma problem. Alkohol w statystykach*, <https://ostrzegamy.online/polska-ma-problem-alkohol-w-statystykach/>, (26.03.2021).