

Komunikat prasowy

**„Kultura picia w Polsce – co o sobie myślimy?”, czyli jak na przestrzeni lat zmieniło się podejście Polaków do alkoholu**

**Ponad 85 proc. Polaków uważa, że alkohol można pić odpowiedzialnie, uzasadniając, że wszystko jest dla ludzi – o ile zachowujemy umiar, jak wynika z badania „Kultura picia w Polsce – co o sobie myślimy?”, przeprowadzonego przez SW Research na zlecenie Związku Pracodawców Polski Przemysł Spirytusowy, który zainicjował właśnie nową odsłonę kampanii edukacyjnej „Jeśli % to tylko kulturalnie”. ZP PPS zestawia wyniki najnowszego badania z analogicznym sondażem przeprowadzonym w 2016 roku, aby ocenić, jak zmieniła się świadomość i podejście Polaków do alkoholu na przestrzeni prawie ostatniej dekady. Do skomentowania wyników badania zaproszona została psycholożka, Magdalena Chorzewska.**

#### **Edukacja zamiast zakazów**

Związek Pracodawców Polski Przemysł Spirytusowy (ZP PPS) od wielu lat podejmuje działania edukacyjne, których celem jest kształtowanie kultury odpowiedzialnej konsumpcji alkoholu. Tegoroczna edycja kampanii „Alkohol. Zawsze odpowiedzialnie” prowadzona jest pod hasłem „Jeśli % to tylko kulturalnie”.

– Działania edukacyjne promujące odpowiedzialne podejście do alkoholu oraz zwiększanie świadomości Polaków są dla nas bardzo ważne. Od 15 lat informujemy naszych konsumentów o skutkach nieodpowiedzialnego spożycia alkoholu i przekazujemy praktyczną wiedzę jak dokonywać odpowiedzialnych wyborów. W kampanii „Jeśli %, to tylko kulturalnie” uświadamiamy Polakom, że umiar jest kluczowy, niezależnie od rodzaju spożywanego alkoholu – mówi Emilia Rabenda, prezeska Zarządu ZP PPS.

Wraz ze startem kampanii, ZP PPS prezentuje wyniki badania „Kultura picia w Polsce – co o sobie myślimy?”, którego celem jest weryfikacja wiedzy, postaw i zmiany w podejściu do alkoholu Polaków do różnych rodzajów alkoholu na przestrzeni ostatnich lat. Część pytań w badaniu pokrywała się z pytaniami, które zadane zostały w badaniu z 2016 roku, dzięki czemu możliwe było odnotowanie wyraźnych zmian i trendów w konkretnych obszarach.

#### **W piwie myślą niskie procenty**

W powszechnej ocenie Polacy postrzegają napoje alkoholowe przez pryzmat ich rodzaju, zapominając, że ważna jest nie tylko procentowa zawartość alkoholu, ale też objętość. Potencjalnie „słabszy” 5% napój w litrze zawiera 40 g czystego alkoholu, czyli tyle co pół szklanki (125 ml) napoju 40%. Jak wiele osób o tym pamięta? ZP PPS sprawdził to w badaniach w 2016 i w 2024 roku. W obu badaniach respondenci, poproszeni o uszeregowanie napojów w zależności od zawartości czystego alkoholu w każdym z nich, najczęściej nie potrafili oszacować tych wartości w piwie, postrzegając tę kategorię jako lżejszą. W badaniu z 2016 roku żadna z badanych osób nie potrafiła podać prawidłowej odpowiedzi. Jedynie 5,5 proc. badanych wskazywało półlitrowe piwo jako zawierające najwięcej (20 g) czystego alkoholu. W 2024 roku, dobrą odpowiedź wskazało podobnie – 7 proc. badanych. Co ciekawe, aż 12 proc. ankietowanych zgodziło się ze stwierdzeniem, że piwo to nie alkohol. Dlatego też spożywanie wódki zostało ocenione za mniej akceptowalne, niż ma to miejsce w przypadku piwa.

Największą tolerancję respondenci mieli dla osób pijących piwo na koncertach (48%) i na plaży (44%). Dużo mniej akceptowali picie piwa w parku (35%) i w obecności dzieci (25%). Mimo to, w każdej możliwej sytuacji społecznej, wódka uzyskała niższy wynik przy odpowiedzi „nie mam z tym żadnego problemu” niż piwo. Podobnie jest w przypadku postrzegania czasu potrzebnego do wytrzeźwienia po spożyciu alkoholu. Respondenci zapytani ogólnie o odstęp czasowy, który jest według nich wystarczający pomiędzy spożyciem alkoholu, a prowadzeniem auta, niezależnie od jego rodzaju, byli zgodni, że nie ma jednoznacznego czasu, po którym jest się w stanie prowadzić auto (Piwo: 27%; Wódka: 28%; Wino: 27%). Jednak blisko 30 proc. mężczyzn wskazało, że wystarczą trzy godziny po wypiciu 500 ml piwa, by móc prowadzić samochód. To bardzo niepokojące dane, szczególnie biorąc pod uwagę, że piwo jest najpowszechniejszym rodzajem alkoholu wśród polskiego społeczeństwa – 35 proc. respondentów przyznało, że sięga po nie przynajmniej raz w tygodniu.

Magdalena Chorzewska: Wyniki badania są dla mnie, jako psycholożki, niepokojące. Jeśli tylko 7 proc. ankietowanych poprawnie odpowiedziało na pytania dotyczące prawidłowej zawartości alkoholu w piwie, nie dziwi mnie fakt „pobłażliwego” postrzegania tego trunku. Wielokrotnie pytając moich pacjentów o rolę i funkcję alkoholu w ich życiu i czy w ogóle spożywają alkohol, słyszę, że „tylko piwo, ale to się nie liczy”. A jednak się liczy, ponieważ każdy alkohol to alkohol. Nawet, jeśli Polacy sięgają po napoje alkoholowe zawierające mniejszy procent alkoholu, to ostatecznie wypijają go więcej, co skutkuje przyjmowaniem znaczących dawek czystego alkoholu. Taki brak świadomości być może wynika ze stereotypowego postrzegania piwa jako trunku „wakacyjnego”, czy spożywanego podczas pikników i grillowania. W tym obszarze jest jeszcze sporo do zrobienia w kwestii edukacji na temat podstaw, czyli zawartości alkoholu w różnych rodzajach trunków, a także jego wpływu na funkcjonowanie człowieka.

### **Można odpowiedzialnie i częściej tak chcemy**

Zdaniem ponad 85 proc. Polaków alkohol można pić odpowiedzialnie. Co więcej, może być to częścią zrównoważonego stylu życia, o ile zachowujemy umiar. Blisko 78 proc. respondentów uważa, że można dobrze się bawić bez alkoholu. Co więcej, 54 proc. kobiet i 47 proc. mężczyzn, zgadza się z obserwacją, że niepicie staje się coraz bardziej modne. Alkohol staje się dodatkiem do spotkań, a nie ich głównym punktem. Nawet, jeśli pojawiają się naciski społeczne i namawianie do picia, Polacy postrzegają je jako irytujące (tak twierdzi 70 proc. kobiet i 53 proc. mężczyzn). Odmawianie jednak trudniej przychodzi mężczyznom. Z powiedzeniem zdecydowanego „Nie, dziękuję” problem ma tylko 13 proc. kobiet i aż 21 proc. mężczyzn. Z badania wynika również, że coraz bardziej odpowiedzialnie podchodzi się do spożywania alkoholu i prowadzenia samochodu. Coraz częściej jedna osoba z towarzystwa rezygnuje z procentów danego dnia, aby zadbać o bezpieczeństwo znajomych i bezproblemowy powrót do domu.

Co rozumiemy przez odpowiedzialnie spożywanie alkoholu? Respondenci badania najczęściej określali je jako: picie z umiarem/nieupijanie się/świadomość swoich granic (36 proc.). Dla części ankietowanych jest to spożywanie alkoholu w małych/ograniczonych ilościach (12 proc.). Dodatkowo 73 proc. uczestników badania przyznaje, że prowadzenie zrównoważonego trybu życia nie oznacza całkowitej abstynencji od alkoholu.

Magdalena Chorzewska: Rzeczywiście zauważyłam dużą zmianę w podejściu do alkoholu i jego funkcji w życiu społecznym. Z badań wynika, że Polacy potrafią bawić się bez alkoholu, co jest dowodem na to, że nie potrzebują go do tego, żeby móc rozmawiać, rozluźnić się, tańczyć i być otwartym na innych. Mam nadzieję, że ta tendencja będzie wzrastać, bo to oznacza, że nawet jeśli Polacy sięgają po alkohol, to zdecydowanie zmienia się kultura jego spożywania. Jak widać dla Polaków odpowiedzialne picie nie oznacza całkowitej rezygnacji z alkoholu, a zmianę podejścia do sposobu i częstotliwości spożywania go. Imprezy nie są już organizowane w celu „upicia się”, ale raczej, żeby spotkać się z ludźmi, a alkohol jest serwowany tym, którzy mają na niego ochotę.

Ciesz się faktem, że tak wiele osób potrafiło zachować się asertywnie i nie ulegać namowom znajomych. Chociaż są jeszcze środowiska, gdzie trudno jest odmówić. Mężczyźni mogą mieć z tym większy problem, ponieważ przez wiele lat krążyły na ten temat mity i stereotypy np. „Kto nie pije ten donosi” lub „Z nami/ ze mną się nie napijesz?”

Ponad 24 proc. badanych uznało, że nie ma czegoś takiego jak odpowiedzialne picie alkoholu, a 36 proc. uznało, że odpowiedzialność w tej kwestii wiąże się ze świadomością swoich granic i umiarem. Wszystko zależy od przekonań dotyczących alkoholu, a także doświadczeń osobistych. Jestem bardzo ciekawa jak ta tendencja będzie się rozwijać na

przestrzeni kolejnych lat. Na bazie aktualnych badań mogą przypuszczać, że możliwe jest jeszcze bardziej stanowcze stawianie granic w kwestii spożywania alkoholu, ale też zmniejszenie spożycia alkoholu lub bardziej świadome podejście do decyzji o jego spożyciu.

### **Oceniamy spożycie w Polsce gorzej niż jest w rzeczywistości**

Polacy inaczej postrzegają spożywanie alkoholu, gdy myślą o sobie, inaczej w odniesieniu do przeciętnego Polaka, a jeszcze inaczej myśląc o całym polskim społeczeństwie. Różnice zależą od perspektywy, jednak – szczególnie w dwóch ostatnich przypadkach – ta ocena jest gorsza od realiów. W odniesieniu do społeczeństwa polskiego – blisko 70 proc. ankietowanych uważa, że jesteśmy w czołówce państw europejskich, jeśli chodzi o ilość spożywanego alkoholu. Tymczasem Polacy wbrew przyjętym stereotypom konsumują tyle samo napojów alkoholowych, co przeciętny Europejczyk. Pod względem spożycia czystego alkoholu jesteśmy na 17. miejscu na liście 43 europejskich krajów, na równi z Austrią, Szwajcarią czy Estonią. Podobnie było, gdy zapytaliśmy o przeciętnego Polaka – zdaniem ponad 23 proc. ankietowanych spożywa alkohol przynajmniej raz w tygodniu, a ponad 43 proc. twierdzi, że robi to kilka razy w tygodniu. Jednak dopytując ankietowanych bardziej personalnie, o ich indywidualne podejście do picia alkoholu – najczęściej określali się jako osoby, które lubią mieć kontrolę nad wszystkim, dlatego wiedzą, w którym momencie muszą przestać spożywać alkohol (29 proc.). Ponad 20 proc. wskazało na prowadzenie zdrowego stylu życia, zdrowe odżywianie i spożywanie alkoholu tylko od czasu do czasu, z zachowaniem umiaru i pełną świadomością jego wpływu na zdrowie.

– Biorąc pod uwagę wyniki ostatniego badania, będziemy podejmować kolejne działania promujące odpowiedzialną kulturę konsumpcji alkoholu w Polsce. Wiemy, że edukacja społeczna jest niezwykle ważna, ale jednocześnie jest to proces, którego efekty zobaczymy być może dopiero w perspektywie długoterminowej. Liczymy na wsparcie i współpracę z innymi podmiotami, również ze strony rządu. To praca u podstaw, którą nie powinno się, a trzeba podejmować – dodaje Emilia Rabenda.

Magdalena Chorzewska: Jak widać zmieniamy siebie oraz nasze podejście do spożywania alkoholu, ale jednocześnie mamy głęboko zakorzenione stereotypy dotyczące picia. Rzeczywiście w wielu krajach Polska kojarzy się z wódką, co nie oznacza, że przodujemy w jej spożywaniu. Wyniki badania pokazują, że wiele osób stawia na zdrowy styl życia, jako naród stajemy się coraz bardziej aktywni fizycznie, wzrasta nasza świadomość dotycząca dbania o zdrowie psychiczne i nie pozwalamy, aby alkohol wpływał w negatywny sposób na to, na co pracujemy każdego dnia. Co więcej, na przestrzeni lat zmieniło się podejście Polaków do alkoholu i kultura picia. Ponad 69 proc. respondentów twierdzi, że alkohol w ich środowisku pije się odpowiedzialnie, co prawdopodobnie wynika z większej dbałości o siebie i innych, a także z większej świadomości skutków picia alkoholu.

Ciekawe jest także, że ponad 50 proc. badanych uznało, że niepicie alkoholu na imprezach staje się coraz bardziej modne. W tym kontekście przekonanie, że jesteśmy narodem pijącym dużo jest błędne. Warto rozejrzeć się dookoła i zweryfikować swoje środowiska. W jaki sposób spędzamy czas ze znajomymi i jak często alkohol pojawia się na stołach. Z badań jasno wynika, że dziś już tylko 17 proc. badanych ma trudność z odmówieniem picia alkoholu, kiedy ktoś im go proponuje. Widać, że zmniejszenie spożycia alkoholu bardzo wyraźnie skorelowane jest wraz ze wzrostem świadomości na temat zdrowia fizycznego i psychicznego.

Wyniki najnowszego badania SW Research na zlecenie Związku Pracodawców Polski Przemysł Spirytusowy pokazują, że Polacy są na dobrej drodze do bardziej odpowiedzialnej kultury picia. Jest to jednak proces wymagający nie tylko zaangażowania, ale też czasu. Dlatego tak ważne są konsekwentne działania edukacyjne, które zmieniają świadomość społeczną, o czym przypomina ZP PPS: Kultura picia zaczyna się od umiaru. Niezależnie od tego, czy wybierasz piwo, wino, czy wódkę – pij je odpowiedzialnie.

\*\*\*

## O ZP PPS

Związek Pracodawców Polski Przemysł Spirytusowy (ZP PPS) to dobrowolna, samorządna i samofinansująca się organizacja branżowa, będąca największym przedstawicielem branży spirytusowej w Polsce. Zrzeszając 90% rynku mocnych alkoholi, reprezentuje zarówno międzynarodowe korporacje, jak i małe i średnie przedsiębiorstwa. Jej działania obejmują wspieranie rozwoju branży, współpracę z władzami, naukowcami i NGO oraz promowanie tradycyjnych metod produkcji. Od 2008 r. ZP PPS prowadzi kampanie społeczne i programy edukacyjne odpowiadające na najważniejsze problemy wynikające ze szkodliwej konsumpcji. Ich zadaniem jest promowanie wśród Polaków odpowiedzialnego spożywania alkoholu, a w sytuacjach, w których mogłaby być ona niebezpieczna dla zdrowia lub życia – całkowitej abstynencji. Wśród dotychczas zrealizowanych kampanii znalazły się "Alkohol. Zawsze odpowiedzialnie.", "Pięś? Nie jedź!" czy "Lepszy start dla Twojego dziecka".

---

Kontakt dla mediów:  
Aneta Wasilewska  
a.wasilewska@zppps.pl  
tel. 797 748 526