

Na dobry początek zrobmy to, co zrobili Litwini, czyli wycofajmy ze sprzedaży szampany bezalkoholowe dla dzieci. To jest karygodne, żeby można było kupować produkty, którymi się wychowuje dzieci do konsumpcji alkoholu w przyszłości – mówi Robert Rutkowski, psychoterapeuta uzależnień.

Dawid Krawczyk: Kiedy jechałem na naszą rozmowę, przeglądałem sobie Instagram – w ciągu pięciu minut wyskoczyły mi reklamy wódki, wina i piwa. Te reklamy są skuteczne?

Robert Rutkowski: Gdyby nie były, nie wydawano by na nie miliardów złotych. A Polacy nie wydawaliby jeszcze więcej na alkohol – w 2021 roku na zakupy alkoholu wydaliśmy 45 miliardów złotych. Mam wrażenie, że państwo życzy źle swoim obywatelom, zupełnie w tej kwestii abdykowało i nie robi nic, żebyśmy pili mniej. To, jak wygląda w Polsce reklama alkoholu, jest potężnym bałaganem – by nie użyć znacznie bardziej wulgarnych słów.

W telewizji spotów z mocnym alkoholem nie ma, piwo reklamowane jest późnymi wieczorami. Natomiast internet i media społecznościowe wymykają się regulacjom chyba nie tylko w Polsce.

To prawda, ale regulacja reklam w internecie to nie jest już żadna nowość ani walenie głową w mur. W styczniu tego roku francuska organizacja pozarządowa Association Addictions France wygrała sprawę z Metą, właścicielem Facebooka i Instagrama – powołując się na przepisy francuskiego

prawa, zażądała usunięcia postów reklamujących alkohol i osiągnęła zamierzony skutek. W Polsce, mimo że jesteśmy krajem Unii Europejskiej, mamy totalny chaos, jeśli chodzi o reklamę alkoholu w internecie. I szczerze mówiąc, nie widzę dobrej woli, żeby to uregulować.

Ale na czym dokładnie polega szkodliwość reklam alkoholu? Chodzi o to, że osoby uzależnione mogą potraktować to jako wyzwalacz i wrócić do nałogu? Czy wszyscy piją przez to więcej?

Jedno i drugie. Przede wszystkim reklamowanie alkoholu jest niemoralne.

Niemoralne? Dlaczego?

Bo picie alkoholu w jakichkolwiek ilościach jest szkodliwe dla ludzi. Mit, że istnieje coś takiego jak picie umiarkowane czy bezpieczne, ostatecznie upadł, kiedy w 2018 roku w czasopiśmie „The Lancet” ukazały się badania prowadzone przez 26 lat na terenie 195 krajów świata – zostały sfinansowane przez fundację Billa i Melindy Gatesów. Wynika z nich jasno, że nie ma bezpiecznej ilości alkoholu, nawet wypicie jednego kieliszka wina czy wódki może prowadzić do uszkodzeń DNA. Światowa Organizacja Zdrowia na swoich stronach też mówi jasno: nie ma takiej ilości alkoholu, która byłaby bezpieczna.

Czyli jak ktoś sobie raz na tydzień wypije lampkę wina, to i tak robi sobie krzywdę?

Tak. Opowiem panu o innych badaniach, opublikowanych 4 kwietnia 2019 roku. Zapamiętałem tę datę, bo wyniki tych badań zmiotły mnie z krzesła. Niemcy z Hiszpanami pracujący na uczelniach w Heidelbergu, Mannheim i Madrycie udowodnili, że wypicie nawet jednej jednostki alkoholu uszkadza w mózgu substancję białą i mielinę aż przez sześć tygodni.

A jeśli tą jedną jednostką alkoholu jest kieliszek wina do obiadu?

Prozdrowotne wartości picia wina codziennie to jeden z większych mitów na temat alkoholu. Jest coś takiego jak paradoks francuski: Francuzi, którzy jako naród piją stosunkowo dużo czerwonego wina, mają najmniejszą w Europie liczbę zachorowań na choroby serca. Tylko często pomija się, że jednocześnie mają często problemy z wątrobą. Dobra wiadomość jest taka, że prozdrowotne antyoksydanty, które dobrze wpływają na serce, nie pochodzą z procesu fermentacji. A mówiąc jeszcze prościej: wystarczy jeść winogrona, borówki leśne, jeżyny i pić sok winogronowy, żeby wpływ na kondycję serca był podobny.

Jeżeli komuś naprawdę zależy na zdrowiu, radzę, żeby po prostu odstawił alkohol. Z badań, o których wspominałem, wynika, że czas regeneracji mózgu po przyjęciu jednej jednostki alkoholu wynosi około trzech miesięcy.

Co to znaczy?

Że zdrowe weekendowe picie nie istnieje. Człowiek może się napić alkoholu jako tako bezpiecznie raz na trzy miesiące, inaczej skazuje się na permanentną dysfunkcję na poziomie poznawczym. Dlatego najlepiej by było, gdybyśmy po prostu przestali pić alkohol, ale to jest koncepcja nie z tego świata, tylko świata idealnego, w którym nie ma wojen, wszyscy się kochamy i tańczymy, radośnie trzymając się za ręce.

Trudno mi sobie wyobrazić, żeby Polska była gotowa na taki antyalkoholowy radykalizm.

W tym świecie, dalekim od idealnego, alkohol jest i będzie, ale na pewno nie powinniśmy jeszcze bardziej zwiększać jego popularności. To prawda, że jestem absolutnym przeciwnikiem picia alkoholu, ale nie jestem ortodoksem, który odgórnie zabroniłby

dostępu do alkoholu. Na pewno jednak powinniśmy to ucywilizować.

Jak?

Na dobry początek zróbmy to, co zrobili Litwini, czyli wycofajmy ze sprzedaży szampany bezalkoholowe dla dzieci. To jest karygodne, żeby można było kupować produkty, którymi się wychowuje dzieci do konsumpcji alkoholu w przyszłości.

A jaki jest pana stosunek do piw i win bezalkoholowych? W supermarketach są już całe półki z takimi butelkami.

Zacznijmy od tego, że wina i piwa to dwie różne sprawy.

Jedno czerwone lub białe, drugie złociste.

To też, ale zależy mi na tym, żeby je rozdzielać, bo wino bezalkoholowe nie ma działania psychoaktywnego, a piwo nawet bez alkoholu – ma. Do jego wytworzenia używa się chmielu, który zawiera substancję o nazwie lupulina – ma działanie uspokajające, wyciszające i też może wpływać na regulację emocji.

Natomiast wina bezalkoholowe coraz bardziej mi się podobają. Sam z ciekawości zacząłem ich niedawno próbować. Tylko ważne dopowiedzenie tutaj: ja nigdy nie miałem problemu z alkoholem, akurat alkohol dla mnie nigdy nie był obsesją. Odradzałbym picie wina bezalkoholowego ludziom, którzy mają w swojej historii epizod psychotyczny wywołany alkoholem.

Co mają?

Epizod psychotyczny. Bo ja akurat polemizuję z tezą, że alkoholikiem jest się do końca życia. Alkoholikiem jest się wtedy, kiedy się pije. Natomiast kiedy ktoś

przestaje pić i z jego organizmu znika etanol, to znikają też wszystkie dysfunkcje, które były przypisane tej obsesji na punkcie alkoholu. Ludzie będący w szponach tej obsesji przejawiają podobne zachowania co schizofrenicy.

Ale dlaczego ktoś, kto był uzależniony, raczej nie powinien pić wina bezalkoholowego?

Bo to może być wyzwalacz obsesji. Kształt butelki, barwa i zapach płynu, nawet obrazek na etykiecie to są rzeczy zakodowane w mózgu, które mogą spowodować powrót do nałogu. Mimo to widzę wielką przyszłość przed takimi napojami. Mam wielu pacjentów, którzy nie lubią alkoholu, nie przepadają za jego smakiem, źle się po nim czują, a mimo to wciąż piją.

Nie rozumiem. Po co w takim razie piją?

Presja otoczenia. To właśnie m.in. reklama wykreowała takie wyobrażenie, że nie ma zabawy bez otumanienia, bez odurzenia się. Ludzie, którzy decydują się pić alkohol – mimo że odczuwają fizjologiczny dyskomfort z jego powodu – mogliby skorzystać na winach lub piwach bezalkoholowych.

To wróćmy ze świata trunków bezalkoholowych na typową polską stację benzynową z baterią wódek, whisky, ginów, wermutów ustawionych na półkach za kasą. Jak wyobraża sobie pan sensowne regulacje sprzedaży alkoholu w Polsce?

Nie trzeba sobie wyobrażać, wystarczy spojrzeć za granicę. Według mnie fenomenalnym miejscem pod tym względem jest Skandynawia. Oni wzięli się za alkohol m.in. dlatego, że jest tam po prostu mniej słońca i większa zachorowalność na depresję. Pamiętajmy o tym, jak działa etanol – to jedna z najbardziej depresjogennych substancji na świecie. Alkohol działa na nasz nastrój pozytywnie przez jakieś 2–3 godziny. To koniec dobrych wiadomości,

bo później przez kilka dni, albo nawet tygodni obniża samopoczucie.

I co tam widać za granicą, po drugiej stronie Bałtyku?

Widać „*bolaget*” – tak Szwedzi nazwali swój system sprzedaży alkoholu. Po pierwsze, alkohol nie jest traktowany tam jako produkt spożywczy, tylko jako ciężka substancja psychoaktywna o silnym działaniu uzależniającym. Sprzedają tę substancję wyłącznie w sklepach należących do państwowej sieci, gdzie nie ma żadnych innych produktów. Te sklepy czynne są 2–3 razy w tygodniu po 2–3 godziny na dobę.

Nie 7 dni w tygodniu 24 godziny na dobę?

Proszę sobie wyobrazić, że nie. Pewnie słyszał pan o tym, że na przykład w takiej Bydgoszczy mamy dwa razy więcej sklepów monopolowych niż w całej Norwegii. Mnie się ten skandynawski system bardzo podoba, bo on jest zbudowany na zasadzie: „Chcesz się napić alkoholu? To zaplanuj to sobie dobrze odpowiednio wcześniej”.

Na trzeźwo...

...a nie lataj później po nocy po stacjach benzynowych. Przecież w Polsce dzisiaj łatwiej jest kupić alkohol niż chleb!

Dobra, ale rozmawiamy o alkoholu tak, jakbyśmy potrzebowali ograniczać jego spożycie. Czy Polacy rzeczywiście piją go aż tak dużo?

Tak, pijemy dużo i pijemy dużo więcej niż kiedyś. O stanie wojennym myśli się tak, że to był okres szarości, mroku, opilstwa. Mówi się, że wszyscy siedzieli wtedy w domach i chlali. Tak? To spójrzmy na dane. Wtedy spożywaliśmy rocznie ok. 7 litrów czystego spirytusu na głowę rocznie.

A dzisiaj?

12 litrów – tak wynika z najnowszych badań OECD (Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju). Niech to będzie odpowiedź na pytanie, czy pijemy dużo alkoholu. Dlatego powtarzam: powinniśmy całkowicie zabronić reklam tego produktu i egzekwować te zakazy.

Poza reklamami coś jeszcze trzeba zrobić?

Tak, usunąć wszystkie te oznaczenia, że alkohol jest tylko dla dorosłych.

Ale przecież jest. To w czym problem?

Jest i wszyscy o tym bardzo dobrze wiedzą. Zresztą wystarczy, żeby sprzedawca o tym wiedział i sprawdził, czy klient jest pełnoletni. A te naklejki z przekreśloną osiemnastką komunikują jedną nieprawdopodobnie szkodliwą rzecz: alkohol to są bramy, przez które wchodzi się w dorosłość. Dla młodych ludzi działa to jak zachęta. Chociaż na szczęście są na tyle mądrzy, że alkohol powoli staje się dla młodych pokoleń obciachem. To trend na tyle świeży, że nie ma jeszcze na ten temat żadnych badań, ale zauważalne są już symptomy. Najważniejsze badanie w Europie dotyczące młodzieży nazywa się ESPAD – ostatnio było przeprowadzone w 2019 roku, jestem bardzo ciekaw, co pokaże następne, które zaplanowane jest na rok 2024.

Widzi pan te symptomy zmian po pacjentach, którzy siadają w tym gabinecie?

Widzę i jestem wielkim optymistą. Z jednej strony do młodych docierają reklamy w mediach społecznościowych, ale widzę też, że czytają, potrafią znaleźć wiarygodne informacje o alkoholu. Słyszę w rozmowach, że picie alkoholu czy upijanie się to nie jest już powód do dumy. Dla nich to jest

trochę tak, że jak ktoś pije, to jakby ogłaszał całemu światu: „Jestem spięty, nie czuję się dobrze w waszym towarzystwie, muszę się rozluźnić, bo słabo się czuję ze sobą”.

Jeden z moich młodych klientów opowiadał mi, że po koncercie w Krakowie z artystami z Wielkiej Brytanii wcale nie poszli nawalić się alkoholem, zjarać dżointami czy nawciągać koksu, tak jak dalej robią zramolałe polskie gwiazdy. Proszę sobie wyobrazić, że oni z tymi Brytyjczykami poszli pobiegać po Plantach.

Współczesne młode pokolenie wystarczająco długo oglądało swoich sfrustrowanych rodziców, którzy wlewali w siebie etanol. I sami nie są tym zainteresowani. Mój optymizm nie bierze się z powietrza, widzę dużą zmianę pokoleniową.

**

Robert Rutkowski należał do polskiej reprezentacji juniorów w koszykówce. Przestał grać, po tym jak uzależnił się od heroiny. Ukończył studia na Uniwersytecie Warszawskim na kierunku pedagogika resocjalizacyjna. Obecnie jest trenerem rozwoju osobistego, trenerem interpersonalnym i intrapsychnicznym (Ośrodek Edukacji i Profilaktyki Psychospołecznej) oraz certyfikowanym specjalistą – psychoterapeutą uzależnień (Federacja Społeczności Terapeutycznych). Jest także wykładowcą na Akademii Psychologii Przywództwa przy Szkole Biznesu Politechniki Warszawskiej. W latach 2010–2013 opiekował się zdrowiem psychicznym Żużlowej Reprezentacji Polski.