

Specyfika uzależnienia kobiet od alkoholu¹

Nature of female alcohol addiction

Maria Chuchra

Instytut Nauk o Rodzinie i Pracy Socjalnej, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Streszczenie

Uzależnienie od alkoholu u kobiet jest zjawiskiem coraz bardziej nasilającym się. Jest to związane z różnymi procesami społeczno-kulturowymi i ekonomicznymi, zwłaszcza dotyczącymi zmiany pozycji i ról pełnionych przez kobiety w społeczności i rodzinie. Czynniki, które zwiększają ryzyko nadużywania i uzależnienia od alkoholu kobiet są obciążenia genetyczne, wczesne rozpoczęcie picia i wiktymizacja. Artykuł ukazuje biologiczne, psychologiczne i socjokulturowe różnice między alkoholizmem kobiet i mężczyzn, skutki picia u kobiet oraz specyfikę ich terapii.

Słowa kluczowe: kobiety, alkohol, uzależnienie

Abstract

Female alcohol addiction is a phenomenon that has continued to intensify. It is connected to various social and cultural as well as economic processes, especially those regarding the change to the positions and roles played by women in society and in the family. The factors to enhance the risk of alcohol abuse and dependence in women include genetic load, early initiation of alcohol consumption and victimisation. The article presents biological, psychological as well as social and cultural differences between the alcoholism in women and men, the consequences of drinking in women and the specificity of their therapy.

Keywords: females, alcohol, addiction

Wstęp

Od lat 80-tych XX wieku obserwuje się stopniowy wzrost spożycia alkoholu wśród kobiet oraz nasilenie się problemów alkoholowych. Ostatnia dekada wskazuje na przyspieszenie tego zjawiska. Jest to związane z różnymi procesami kulturowymi, zwłaszcza dotyczącymi pozycji i ról pełnionych przez kobiety w społeczności i rodzinie [1]. Raporty z poszczególnych państw są zaskakujące. Unia Europejska jest najbardziej rozpitym regionem świata. Ocenia się, że 23 mln Europejczyków jest uzależnionych od alkoholu, 55 mln nadużywa alkoholu (w 2007 roku liczba ludności państw Unii Europejskiej wynosiła 297 mln), a 5.9 mln dzieci żyje w rodzinach z problemem alkoholowym [2]. W Szkocji 50% mężczyzn i 30% kobiet co tydzień przekracza normy bezpiecznego picia. Szczególnie duży wzrost spożycia alkoholu w porównaniu do roku 1999 (o 30%) zanotowano wśród młodych (18-24) Brytyjek i Amerykanek [3, 1]. Według danych brytyjskiego Narodowego Urzędu Statystyki, jest bardzo wyraźna zależność pomiędzy ilością spożywanego alkoholu a

¹ Artykuł ukazał się w języku słowackim. Zob. Závislosť žien na alkohole. *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae. Ružomberok*, 2011; 10, 3: 78-86.

statusem zawodowym kobiet. Większy problem z alkoholem mają kobiety w średnim wieku i z dobrymi dochodami, a nie – jak dotychczas uważano – z marginesu społecznego. Im wyższe kwalifikacje, tym jest gorzej. Aż 37% kobiet posiadających konkretne kwalifikacje, lecz nie posiadające eksponowanych stanowisk (nauczycielki, pielęgniarki czy policjantki) pije za dużo. Wśród wykładowców akademickich jest to już 43%, zaś kobiet na eksponowanych stanowiskach (dyrektorów, prezesów, szefów działów) – aż 49% pije szkodliwie [1,2,4,5].

Wyniki dziesięcioletnich badań, prowadzonych przez National Center on Addiction and Substance Abuse w Stanach Zjednoczonych [6, cyt. za:1] wykazały, że 6 mln Amerykanek nadużywa alkoholu lub jest od niego uzależniona. Szczególnie niepokojący jest wzrost spożycia alkoholu przez młode kobiety. Już 46% dziewcząt w wieku 14-17 lat regularnie pije alkohol. Istnieją badania (American Medical Association) wskazujące, że dziewczęta „dorównują” w tym chłopcom, a nawet, że ich wyprzedzają [7].

O tempie wzrostu spożycia alkoholu przez kobiety mogą także świadczyć dane biznesowe. Dochód z globalnej sprzedaży napojów alkoholowych dla pań w 2005 roku, w porównaniu z rokiem 1997 wzrósł o 300% [3].

W polskich badaniach, prowadzonych przez ponad 20 lat wśród warszawskich 15-latków wykazano, że w 1996 r. prawie dwa razy więcej chłopców (27%) niż dziewcząt (15%) upiło się [8]. W 2000 r. liczba dziewcząt, które piły alkohol często (tzn. w ciągu ostatnich 30 dni przed badaniem) zrównała się z liczbą chłopców i wynosiła ok. 52%, zaś w 2004 r. dziewczęta „przegoniły” chłopców. Co więcej – „dogoniły” ich także w zakresie upijania się (ok. 20% dziewcząt i chłopców upiło się przynajmniej raz w ciągu ostatnich 30 dni), [9]. Wyniki wskazujące na wzrost spożycia alkoholu przez kobiety, w tym szczególnie przez młodzież, otrzymano w szeregu badaniach [10,11,12,13]. Europejski Raport Zdrowia [14] podaje, że wzrasta liczba uczniów pijących alkohol, szczególnie w czterech krajach, wśród których wymienia Polskę i Słowację.

Ministerstwa Zdrowia „biją na alarm” [1]. Jedni myślą o ogólnokrajowej kampanii mającej na celu informowanie społeczeństwa o mechanizmach wpadania w alkoholizm i zagrożeniach związanych z nadmierną konsumpcją alkoholu (Wielka Brytania). Inni natomiast (np. Polska), widząc potrzebę zatrzymania wzrostu spożycia alkoholu w grupie młodych kobiet, stawiają pytanie: Może nadszedł czas na opracowanie Narodowego Programu Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Kobiet?

Uzależnienie kobiet od alkoholu zostanie opisane w kontekście uzależnienia mężczyzn. Artykuł ukaże, na czym polega specyfika picia i uzależnienia kobiet? Problem ten zostanie przedstawiony w następujących aspektach: czynniki ryzyka sięgania po alkohol przez kobiety, różnice związane ze spożywaniem alkoholu przez kobiety i mężczyzn (biologiczne, psychologiczne, socjokulturowe), skutki picia kobiet oraz zasygnalizowana będzie specyfika terapii.

Przyczyny sięgania po alkohol przez kobiety

Oprócz czynników indywidualnych, istotnych tylko dla danej kobiety, można wskazać pewne przyczyny uniwersalne, tworzące sprzyjające uwarunkowania. Wśród najważniejszych można wymienić zmiany społeczno-kulturowe i ekonomiczne oraz związane z nimi zmiany ról i pozycji kobiet w rodzinie i społeczeństwie. Czynniki, które zwiększają ryzyko nadużywania i uzależnienia od alkoholu kobiet są obciążenia genetyczne, wczesne rozpoczęcie picia i wiktymizacja [15]. Nie bez znaczenia są także działania podejmowane przez producentów alkoholu [1]. Ponieważ rynek alkoholi

„męskich” jest dość nasycony, koncerny monopolowe zabiegają więc o nowych konsumentów, produkując i reklamując produkty alkoholowe przeznaczone specjalnie dla pań (w Wielkiej Brytanii oferuje się kobietom ponad 80 marek napojów alkoholowych).

Wśród indywidualnych czynników, będących najpewniejszymi zwiastunami pojawienia się choroby alkoholowej K. Gąsior [16,17] wymienia: początek nadużywania alkoholu w wieku dorastania, zamieszkiwanie w nieformalnym związku z partnerem nadużywającym alkohol, zaburzenia seksualne, wykorzystywanie seksualne w dzieciństwie, zaburzenia depresyjne (szczególnie w okresie menopauzy) oraz przyjmowanie leków i innych substancji psychoaktywnych.

Uwzględniając wiek kobiet [18], wśród czynników ryzyka uzależnienia od alkoholu wymienia się:

a) u dorastających dziewcząt

- odrzucenie autorytetów,
- kłopoty w nauce,
- patologiczne wzorce w środowisku rodzinnym (uzależnienia),
- wpływ rówieśników (picie alkoholu, papierosy),
- problemy w kontaktach
- stres, problemy emocjonalne

b) u młodych kobiet (20-40 lat)

- zmiana dotychczasowych ról życiowych,
- kariera zawodowa i stres,
- niestabilne związki emocjonalne,
- samotność, presja otoczenia do stworzenia stabilnego związku,
- stres związany z macierzyństwem,
- zaburzenia hormonalne,

c) u kobiet w wieku średnim (40-59 lat)

- z powodu problemów emocjonalnych,
- zmiany i zaburzenia hormonalne,
- nieumiejętność adaptacji do okresu starzenia się (bilanse życiowe),
- syndrom „opuszczonego gniazda”, poczucie opuszczenia,
- nadużywanie alkoholu przez męża, rozpad małżeństwa,
- choroby, (w tym depresja)

Badania ukazują, że w Stanach Zjednoczonych 25% uzależnionych kobiet to właśnie te, które uzależniły się po 60-tym roku życia. Najczęstszymi przyczynami sięgnięcia po alkohol były: strata partnera (zgon lub porzucenie), przejście na emeryturę, problemy zdrowotne, pogorszenie statusu materialnego [15,19,21].

Alkohol jest początkowo „dobrym lekarstwem” na wszelkie kłopoty, z czasem jednak zamiast doznania ulgi, zaczyna przysparzać coraz więcej cierpień. Nie rozwiązuje on żadnych życiowych problemów, może najwyżej usunąć

je ze świadomości, pomóc zminimalizować, zignorować lub oddalić w bliżej nie określonej przyszłość [22,23].

Różnice związane ze spożywaniem alkoholu przez kobiety i mężczyzn

W odróżnieniu od mężczyzn, kobiety doświadczają szybciej i więcej negatywnych skutków nadużywania alkoholu zarówno w wymiarze biologicznym, psychologicznym, jak i społecznym [16,22,23]. Kobiety także szybciej wpadają w uzależnienie. Dlaczego tak jest? Jest to wynikiem różnic biologicznych, psychologicznych i społecznych, potwierdzonych badaniami, przedstawionymi w artykułach zamieszczonych w „Alcohol Alert” [15,24,25]. Na wyniki przedstawione w cytowanych artykułach powołują się znawcy problemów alkoholowych, często nie podając jednak źródeł.

Wśród **czynników biologicznych** podkreśla się znaczenie następujących różnic:

- u kobiet w żołądku jest mniej enzymu (dehydrogenaza alkoholu – gastric ADH) odpowiedzialnego za metabolizowanie części alkoholu, zanim zostanie on wchłonięty. Oznacza to, że po takim samym drinku do wątroby kobiety dopłynie więcej (o 40%) alkoholu niż do wątroby mężczyzn,
- u kobiet ma miejsce szybszy metabolizm alkoholu, jednak rozwój dysfunkcji poalkoholowych wątroby pojawia się w przypadku kobiet po krótszym okresie picia i mniejszych dawkach alkoholu niż w przypadku mężczyzn,
- kobieta, w porównaniu do mężczyzny o tej samej masie ciała ma zazwyczaj więcej tkanki tłuszczowej niż wody, a więc stężenie alkoholu w jej krwi będzie wyższe, gdyż rozpuszcza się on w wodzie,
- hormony żeńskie (estrogeny) sprawiają, że kobiety wchłaniają alkohol lepiej niż mężczyźni, metabolizm alkoholu jest więc różny w poszczególnych okresach cyklu miesięcznego kobiety (szczególnie ryzykowne jest picie w okresie przed owulacją oraz w drugiej połowie cyklu oraz gdy kobieta przyjmuje środki antykoncepcyjne),
- kobieta nie musi być uzależniona, by doszło u niej do poważnych zaburzeń somatycznych związanych z używaniem alkoholu. Proponowany przez kardiologów kieliszek czerwonego wina w celu obniżenia zgonów z powodu choroby wieńcowej dla mężczyzn będzie przyjemną kuracją, zaś u kobiet może spowodować poważne uszkodzenia wątroby i mózgu.

Różnice **psychologiczne** ukazują, że:

- kobiety zaczynają picie w samotności (i z powodu samotności), zaś mężczyźni kończą na samotnym picu,
- częściej niż u mężczyzn używaniu alkoholu przez kobiety towarzyszą depresje, stany lękowe i zaburzenia łaknienia,
- często nie wyrażają agresji wprost, gniew wówczas przechodzi u nich w depresję (użalanie się nad sobą), a alkohol poprawia nastrój,
- częściej piją w związku z sytuacją domową (mężczyźni z pracą),
- częściej zaczynają pić po traumatyzujących wydarzeniach lub w stresie,
- alkohol powoduje silniejsze dysfunkcje psychomotoryczne u kobiet niż u mężczyzn; nie tylko bardziej je zakłóca, ale także inaczej (mają mniejszą skłonność do zachowań ryzykownych, rzadziej siadają po alkoholu za kierownicę, jednak jeśli się tak stanie, to z reguły wypadki są poważniejsze niż te, które powodują mężczyźni z taką samą zawartością alkoholu).

Różnice socjokulturowe:

- inne są wobec kobiet wymagania etyczne i moralne oraz oczekiwania, kobiecie nie wypada wiele rzeczy, mężczyźnie wypada (np. być pijaną na ulicy, dlatego kobiety piją samotnie w domu),
- nie jest akceptowana jako osoba pijąca, szybciej niż mężczyzna jest odrzucana, choć model picia kobiety zmienia się ostatnio w kierunku picia podobnego do picia mężczyzn (np. picie w miejscach publicznych, picie tych samych gatunków alkoholi),
- są odpowiedzialne za dom i wychowanie dzieci, a więc za jakość życia rodzinnego,
- szybciej niż mężczyźni wypadają z ról społecznych (bardziej są widoczne zaniedbania spowodowane picciem).
- kobiety pełnią funkcje usługowe i opiekuńcze, stąd trudno im skoncentrować na sobie, nie mają czasu na leczenie [17,22,23,24, 26,27].

Skutki picia u kobiet

Kobiety są bardziej podatne niż mężczyźni na niekorzystne następstwa picia alkoholu [15,24,25]. Okazuje się, że:

- kobiety znacznie szybciej uzależniają się niż mężczyźni,
- szybciej zapadają na choroby spowodowane używaniem alkoholu (np. marskość wątroby, nadciśnienie, uszkodzenia mózgu),
- u kobiet pijących występuje zwiększone ryzyko nowotworów sutka,

- mają szczególnie predyspozycje do ostrych form osteoporozy (alkohol powoduje wydalenie wapnia z krwi – zaburzony metabolizm witaminy D),
- częściej mają zaburzenia hormonalne,
- występują u nich zaburzenia seksualne (picie może być przyczyną zaburzeń seksualnych lub odwrotnie - stanowią ryzyko pojawienia się problemów z piciem),
- u dzieci kobiet pijących częściej występują anomalie rozwojowe - nie trzeba pić systematycznie czy dużo, wystarczy raz w trakcie ciąży napić się w istotnym momencie rozwoju płodu – płodowy zespół alkoholowy FAS (fetal alcohol syndrome),
- częściej doświadczają przemocy ze strony partnera,
- częściej popełniają samobójstwa,
- częściej są rozwiedzione (na 10 żonatych mężczyzn lecących się powodu alkoholizmu, 1 małżeństwo kończy się rozwodem, zaś w sytuacji, gdy żona jest uzależniona od alkoholu, to 9 mężów odchodzi).

Chociaż faktem jest, że mężczyźni piją alkohol częściej i w większych ilościach, to jednak kobiety szybciej i w większym stopniu doświadczają jego destrukcyjnego działania.

Specyfika terapii kobiet

Nie ma odrębnego alkoholizmu kobiet i mężczyzn, ale są różnorodne specyficzne problemy z powstawaniem i przebiegiem choroby alkoholowej w zależności od płci [16,17]. Z reguły terapeuci uważają, że trudniej pracuje się z uzależnionymi kobietami. Inni natomiast twierdzą, że ma to miejsce wówczas, jeśli nie uwzględni się tych specyficznych różnic dotyczących płci. Wówczas proste przeniesienie form terapii z mężczyzn na kobiety nie przyniesie oczekiwanych efektów. Oferta pomocy dla kobiet powinna uwzględnić ich swoiste potrzeby. Należy wziąć pod uwagę następujące problemy:

- błędną diagnozę (kobiety zazwyczaj zgłaszają się na leczenie z powodu nerwicy lub depresji),
- kobiety zazwyczaj mają większe poczucie wstydu i winy, ale i większy krytycyzm wobec choroby (przynależność do alkoholizmu może być traktowane jako świadectwo niepowodzenia w roli matki czy żony),
- stosowanie innych mechanizmów obronnych (mechanizmy obronne u kobiet mają charakter manipulacyjny),
- preferują terapię indywidualną, w warunkach bardziej kameralnych, aby uniknąć piętna „alkoholiczki”,
- jeśli były ofiarami agresji ze strony mężczyzn, unikają ośrodków prowadzonych przez mężczyzn,
- w grupach tylko dla kobiet należy poruszać takie tematy jak: ja jako matka, ja w relacji z mężczyzną, życie

seksualne, poczucie winy, wstydu i krzywdy, problem samooceny i poczucia własnej wartości itd. [15,22,23].

Zakończenie

Z roku na rok, w szybkim tempie wzrasta liczba kobiet nadużywających i uzależnionych od alkoholu. Coraz bardziej są także widoczne tego skutki. Waga problemu sprawia, że w raportach zarówno międzynarodowych, jak i krajowych, postuluje się zintensyfikowanie wszelkiego rodzaju działań mających na celu obniżenie spożycia alkoholu, zapobieganie jego skutkom a przede wszystkim rozwinięcie szeroko rozumianej profilaktyki, obejmującej zwłaszcza młodzież.

Piśmiennictwo

1. Szczukiewicz P. Problemy alkoholowe kobiet. Świat Problemów, 2009; 3: 5-8.
2. Alkohol w Europie: perspektywa zdrowia publicznego. Raport dla Komisji Europejskiej - Podsumowanie. P. Anderson en B. Baumberg. Tł. J. Moskalewicz. Alkoholizm i Narkomania, 2006; 19, 2: 121-137.
3. Ball D., O'Connell V. As Young Women Drink More, Alcohol Sales, Concerns Rise. The Wall Street Journal, February, 2006.
4. Kobiety sukcesu za dużo piją. <http://www.dziennik.pl/drukowanie/136432> [20.01.2009].
5. Wojtyński B., Moskalewicz J., Stokwiszewski J. Rabczanko D. Gender-specific mortality associated with alcohol consumption in Poland in transition. Addiction, 2005; 100, 12: 1779-1789.
6. Women under the Influence. The National Center on Addiction and Substance Abuse (CASA 2006). Columbia University.
7. Teenage girls targeted for sweet-flavored alcoholic beverages. American Medical Association News (AMA 2005,16). <http://www.ama-assn.org/ama/pub/category/14425.html>.
8. Okulicz-Kozaryn K., Borucka E. Zmiany w piciu alkoholu przez młodzież. Badania mokotowskie: 1984-1988-1992-1996. „Alkoholizm i Narkomania” 1997, 2, 117-127.
9. Okulicz-Kozaryn K., Borucka A. Zmiany w piciu alkoholu przez warszawskich nastolatków w latach 1984-2004. Alkoholizm i Narkomania, 2006; 3: 243-258.
10. Sierosławski J. Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych realizowanych w 2007 r. Europejski Program Badań Ankietywanych w Szkołach ESPAD. Warszawa: 2007.
11. Stępień E. Charakterystyka porównawcza kontaktów z alkoholem młodzieży polskiej i włoskiej. Alkoholizm i Narkomania, 1999; 1: 65-79.
12. Stępień E. Doświadczenia i przekonania związane z alkoholem z okresu dorastania a intensywność picia alkoholu przez młodych dorosłych. Badania katamnesticzne. Alkoholizm i Narkomania 2001; 14: 289-300.
13. Śledzianowski J. Uzależnienia wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Kielce: 2004.
14. Europejski Raport Zdrowia WHO 2002. http://www.parpa.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=187&Itemid=20
15. Alcohol and Women. Alcohol Alert, 1990; 10. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa10.htm>. Tłum. pol. E. Buzun. Alkohol i Nauka, 2000; 6, www.psychologia.edu.pl/...alkohol-i-nauka/260-alkohol-i-kobiety.html

16. Gašior K. Typy alkoholizmu u kobiet. *Alkoholizm i Narkomania*, 2005; 18,1-2: 39-56.
17. Gašior K. Typy alkoholizmu u kobiet. Kielce: 2006.
18. Specyfika picia kobiet. <http://www.dromader.igabinet.pl/a1192709786pol-Specyfika-picia-kobiet.html>
19. Wilsnack R.W., Cheloha R. Women's roles and problem drinking across the lifespan. *Social Problems*, 1987; 34(3): 231-248.
20. Gomberg E.S.L. Czynniki ryzyka picia alkoholu w życiu kobiety. W: *Kobiety i alkohol*. Red. M. Ślósarska. Warszawa: 1997, 131-152.
21. Kasprowicz-Dąbrowiecka A. Różnice płci w alkoholizmie. *Kosmos*, 2003; 52, 1: 83-86.
22. Woydyłło E. *Sekrety kobiet*. Kraków: 2005.
23. Woronowicz B.T. *Uzależnienia. Geneza, terapia i powrót do zdrowia*. Poznań 2009.
24. Are Women More Vulnerable to Alcohol's Effects? *Alcohol Alert*, 1999; 46. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa46.htm>, Tłum. pol. M. Ślósarska. *Alkohol i Nauka*, 2000; 6.
25. Alcohol – an important women's Health issue. *Alcohol Alert*, 2004; 62. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa62/aa62.htm>. Tłum. pol. A. Nowosielska. *Alkohol i Nauka*, 2004, <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/51-alkohol-i-nauka/912-alkohol-8212>
26. Krzewicki J., Zdziarski M. Kobiety ryzykują więcej niż mężczyźni – wywiad z Anną Basińską. *Świat Problemów*, 2009; 3: 9-13.
27. Płachciska G. Alkoholizm mężczyzn i alkoholizm kobiet. *Świat Problemów*, 1995; 33: 10.

Correspondence address

Maria Chuchra
Instytut Nauk o Rodzinie i Pracy Socjalnej, Katolicki Uniwersytet
Lubelski Jana Pawła II
Al. Racławickie 14
20-950 Lublin