



Alkohol w życiu pracujących Polaków

Spis treści

Słowo wstępu

Kluczowe wnioski

1. Alkohol w pracy – zjawisko i skala problemu

- a) Zjawisko społeczne sprzedaży wysokoprocentowego alkoholu w godzinach porannych
- b) Częstotliwość i okoliczności spożywania alkoholu przez pracujących Polaków
- c) Zjawisko spożywania alkoholu w miejscu pracy
- d) Postrzeganie alkoholu jako elementu kultury pracy

2. Przyczyny sięgania po alkohol w środowisku zawodowym

- a) Czynniki psychologiczne i stres zawodowy
- b) Presja środowiska pracy i kultura organizacyjna

3. Konsekwencje spożywania alkoholu przez osoby pracujące

- a) Obniżenie efektywności pracy i absencja
- b) Wypadki przy pracy i błędy zawodowe

4. Rola opakowania i innych cech produktów w kształtowaniu zachowań konsumenckich

- a) Format, kształt opakowania, a wybory konsumentów
- b) Smak produktów alkoholowych, a wybory konsumentów
- c) Ocena możliwych zmian w zakresie dostępności produktów alkoholowych sprzedawanych w opakowaniach o małej pojemności

Słowo końcowe i rekomendacje

Przypisy

Słowo wstępu

Zjawisko spożywania alkoholu przez osoby aktywne zawodowo to nie tylko problem jednostek, ale również wyzwanie systemowe, które dotyka fundamentów funkcjonowania rynku pracy, zdrowia publicznego i relacji społecznych w Polsce. Pomimo, iż konsumpcja alkoholu bywa okazjonalna i związana np. ze świętowaniem w pracy różnych okoliczności czy też ma charakter kompensacyjny wynikający np. ze stresu czy presji to niejednokrotnie przenika do codzienności Polaków, również tej zawodowej stając się drogą do uzależnienia.

Jednocześnie w Polsce zachodzą zmiany kulturowe i konsumenckie związane z rozwojem rynku napojów bezalkoholowych oraz tzw. trendem „NoLo” (ang. no alcohol / low alcohol), który coraz częściej towarzyszy spotkaniom towarzyskim czy rekreacyjnemu spędzaniu czasu. Coraz więcej osób deklaruje abstynencję uznając to za coś pozytywnego, a wręcz modnego. Co ważne wśród młodszych pokoleń konsumpcja alkoholu nie jest już tak jednoznacznie kojarzona z moment wejścia w dorosłość czy elementem integracji, lecz wiązana jest z prowadzeniem niezdrowego stylu życia wbrew aktualnym trendom. Bez wątplenia jest to również przejaw rosnącej świadomości społecznej nt. szkodliwych skutków spożywania alkoholu.

Grupa badawcza DSC we współpracy z ekspertami Stowarzyszenia Instytut Człowieka Świadomego przeprowadziła w maju 2025 r. badanie CATI na grupie 3500 dorosłych Polaków pytając o spożywanie alkoholu w pracy. Niniejszy raport jest podsumowaniem badania oraz analizą zmian w społeczeństwie związanych z rosnącą popularnością napojów bezalkoholowych. Przeprowadzona diagnoza wskazuje jednoznacznie, że alkohol jest obecny w codziennym życiu wielu pracujących Polaków – zarówno jako element integracji, narzędzie radzenia sobie ze stresem, jak i nieformalny, a czasem ukrywany towarzysz dnia pracy. Skala zjawiska, jego uwarunkowania oraz konsekwencje wymagają przemyślanej strategii dla zdrowia publicznego.

Spożywanie alkoholu w pracy i jego otoczeniu, które często jest bagatelizowane prowadzi do realnych i wymiernych szkód. Spada efektywność pracy, więcej jest absencji, pojawiają się błędy w realizacji zadań służbowych, a sami pracownicy zaczynają odczuwać zdrowotne konsekwencje tej sytuacji. Zmiana tego stanu rzeczy wymaga kompleksowych i wieloaspektowych działań.

Na podstawie zgromadzonych danych i analiz sformułowano rekomendacje zawarte w niniejszym raporcie, których wdrożenie może skutecznie ograniczyć skalę problemu oraz jego skutki.

**Zarząd Stowarzyszenia
Instytut Człowieka Świadomego**

Kluczowe wnioski

Pomimo, iż w ostatnich latach w Polsce obserwuje się pozytywne zmiany społeczne związane z rosnącą popularnością spożywania napojów bezalkoholowych podczas rekreacyjnego spędzania czasu czy spotkań towarzyskich, niemal co druga osoba wśród ankietowanych zna sytuacje spożywania alkoholu w czasie pracy, co świadczy o skali tego zjawiska.

Ponad połowa respondentów (51,5%) potwierdziła, że zaobserwowała zjawisko porannego kupowania alkoholu w opakowaniach o małych pojemnościach, a blisko 66% ankietowanych przyznało, że osobom z ich otoczenia zdarzało się sięgnąć po alkohol tylko dlatego, że był w małym opakowaniu „na raz”.

Małe pojemności opakowań alkoholu ze względu na swój format i niewielkie wymiary mogą sprzyjać jego spożywaniu w ukryciu, bez wzbudzania podejrzeń ze strony współpracowników. Dodatkowo ich niska cena i wygodna forma sprawiają, że są to produkty łatwo dostępne i z pozoru stanowiące „niewielki wydatek”.

Według ankietowanych alkohol w miejscu pracy częściej spożywają osoby na kierowniczych stanowiskach, a ponad połowa respondentów (54,8%) uważa, że problem konsumpcji alkoholu w pracy częściej dotyczy kobiet niż mężczyzn. Blisko 67% respondentów zna przypadki osób (szczególnie na kierowniczych stanowiskach), które uważają że alkohol pomaga im radzić sobie ze stresem w pracy.

Regularne spożywanie niewielkich dawek alkoholu, które traktowane są jako „nagroda” po ciężkim dniu pracy albo jako sposób na funkcjonowanie w trudnych warunkach może prowadzić do uzależnienia.

Zdaniem prawie 63% ankietowanych, gdyby alkohol w małych pojemnościach dostępny był wyłącznie w standardowej wersji smakowej to byłby rzadziej wybierany przez konsumentów.

Alkohole smakowe nie wydzielają intensywnego zapachu, a ich smak pozwala na szybkie spożycie przez co może być zdecydowanie trudniejsze do zauważenia i wykrycia przez współpracowników.

Wprowadzenie

Zgodnie z wynikami badania pt. „Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce w 2020 roku”¹, 19,2% osób w ciągu ostatnich 12 miesięcy przed badaniem nie spożywało żadnego alkoholu, jednocześnie abstynencję zadeklarowało więcej kobiet (26,5%) niż mężczyzn (12,6%). Co ważne abstynencja przestaje już być uznawana jako przejaw problemów zdrowotnych, a coraz częściej postrzegana jest jako atrybut indywidualnych wyborów oraz świadomego i zdrowego stylu życia. Trzeźwość jako wartość społeczna zaczęła odzwierciedlać dążenie do świadomego dbania o zdrowie.

Pomimo rosnącej popularności trendu „NoLo” oraz wzrostu społecznej akceptacji dla abstynencji, wiele środowisk zawodowych wciąż nie poddaje się tym zmianom. Niezależnie od faktu, że alkohol coraz częściej eliminowany jest z przestrzeni publicznej czy domowej to wciąż bywa obecny w miejscu pracy, zarówno w formie jawnej np. podczas spotkań integracyjnych jak i ukrytej stanowiąc bramę do uzależnienia. Analogicznie, w kontekście spożywania alkoholu przez pracujących Polaków niepokojącym jest zjawisko jego konsumpcji dla rozładowania stresu i negatywnych emocji czy użycia jako narzędzia, które ma pomóc w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach zawodowych.

Jak wskazują badania Instytutu Medycyny Pracy do spożywania alkoholu w pracy przyznaje się co dwunasty Polak, ale prawdopodobnie skala tego zjawiska jest niedoszacowana, dlatego że co szósta osoba wśród badanych była świadkiem konsumpcji alkoholu w miejscu pracy. Do spożywania alkoholu dochodzi na spotkaniach służbowych, a okazją do sięgnięcia po napoje alkoholowe jest np. otrzymanie wypłaty.²

Niniejszy raport obrazuje jak pomimo pozytywnego trendu rosnącej popularności spożywania napojów bezalkoholowych skala zjawiska konsumpcji alkoholu w pracy wciąż pozostaje niedoszacowana, a jego skutki są negatywne zarówno dla pracowników jak i pracodawców. Jako społeczeństwo nadal mierzymy się z sytuacjami, które sprzyjają spożywaniu alkoholu w pracy oraz dostępnością produktów, które umożliwiają jego konsumpcję w „cieniu” codziennych obowiązków służbowych.

¹ Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce. Raport z badań kwestionariuszowych 2020 r. PARPA, Warszawa 2021

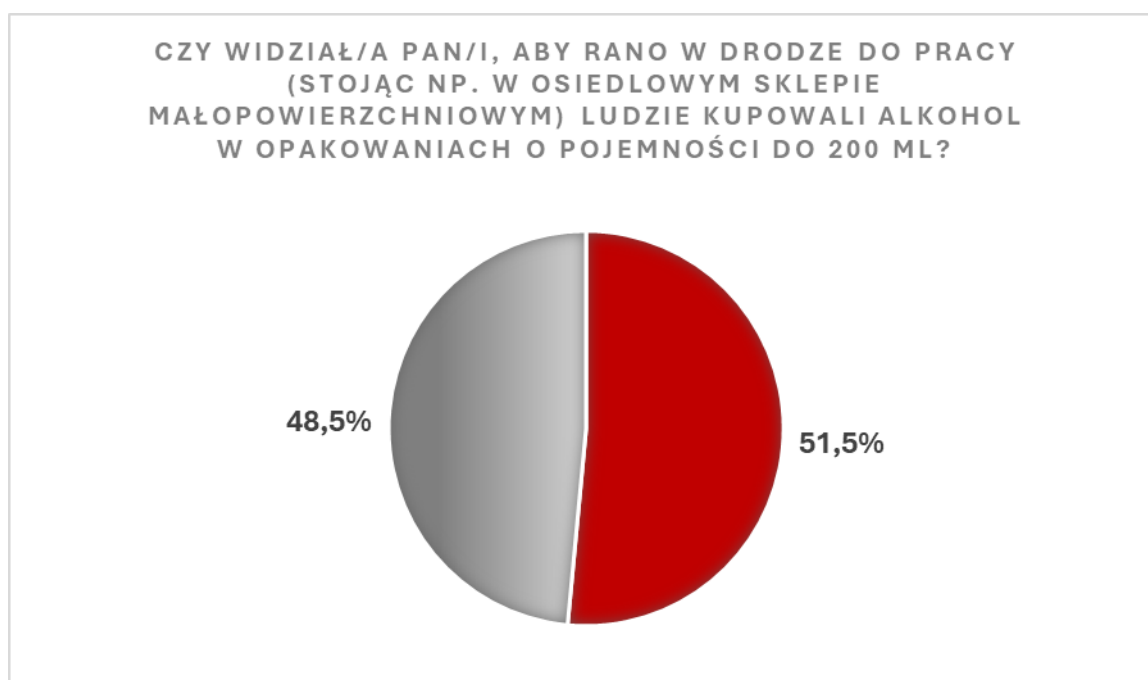
² Zarządzanie problemem konsumpcji tytoniu, alkoholu i innych substancji psychoaktywnych w firmie. Poradnik dla pracodawców i menadżerów. Łódź 2013 r.



**Alkohol w pracy - zjawisko
i skala problemu**

1.1 Zjawisko społeczne sprzedaży wysokoprocentowego alkoholu w godzinach porannych

Zjawisko społeczne, jakim jest sprzedaż wysokoprocentowego alkoholu w godzinach porannych jest jednym z istotniejszych zagadnień zdrowotnych w Polsce, które w ostatnim czasie wzbudza wiele kontrowersji i rozważań opinii publicznej. Zgodnie z danymi Centrum Monitorowania Rynku dzienna sprzedaż małych formatów napojów spirytusowych popularnie nazywanych "małpkami" wynosi 1,3 mln sztuk.³ Groźnym z punktu widzenia zdrowia publicznego, ale także gospodarki jest trend polegający na kupowaniu mocnego alkoholu w godzinach porannych, który często nie jest związany z okazjonalnym piciem, ale jest swego rodzaju rytuałem osób uzależnionych - pracowników, którzy aby móc „normalnie funkcjonować” często sięgają po alkohol przed rozpoczęciem pracy.

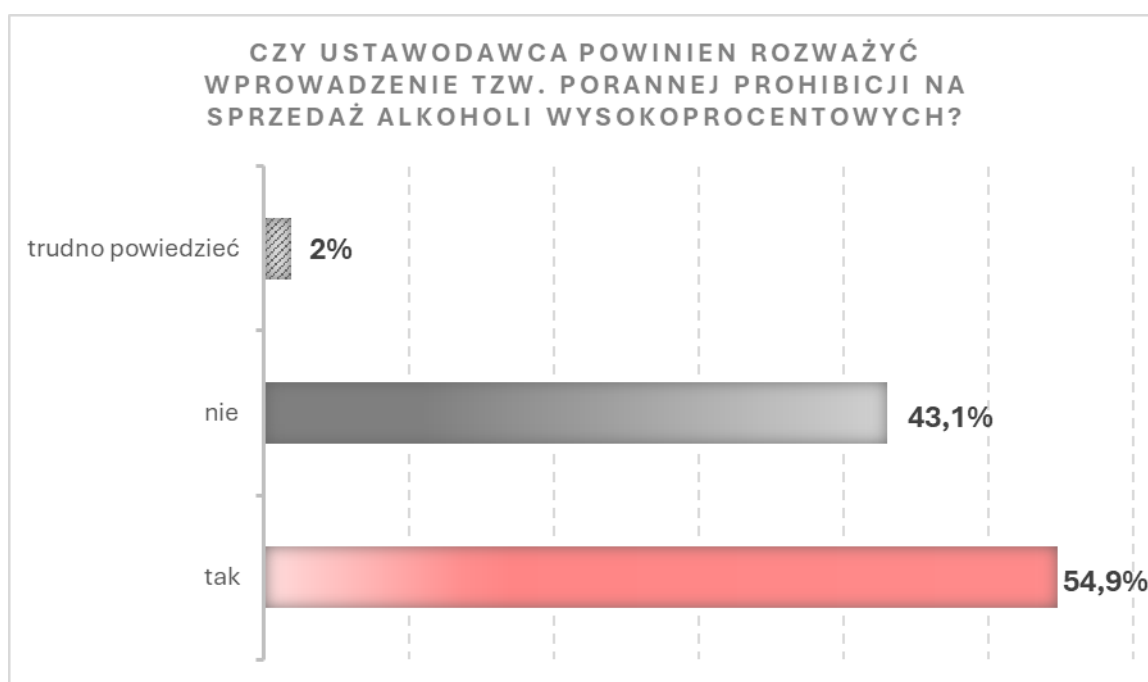


Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

Zgodnie z wynikami sondażu dotyczącego zakupu alkoholu w opakowaniach o małych pojemnościach w godzinach porannych w drodze do pracy, **ponad połowa respondentów (51,5%) potwierdziła, że zaobserwowała zjawisko porannego kupowania alkoholu w sklepach mało powierzchniowych.** Wykres pokazuje realne i niepokojące zachowanie społeczne jakim jest nabywanie przez konsumentów w drodze do pracy alkoholu w opakowaniach o małych pojemnościach. Takie zachowanie

³ Centrum Monitorowania Rynku, za: <https://www.pap.pl/aktualnosci/malpki-pod-lupa-zakup-alkoholu-przenosi-sie-do-szarej-strefy>

konsumentów może świadczyć o istnieniu utrwalonych wzorców wynikających z uzależnienia, ale również np. z potrzeby radzenia sobie ze stresem w pracy albo z powodu braku alternatywnych mechanizmów regulacji emocji. Zgodnie z badaniem CBOS z 2019 r. grupy społeczne, które najczęściej sięgają po alkohol to: robotnicy niewykwalifikowani, bezrobotni oraz pracujący na własny rachunek. Rzadziej po alkohol sięgają pracownicy administracyjno-biurowi, renciści i gospodynie domowe⁴. W odpowiedzi na takie zjawisko co pewien czas w przestrzeni publicznej toczy się dyskusja nt. porannej prohibicji na sprzedaż alkoholu, szczególnie w kontekście alkoholu wysokoprocentowego.



Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

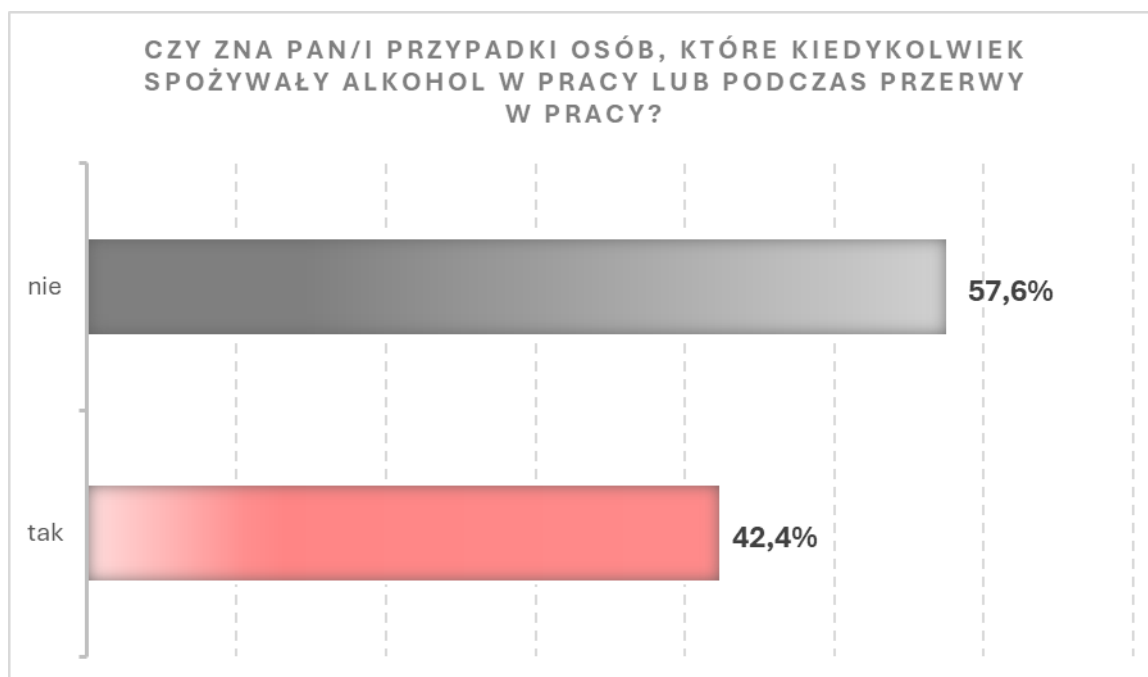
Blisko 55% ankietowanych jest za rozważeniem przez ustawodawcę wprowadzenia zakazu sprzedaży alkoholu wysokoprocentowych w godzinach porannych, 43% jest przeciw takiemu rozwiązaniu, a jedynie 2% respondentów nie ma wyrobionej opinii. Poparcie tzw. porannej prohibicji może świadczyć o rosnącej świadomości społecznej nt. negatywnych skutków spożywania alkoholu nie tylko dla osób spożywających alkohol, ale również w kontekście całego społeczeństwa, zdrowia publicznego i procesów gospodarczych. Społeczne dążenie do ograniczenia sprzedaży wysokoprocentowego alkoholu w godzinach porannych może także być dążeniem do zwiększenia bezpieczeństwa w przestrzeni publicznej czy też w miejscu pracy. Pomimo,

⁴ Komunikat z badań nr 151/2019 „Konsumpcja alkoholu w Polsce”, grudzień 2019 r.

iz rozwiązanie to ma na celu ograniczenie dostępności alkoholu i przeciwdziałanie alkoholizmowi wśród osób aktywnych zawodowo to jego skuteczność budzi kontrowersje.

1.2 Częstotliwość i okoliczności spożywania alkoholu przez pracujących Polaków

Zgodnie z danymi GUS w 2023 r. roczna ilość spożytego czystego alkoholu w przeliczeniu na 1 osobę wśród osób w wieku 15 lat i więcej wyniosła 10 litrów⁵. W niektórych branżach np. budowlanej czy gastronomicznej spożywanie alkoholu bywa nieformalnie tolerowane, a czasami nawet usprawiedliwiane specyfiką pracy. **Jeżeli spożywanie alkoholu staje się elementem dnia pracy to przekształca się ono w nawyk, nie tylko trudny do zmiany ale jednocześnie wspierany przez otoczenie.** Pracodawcy niejednokrotnie nie mają pełnej świadomości o skali zjawiska ze względu na to, że nie jest ono formalnie i jawnie raportowane.

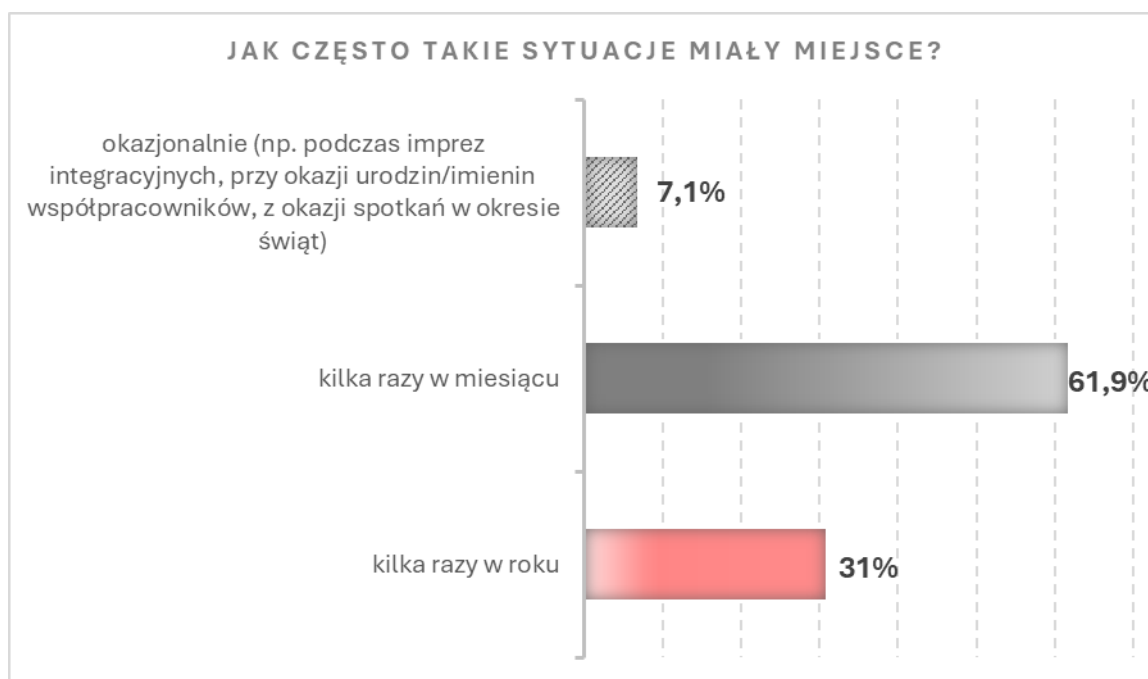


Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

Na pytanie: „Czy zna Pan/i przypadki osób, które kiedykolwiek spożywały alkohol w pracy lub podczas przerwy w pracy?” ponad 42% ankietowanych odpowiedziało twierdząco, natomiast blisko 58% zaprzeczyło. **Wskazuje to, że niemal co druga osoba zna sytuacje spożywania alkoholu w czasie pracy, co świadczy o skali tego zjawiska.** Warto zwrócić uwagę, że w świadomości pracowników spożywanie alkoholu w pracy lub podczas

⁵ https://sdg.gov.pl/statistics_glob/3-5-2/ (dostęp dnia 16.06.2025 r.)

przerwy w pracy może być swego rodzaju „nagrodą” za wykonaną pracę i dawać im wewnętrzne przyzwolenie, a wręcz usprawiedliwienie dla mniej akceptowalnych działań czyli np. spożycia alkoholu. **Drugim bardzo ważnym i niepokojącym mechanizmem może być postrzeganie spożywania alkoholu przez pracowników jako coś co jest pozornie niewidoczne, a więc pozbawione konsekwencji.** Tego rodzaju zachowania mogą być wynikiem presji środowiskowej czy też ucieczką od codziennych problemów.

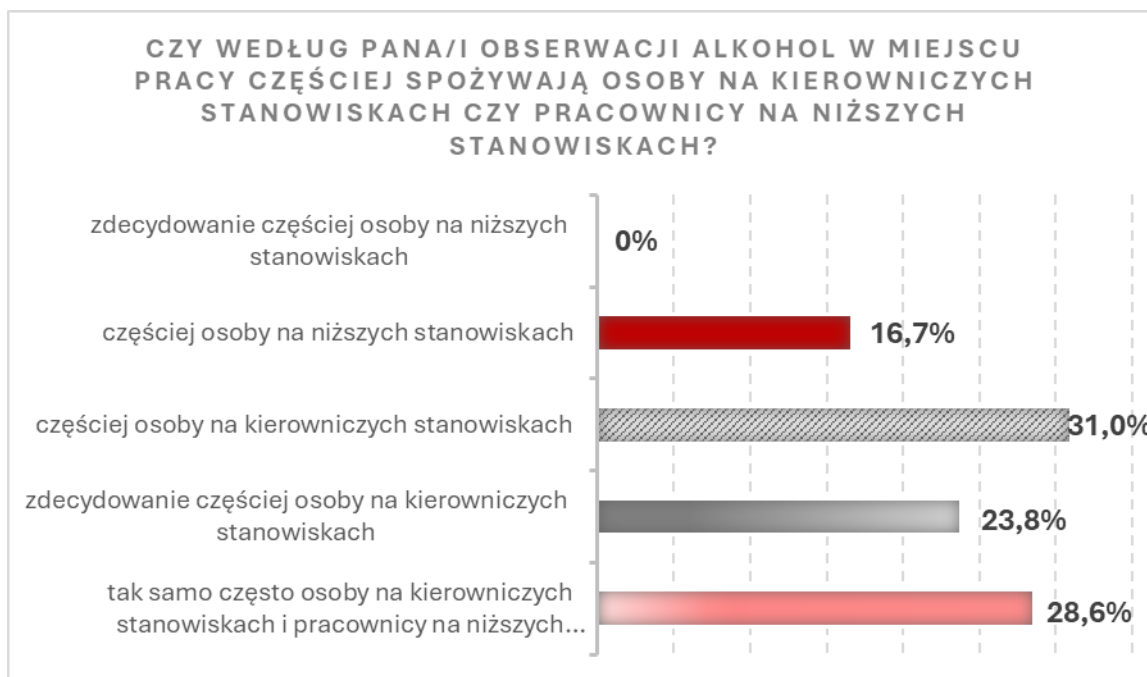


Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

Blisko jedna trzecia (31%) ankietowanych dostrzega, aby sytuacje spożywania alkoholu w miejscu pracy lub podczas przerw w pracy miały miejsce kilka razy w roku, a 62% zauważyło je kilka razy w miesiącu. Wyniki wskazują także, że w wielu przypadkach alkohol nie jest spożywany okazjonalnie - w celach towarzyskich, co może świadczyć o tym że jest to sposób poradzenia sobie np. z napięciem towarzyszącym pracy czy wypaleniem zawodowym.

1.3 Zjawisko spożywania alkoholu w miejscu pracy

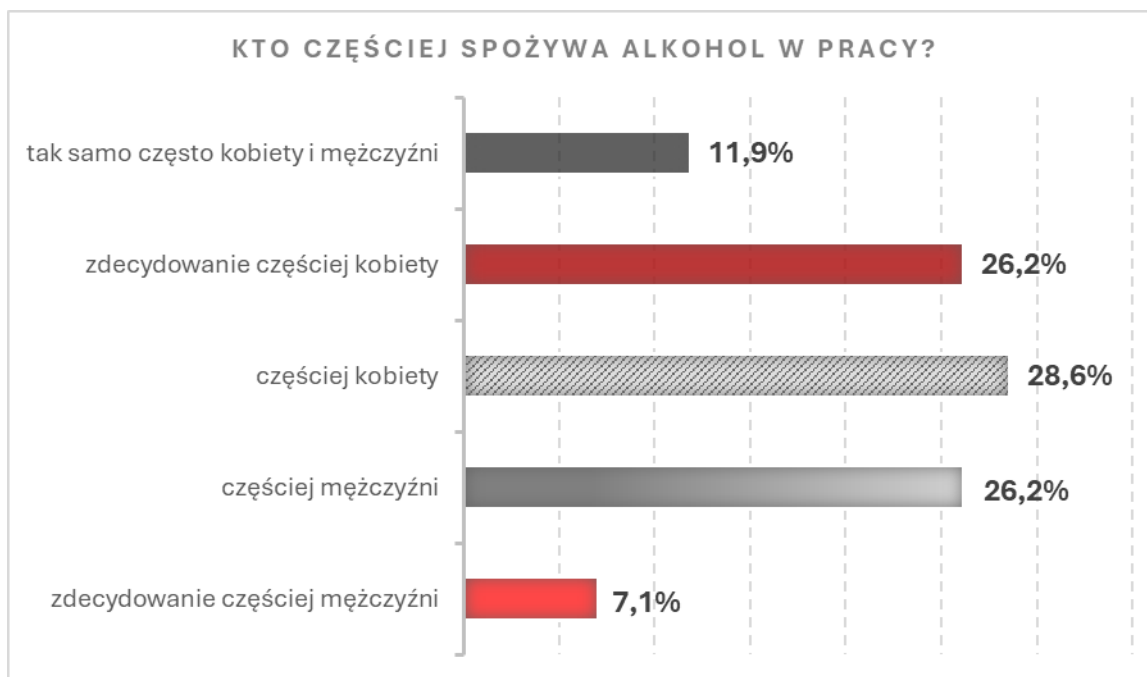
Zjawisko spożywania alkoholu w miejscu pracy niezmiennie pozostaje tematem tabu, pomimo iż bez wątpienia jest bardziej powszechne niż się oficjalnie przyznaje. Co ważne, obecnie ten problem nie dotyczy wyłącznie pracowników fizycznych związanych np. z branżą budowlaną ale także osób zajmujących kierownicze stanowiska.



Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.⁶

Na pytanie: „Czy według Pana/i obserwacji alkohol w miejscu pracy częściej spożywają osoby na kierowniczych stanowiskach czy pracownicy na niższych stanowiskach?” ponad połowa wszystkich odpowiedzi wskazuje na osoby zajmujące kierownicze stanowiska. Przyczyn takiej obserwacji może być kilka. Przede wszystkim osoby na kierowniczych stanowiskach są zdecydowanie częściej zauważane w organizacji, a ich zachowanie silniej utrwała się w pamięci współpracowników ze względu na zajmowaną pozycję. W niektórych organizacjach dostęp do alkoholu w pracy i jego spożywanie może być traktowane jako swego rodzaju przywilej związany ze stanowiskiem kierowniczym np. podczas spotkań biznesowych. Warto zauważyć również, że zajmowanie kierowniczego stanowiska często wiąże się z większą odpowiedzialnością, narażeniem na stres oraz presją otoczenia. **Dodatkowo jeśli spożywanie alkoholu przez kadrę kierowniczą jest postrzegane jako powszechne, może to być sygnałem, że jest to zachowanie tolerowane lub nawet akceptowalne w organizacji.** Jednocześnie niemal jedna trzecia odpowiedzi (28,6%) wskazuje, że alkohol spożywany jest tak samo często przez obie grupy. **Takie wskazania mogą świadczyć o tym, że obecnie organizacje mierzą się z tym problemem na wielu szczeblach zawodowych, a także że skala zjawiska spożycia alkoholu w pracy jest niedoszacowana, a przez to bagatelizowana.** Równie istotna co kwestia tego na jakich stanowiskach alkohol w pracy jest spożywany częściej, ważne jest także odniesienie co do płci.

⁶ Ze względu na zaokrąglenia suma może nie wynosić dokładnie 100%.



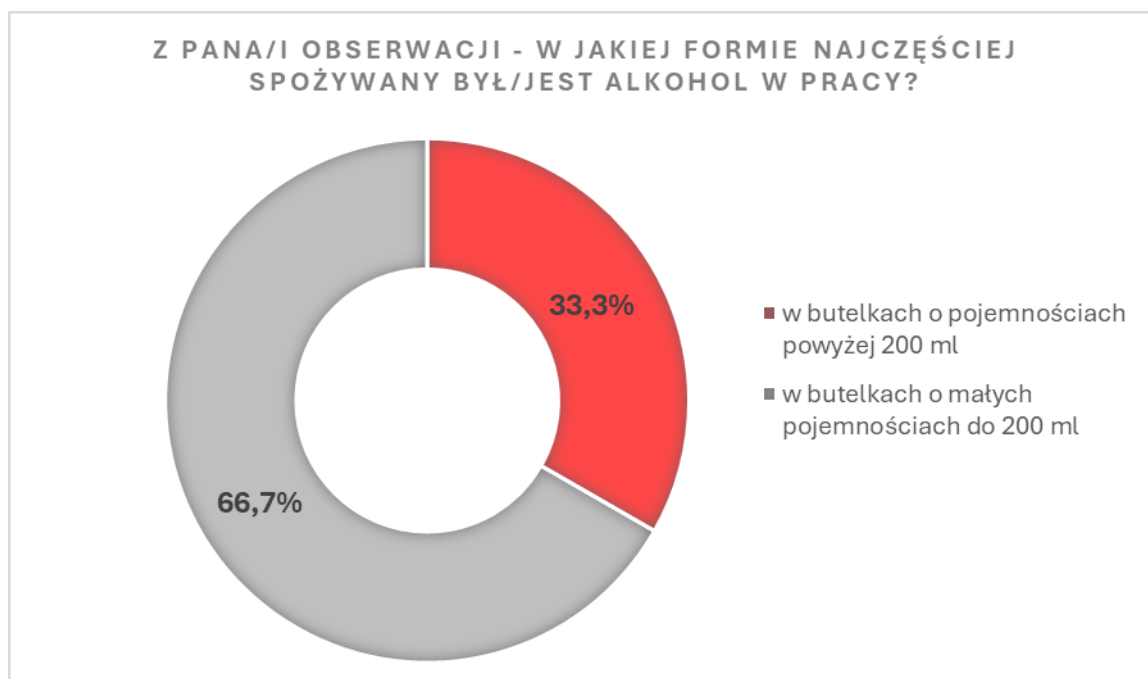
Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

Ponad połowa respondentów, bo łącznie 54,8% uważa, że to kobiety częściej spożywają alkohol w pracy. Jest to zaskakujący obraz, który odbiega od tradycyjnych stereotypów funkcjonujących w społeczeństwie, gdzie spożywanie alkoholu znacznie częściej wiązane jest z mężczyznami. Takie postrzeganie tego kto spożywa alkohol w pracy może świadczyć o pewnej zmianie w odbiorze ról przypisanych do płci, a także wzorców konsumpcji alkoholu. Poprzez rosnący udział kobiet na rynku pracy i dążenie do zajmowania coraz wyższych stanowisk zawodowych, kobiety w podobnym stopniu jak mężczyźni również zaczęły mierzyć się z takimi zjawiskami jak stres i presja otoczenia. Dodatkowo kobiety nadal mierzą się z takimi wyzwaniami jak łączenie ról zawodowych i rodzinnych dlatego też alkohol może być postrzegany jako sposób na radzenie sobie z tymi obciążeniami.

Codziennie w Polsce sprzedaje się 1,3–1,4 mln butelek alkoholu w małych pojemnościach. Zgodnie z badaniem Synergion po tzw. „małpki” codziennie sięga około 3 mln osób, z czego 600 tys. nawet dwa razy dziennie⁷. Ze względu na swoją formę i atrakcyjność małe opakowania alkoholu są niezauważalne i często bagatelizowane przez otoczenie. Co niezwykle niepokojące w godzinach porannych tj. od godziny 5 do godziny 12, czyli potencjalnie w okresie przed rozpoczęciem pracy sprzedaje

⁷ https://ceo.com.pl/polacy-kupuja-miliard-malpek-rocznie-przez-mala-pojemnosc-czesciej-siegaja-po-alkohol-rowniez-w-nietypowych-sytuacjach-19856?utm_source=chatgpt.com (dostęp dnia 16.06.2025 r.)

się ok 410 tys sztuk butelek mocnego alkoholu w małych pojemnościach – jest to 30% ich dziennej sprzedaży.⁸



Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

Blisko 67% ankietowanych wskazało, że w pracy alkohol spożywany był w butelkach o małych pojemnościach tj. do 200 ml. **Powyższe wskazuje, że takie pojemności opakowań alkoholu ze względu na swój format i niewielkie wymiary mogą sprzyjać jego spożywaniu w ukryciu, bez wzbudzania podejrzeń ze strony współpracowników.** Dodatkowo niska cena małych opakowań alkoholu i ich wygodna forma sprawiają, że są to produkty łatwo dostępne i z pozoru stanowiące „niewielki wydatek”. Należy jednak pamiętać, że częstotliwość dokonywania takich zakupów prowadzi do poważnych kosztów społecznych i zdrowotnych.

Istotnym elementem spożywania alkoholu w pracy są spotkania integracyjne, które niejednokrotnie kojarzone są przez pracowników ze wspólną konsumpcją alkoholu w grupie współpracowników jak również przełożonych.

⁸ https://www.rp.pl/przemysl-spozywczy/art41818181-procenty-z-mniejszym-i-wiekszym-podatkiem?utm_source=chatgpt.com (dostęp dnia 16.06.2025 r.)



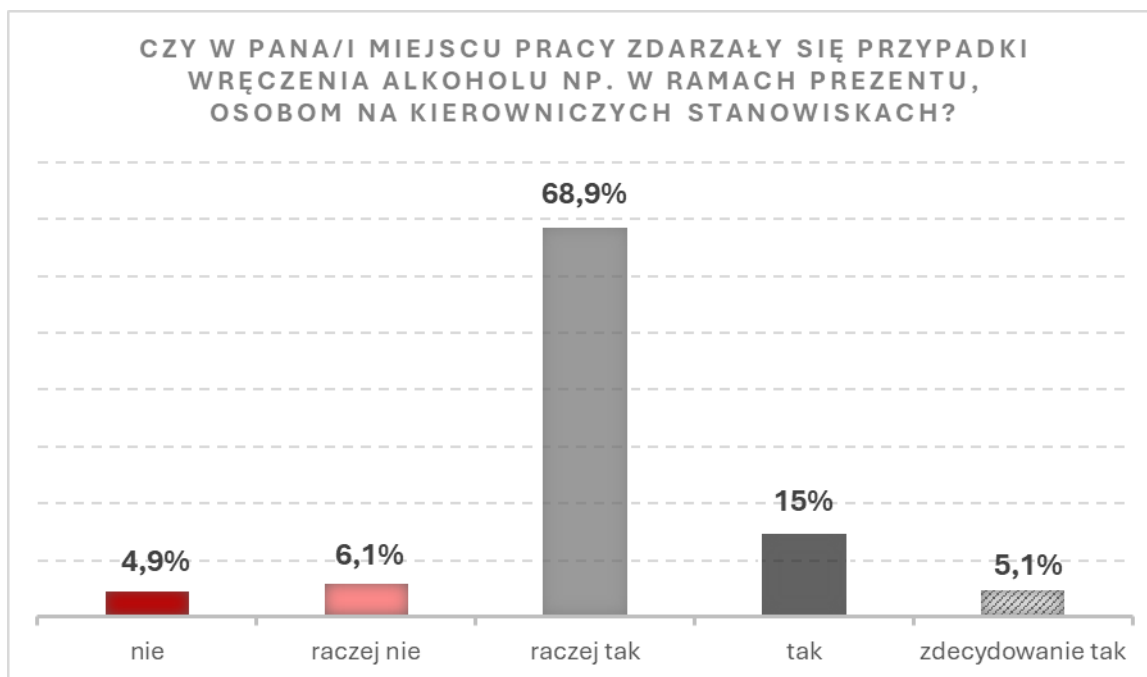
Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

Najczęściej wybierane przez współpracowników napoje zawierające alkohol np. w trakcie spotkań integracyjnych to smakowe alkohole wysokoprocentowe – ponad 41% odpowiedzi wśród ankietowanych. Alkohole średnio i niskoprocentowe bez dodatków smakowych wskazało 33,3% respondentów. Warto zauważyć, że wybór trunku może zależeć od kultury organizacyjnej danej firmy tzn. że podczas firmowych spotkań preferowany jest „bardziej elegancki” alkohol, np. wino i drinki.

1.4 Postrzeganie alkoholu jako elementu kultury pracy

Postrzeganie alkoholu jako naturalnego elementu integracji, obchodów świąt czy awansów jest wciąż akceptowalne w wielu środowiskach pracy. Oznacza to, że alkohol jest uznawany w społecznych rytuałach zawodowych – sytuacjach związanych z wręczaniem prezentów, przez toasty na imprezach, po nieformalne spotkania integracyjne. Takie spojrzenie utrudnia otwartą dyskusję o problemie oraz przeciwdziałanie nadużyciom.

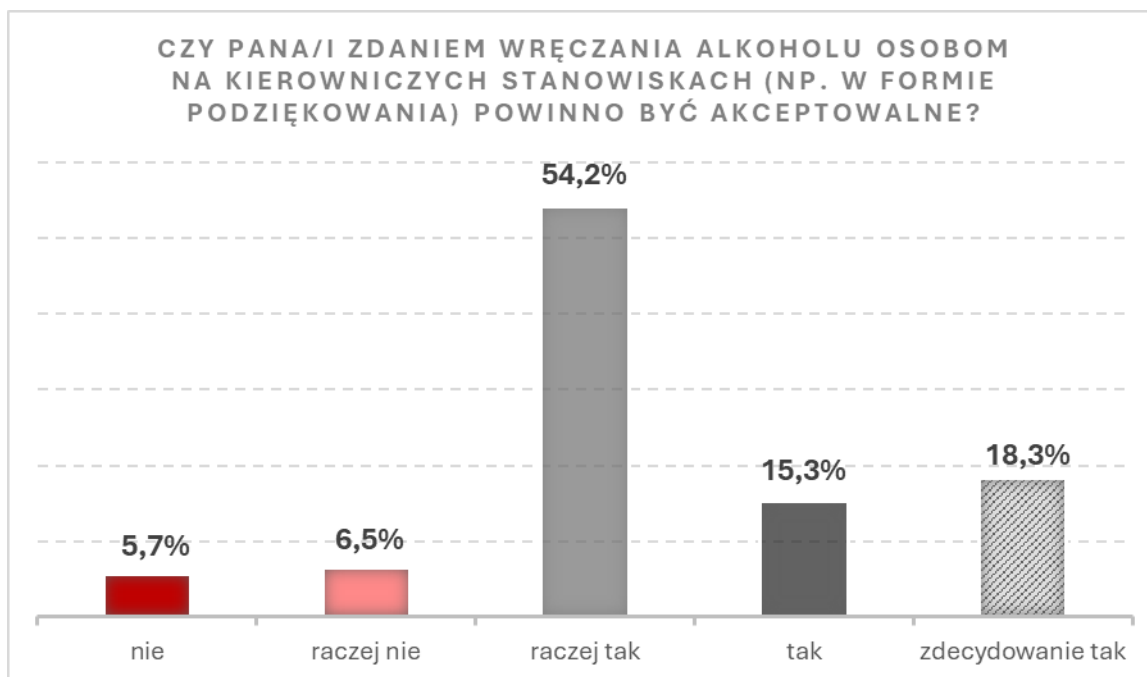
Istotnym problemem w środowisku pracy jest akceptacja i przyzwolenie na wręczanie alkoholu współpracownikom.



Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

Na pytanie „Czy w Pana/i miejscu pracy zdarzały się przypadki wręczania alkoholu np. w ramach prezentu osobom na kierowniczych stanowiskach?” zdecydowana większość respondentów (89%) potwierdza, że w ich miejscu pracy zdarzały się przypadki wręczania alkoholu jako prezentu osobom na stanowiskach kierowniczych. **Taki wynik jednoznacznie wskazuje, że wręczanie alkoholu jest uznaną normą społeczną także w środowisku biznesowym, a postrzeganie tego jako gestu wdzięczności czy nawet budowania relacji nie jest uznawane za coś negatywnego.** Skala tego zjawiska może również sugerować, że w wielu organizacjach nadal brakuje skutecznej polityki dotyczącej wręczania prezentów w szczególności w odniesieniu do alkoholu. **Jedynie 11% respondentów uważa, że przypadki wręczania alkoholu osobom na kierowniczych stanowiskach nie zdarzały się w ich miejscu prac.**

Wręczanie alkoholu w prac np. przełożonemu jako formy podziękowania jest zjawiskiem, które nie zawsze spotyka się z krytyką otoczenia, a w niektórych sytuacjach wydaje się wręcz pożądane.



Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

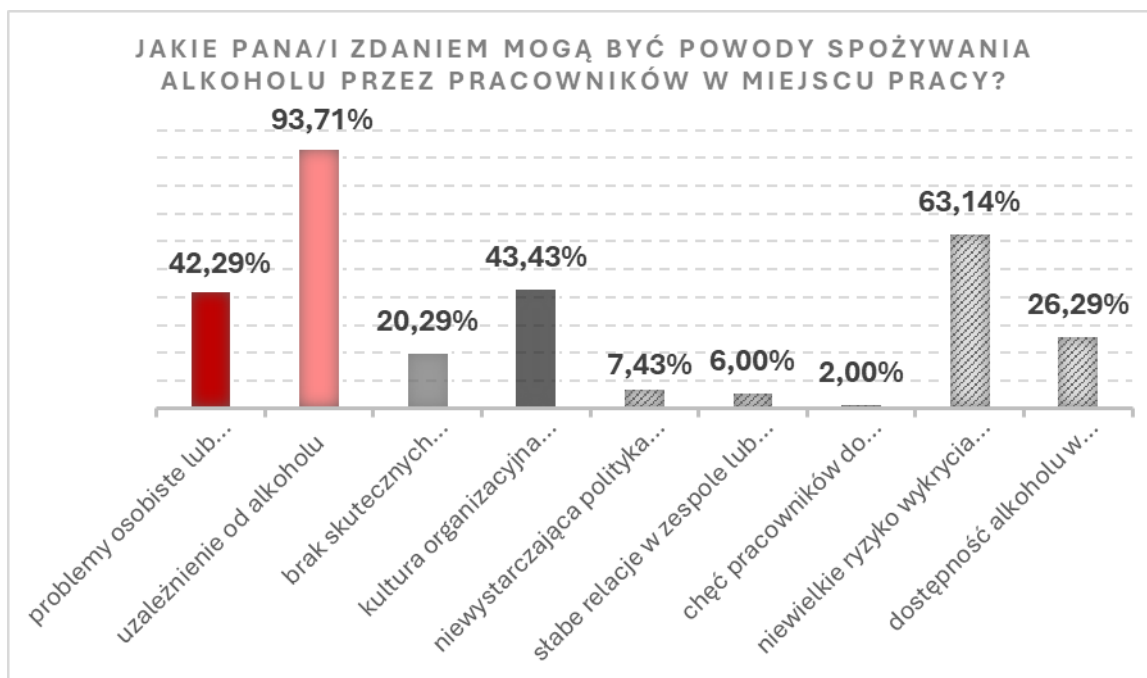
Łącznie blisko 88% respondentów uważa, że wręczanie alkoholu osobom na kierowniczych stanowiskach powinno być akceptowalne. Biorąc pod uwagę jak powszechne jest to zjawisko można stwierdzić, że praktyka wręczania alkoholu w pracy idzie w parze ze społeczną akceptacją. Tak znaczący poziom akceptacji dla tego typu zachowania bez wątpienia stanowi wyzwanie dla organizacji, aby stworzyć bardziej etycznych, transparentnych, a przede wszystkim zdrowe środowisko pracy.



**Przyczyny sięgania po alkohol w środowisku
zawodowym**

2.1 Czynniki psychologiczne i stres zawodowy

Spożywanie alkoholu w środowisku zawodowym jest bardzo złożonym zjawiskiem, na które składa się wiele czynników, w tym przede wszystkim czynniki psychologiczne oraz chroniczny stres związany z pracą. **Pracownicy sięgają po alkohol nie tylko z powodów towarzyskich, ale coraz częściej jako formę autoterapii w sytuacjach trudnych emocjonalnie, psychicznie lub społecznie.**



Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

Według ankietowanych do najczęstszych powodów spożywania alkoholu przez pracowników w miejscu pracy należą:

- Uzależnienie od alkoholu – 93,71%
- Niewielkie ryzyko wykrycia lub niskie konsekwencje – 63,14%
- Kultura organizacyjna tolerująca takie zachowanie – 43,43%
- Problemy osobiste lub życiowe pracowników – 42,29%.

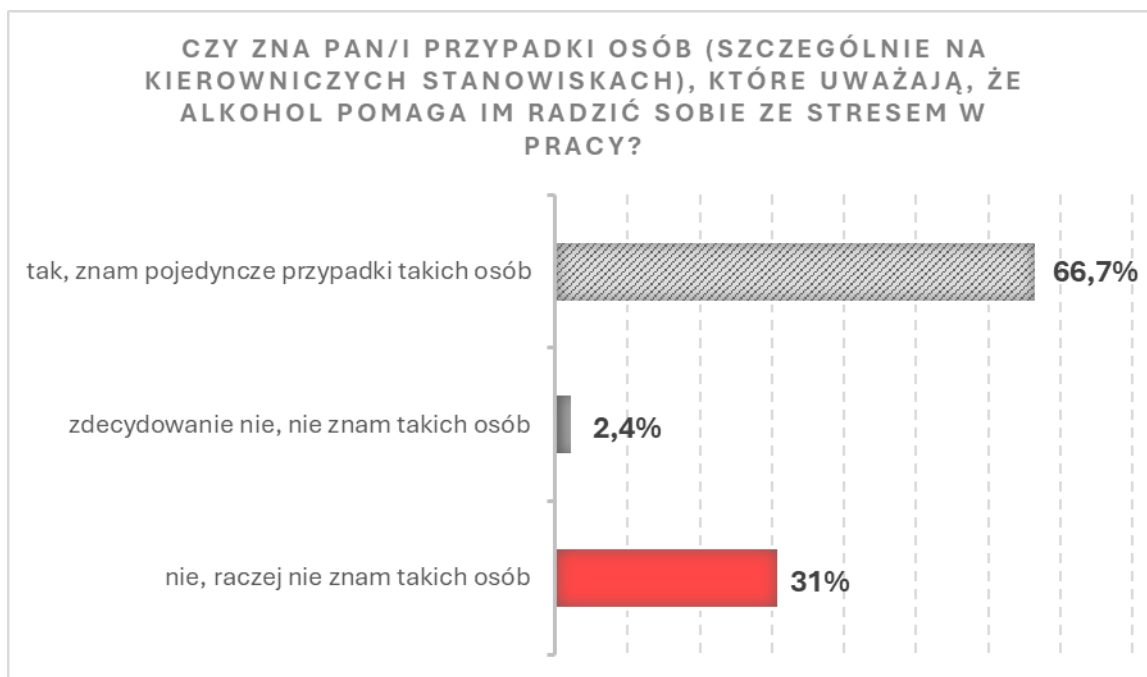
W tym kontekście alkohol pełni funkcję mechanizmu regulacyjnego, co oznacza że jest używany dla złagodzenia napięcia czy też poprawę nastroju w krótkim czasie, a także jako sposób na zmniejszenie obaw czy lęków. **Co niezwykle istotne poczucie ulgi związane ze spożyciem alkoholu w pracy jest chwilowe, a w dłuższej perspektywie może prowadzić do uzależnienia, a także pogorszenia stanu psychicznego. Szczególnie niebezpieczne jest regularne spożywanie niewielkich dawek alkoholu, które traktowane są jako „nagroda” po ciężkim dniu pracy albo jako sposobu na funkcjonowanie w trudnych warunkach – to z kolei sprzyja rozwojowi tzw.**

alkoholizmu wysoko funkcjonującego czyli HFA (ang. High Functioning Alcoholics).

Jest to schemat dalece odbiegający od utartego w społeczeństwie obrazu alkoholika – takie osoby z powodzeniem funkcjonują na wielu polach społecznych: zawodowym, rodzinnym czy towarzyskim. Należy zwrócić uwagę, że alkoholicy wysoko funkcjonujący to bardzo często pracownicy wielkich korporacji, finansisci, prawnicy, lekarze, politycy – z pozoru osoby odnoszące sukcesy zawodowe, uważane za specjalistów w swojej dziedzinie. Dlatego też zidentyfikowanie takich osób i udzielenie im odpowiedniego wsparcia jest niezwykle trudne.

2.2 Presja środowiska pracy i kultura organizacyjna

Kultura organizacyjna w znacznym stopniu wpływa na to w jaki sposób alkohol funkcjonuje w relacjach zawodowych i jak jego spożywanie jest postrzegane. Zdarza się, że niezależnie od przepisów prawa w miejscu pracy istnieje nieformalna akceptacja picia alkoholu albo że takie incydenty nie są właściwie zgłaszane przez co nie podlegają karze. Niezwykle ważnym czynnikiem, który ma wpływ na spożywanie alkoholu w pracy jest presja środowiska przejawiająca się np. w oczekiwaniu od współpracowników wspólnego spożywania alkoholu podczas spotkań integracyjnych, bagatelizowanie przypadków spożywania alkoholu w pracy czy przyzwolenie na picie w ukryciu. **Alkohol w środowisku pracy może być także uznawany jako środek pozwalający na osiągnięcie spokoju, nabranie dystansu czy pewności siebie** – zwłaszcza w stosunku do osób zajmujących stanowiska wymagające wysokiego poziomu odpowiedzialności, podejmowania szybkich decyzji lub funkcjonowania w niestabilnym otoczeniu biznesowym.



Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.⁹

Blisko 67% respondentów zna przypadki osób (szczególnie na kierowniczych stanowiskach), które uważają że alkohol pomaga im radzić sobie ze stresem w pracy. Wyniki te jednoznacznie wskazują, że w organizacjach potrzebne są nie tylko regulacje dotyczące alkoholu w miejscu pracy, które są konsekwentnie egzekwowane na wszystkich szczeblach hierarchii, ale odpowiednio wczesne diagnozowanie problemu i zapewnienie odpowiedniej pomocy w walce z tym zjawiskiem.

⁹ Ze względu na zaokrąglenia suma może nie wynosić dokładnie 100%.



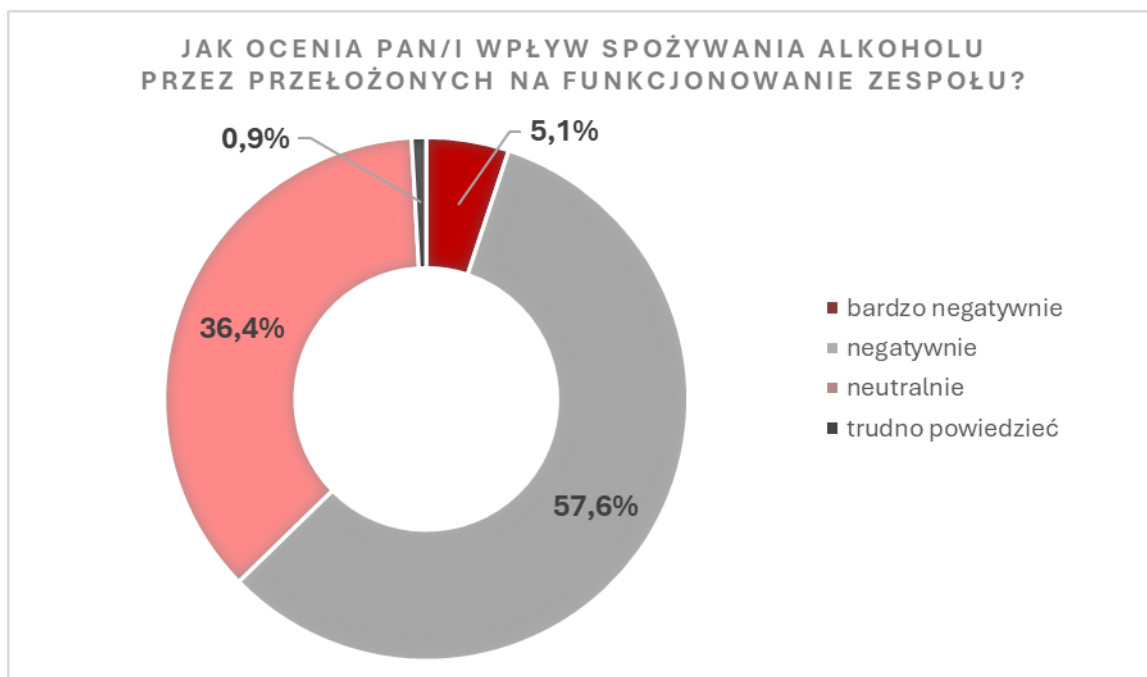
Konsekwencje spożywania alkoholu przez osoby pracujące

3.1 Obniżenie efektywności pracy i absencja pracowników

Spożywanie alkoholu przez osoby aktywne zawodowo wywiera bezpośredni wpływ na efektywność pracy, absencje pracowników oraz ogólną wydajność organizacji. Z danych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) wynika, że liczba dni absencji chorobowej związanej z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania spowodowanymi używaniem alkoholu utrzymuje się na niepokojąco wysokim poziomie. **Zgodnie z danymi ZUS w 2024 r. lekarze wystawili blisko 9,5 tys. zaświadczeń lekarskich z tytułu niezdolności do pracy spowodowanej nadużyciem alkoholu (to o 44,9% więcej niż w 2023 r.), a liczba dni nieobecności z ww. powodu wyniosła 99,6 tys.¹⁰** W ostatnich latach obserwowany jest znaczący wzrost liczby zaświadczeń lekarskich wystawionych z tego tytułu. Ponadto warto zauważyć, że są to przypadki, które zostały zdiagnozowane i zgłoszone – rzeczywista skala problemu może być znacznie większa, ze względu na wciąż funkcjonujące społeczne tabu nt. spożywania alkoholu oraz mechanizmy ukrywania nałogu.

Pracownicy, którzy nadużywają alkohol wykazują nie tylko wyższą absencję w pracy, ale mają gorszą koncentrację, mniej energii, ograniczoną zdolność do podejmowania decyzji, a także większą impulsywność i trudności w radzeniu sobie z codziennymi zadaniami. Te czynniki przekładają się bezpośrednio nie tylko na spadek efektywności indywidualnej pracownika, ale także na pracę całego zespołu. Warto zwrócić uwagę, że szczególnie destrukcyjny wpływ na środowisko pracy ma spożywanie alkoholu przez osoby zajmujące stanowiska kierownicze. Gdy menedżerowie regularnie sięgają po alkohol szczególnie w obecności współpracowników, to wysyłają sygnał, że tego typu zachowania są akceptowalne i normalne.

¹⁰ Raport Absencja chorobowa w 2024 r. ZUS, Warszawa 2025



Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

Z badania wynika, że 5% ankietowanych bardzo negatywnie ocenia wpływ spożywania alkoholu przez przełożonych na funkcjonowanie zespołu, a blisko 58% ocenia takie zachowanie negatywnie. Co warto podkreślić to fakt, że żaden spośród respondentów nie wskazał, aby takie sytuacje miały pozytywny wpływ na zespół. Pracownicy, którzy zarządzani są przez osoby nadużywające alkohol zdecydowanie częściej poddani są w pracy sytuacjom niepewności decyzyjnej. W takim zespole często brak jasnych standardów zachowania. Spożywanie alkoholu przez przełożonych może prowadzić do pogorszenia efektywności i wydajności pracy, braku zaufania wewnątrz zespołu oraz rozchwiania autorytetu szefa.

Zgodnie z raportem Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom z 2011 r. koszty społeczno-ekonomiczne związane z nadużywaniem alkoholu w Polsce to 93,3 miliarda złotych.¹¹ Jednak nie są to jedyne koszty jakie ponosimy w związku z tym zjawiskiem. Należy wziąć również pod uwagę koszty związane z hospitalizacją i leczeniem osób uzależnionych, a także utracone korzyści ekonomiczne które są efektem obniżonej produktywności osób zmagających się z chorobą alkoholową.

¹¹ <https://kcpu.gov.pl/>

3.2 Wypadki przy pracy i błędy zawodowe

Według wstępnych danych GUS w 2024 r. odnotowano 67 tysięcy poszkodowanych w wypadkach przy pracy¹². Alkohol istotnie zwiększa ryzyko popełniania błędów zawodowych oraz występowania wypadków w miejscu pracy. Dotyczy to zwłaszcza branż o podwyższonym ryzyku, takich jak przemysł, budownictwo, transport czy logistyka, gdzie nawet niewielkie upośledzenie percepcji i refleksu może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych i finansowych. Każdego roku odnotowuje się przypadki wypadków przy pracy, w których badania wykazały obecność alkoholu we krwi pracownika. **W praktyce jednak rzeczywista liczba takich przypadków jest trudna do ustalenia, gdyż nie zawsze przeprowadza się badania toksykologiczne, zwłaszcza w sytuacjach mniej poważnych zdarzeń.** Warto zauważyć, że błędy zawodowe pod wpływem alkoholu mogą mieć różne formy, nie tylko te związane np. z niewłaściwym obsługiwaniem sprzętu (co powinno być zdarzeniem szybko wykrywalnym), ale to mogą być także opóźnienia w realizacji zadań czy podejmowanie decyzji negatywnych w skutkach dla organizacji. W pracy biurowej, administracyjnej gdzie dużo trudniej od razu zauważyć zaburzenia w realizacji zadań służbowych skutki spożywania alkoholu długofalowo mogą być równie szkodliwe np. naruszenie standardów etycznych, konflikty interpersonalne, pogorszenie reputacji firmy.

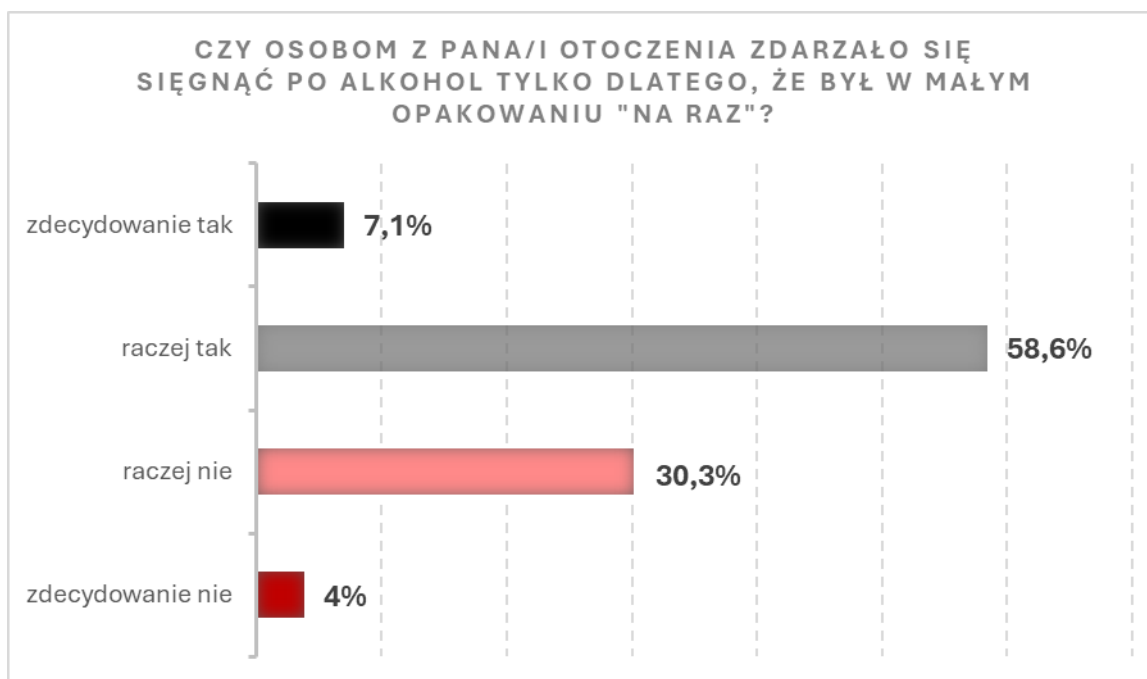
¹² <https://stat.gov.pl/infografiki-widzety/infografiki/infografika-swiatowy-dzien-bezpieczenstwa-i-ochrony-zdrowia-w-pracy-28-kwietnia-dane-wstepne-za-2024-r-,129,2.html> (dostęp na dzień 13.06.2025 r.)



4.1 Format, kształt opakowania a wybór konsumentów

**Rola opakowania i innych cech produktów
w kształtowaniu zachowań konsumenckich**

Współczesny rynek alkoholu w Polsce cechuje się dużym zróżnicowaniem zarówno pod względem rodzaju produktów, dostępnych smaków czy też formy prezentacji opakowań.

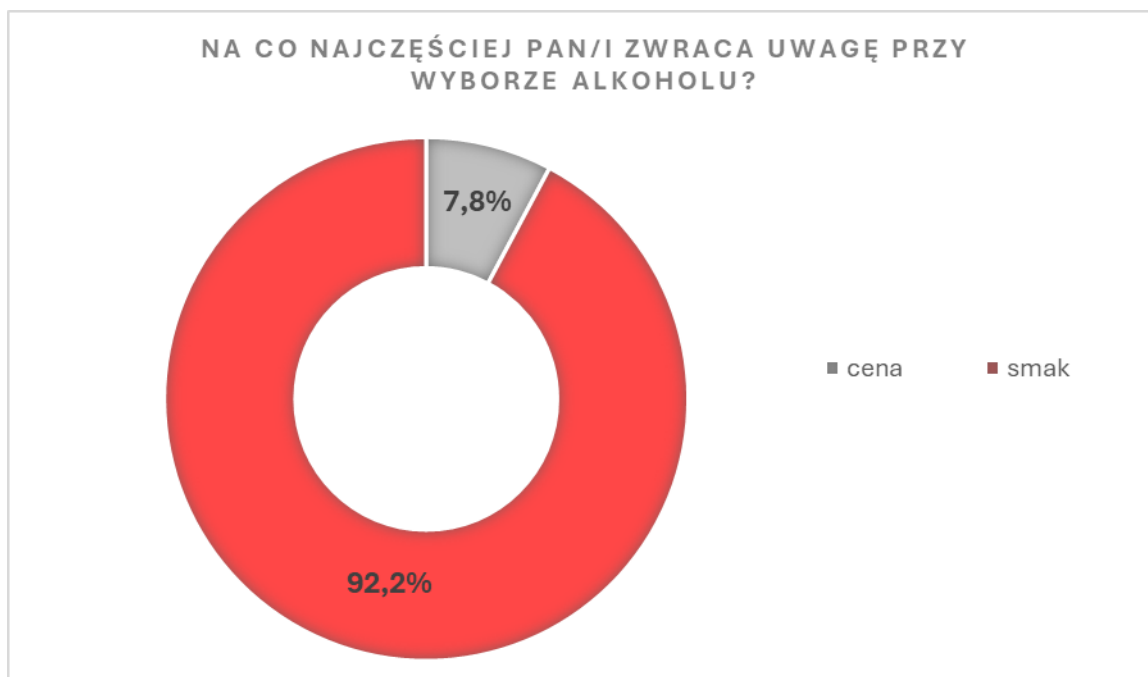


Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

Blisko 66% ankietowanych przyznało, że osobom z ich otoczenia zdarzało się sięgnąć po alkohol tylko dlatego, że był w małym opakowaniu „na raz”. Małe objętości alkoholu ze względu na to, że są poręczne i łatwe do ukrycia są popularne zwłaszcza wśród osób spożywających alkohol w sposób incydentalny lub doraźny. **Butelki, które swoim kształtem przypominają małe opakowania produktów kosmetycznych sprzyjają picciu w sposób dyskretny. Dodatkowo fakt, że butelki te są odkręcane przez co nie wymagają użycia otwieracza ułatwia konsumpcję alkoholu bez użycia akcesoriów np. w miejscu pracy.** Dla wielu konsumentów małe opakowanie alkoholu często nie jest utożsamiane z nadmiernym piciem czy drogą do uzależnienia, pomimo iż regularność tego zachowania może świadczyć o problemie alkoholowym.

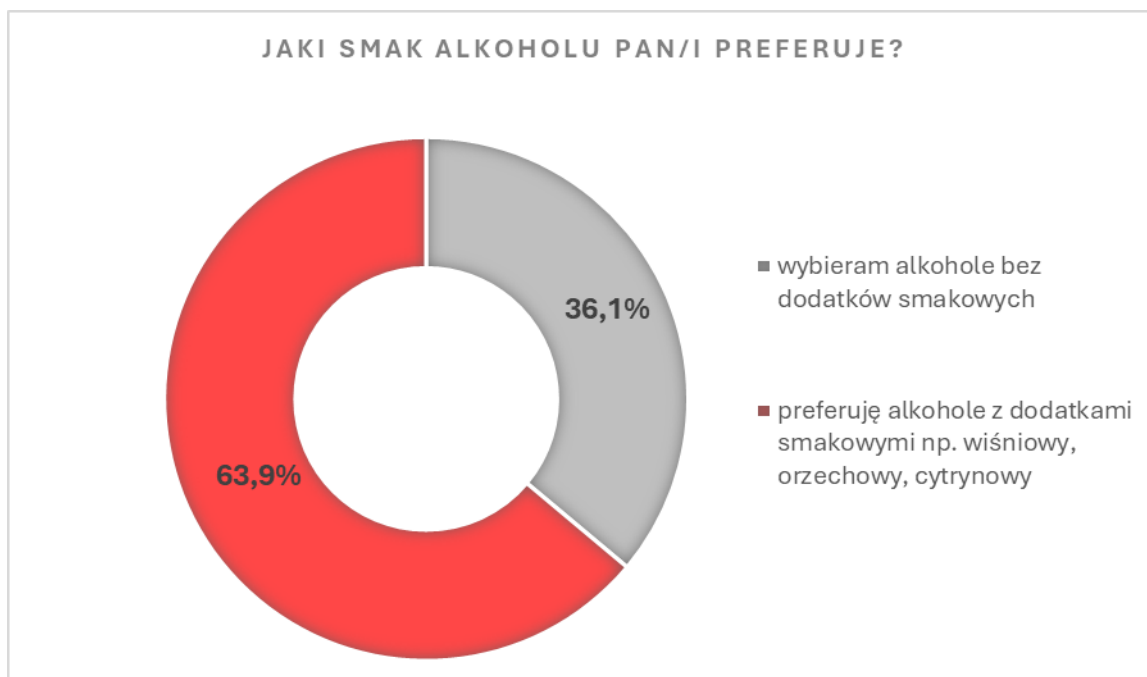
4.2 Smak produktów alkoholowych, a wybory konsumentów

Smakowe wersje napojów alkoholowych mogą być postrzegane przez konsumentów jako mniej groźne co może stanowić łatwe wejście w nałóg. Taki trend może również prowadzić do rozwoju nawyku spożywania alkoholu „przy okazji” – np. w ramach spotkań firmowych, krótkich przerw czy wieczornych relaksów po pracy.



Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

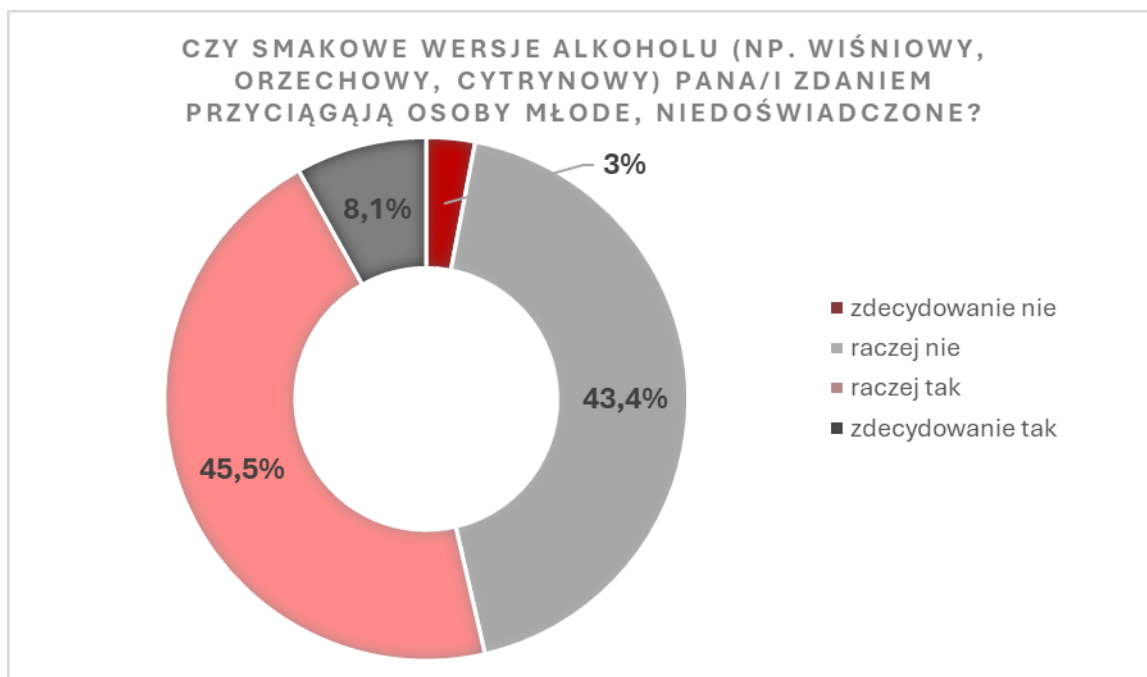
Ponad 92% badanych stwierdziło, że przy wyborze alkoholu zwraca uwagę głównie na jego smak. **Warto zwrócić uwagę na fakt, że alkohole smakowe nie wydzielają intensywnego zapachu, a ich smak pozwala na szybkie spożycie bez konieczności mieszania lub łączenia z produktami spożywczymi.** Powyższe oznacza, że ich spożywanie w miejscu pracy może być zdecydowanie trudniejsze do zauważenia i wykrycia przez współpracowników.



Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

Prawie 64% ankietowanych preferuje alkohole z dodatkami smakowymi np. wiśniowy, orzechowy cytrynowy – alkohole smakowe są łagodniejsze i łatwiejsze do spożycia również w sytuacjach w których intensywny zapach alkoholu jest niepożądany, a wręcz zakazany np. w miejscu pracy.

Z uwagi na fakt, że alkohole smakowe kojarzą się z czymś bardziej przystępnym do spożycia mogą one stanowić drogę do rozpoczęcia inicjacji alkoholowej również dla osób młodych czy niedoświadczonych.

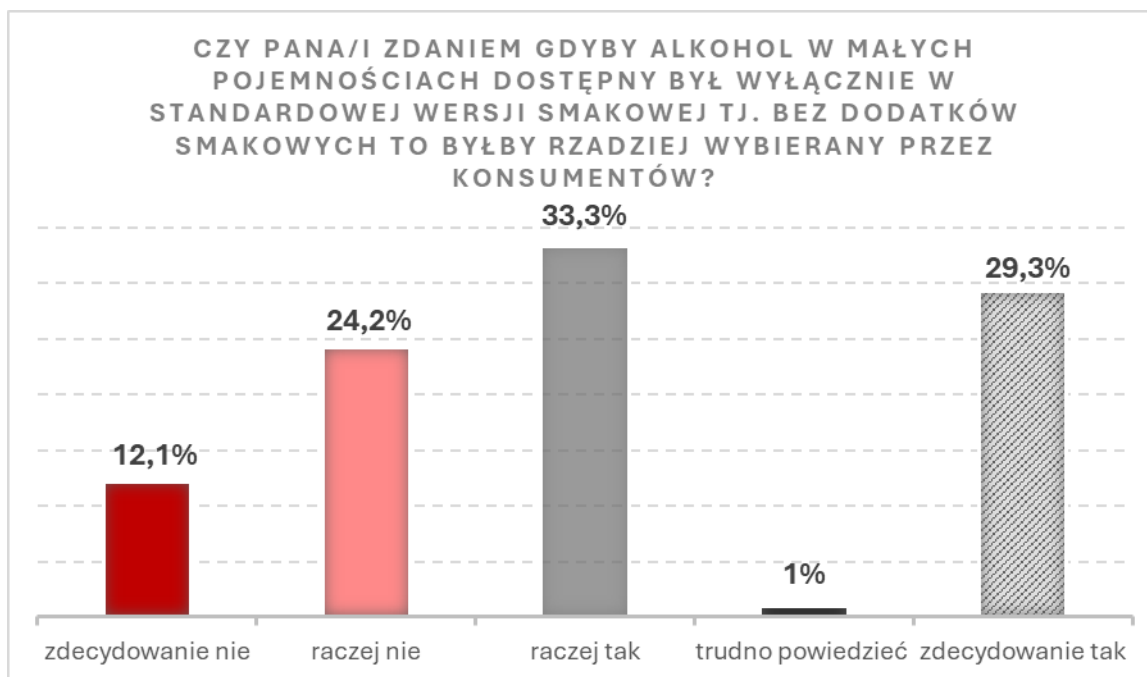


Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.

Na pytanie czy smakowe wersje alkoholu przyciągają osoby młode, niedoświadczone 45,5% ankietowanych odpowiedziało „raczej tak”, a 8,1% odpowiedziało „tak”. **Smak mocnego alkoholu może być zbyt nieprzyjemny dla osób niedoświadczonych, dlatego chętniej sięgają po wersje słodsze, bardziej owocowe przez co łatwiej akceptowalne.** Dodatkowe smakowe alkohole kojarzone są z przyjemnością, relaksem i co jest niezwykle niebezpieczne nie budzą skojarzeń z uzależnieniem.

4.3 Ocena możliwych zmian w zakresie dostępności produktów alkoholowych sprzedawanych w opakowaniach o małej pojemności

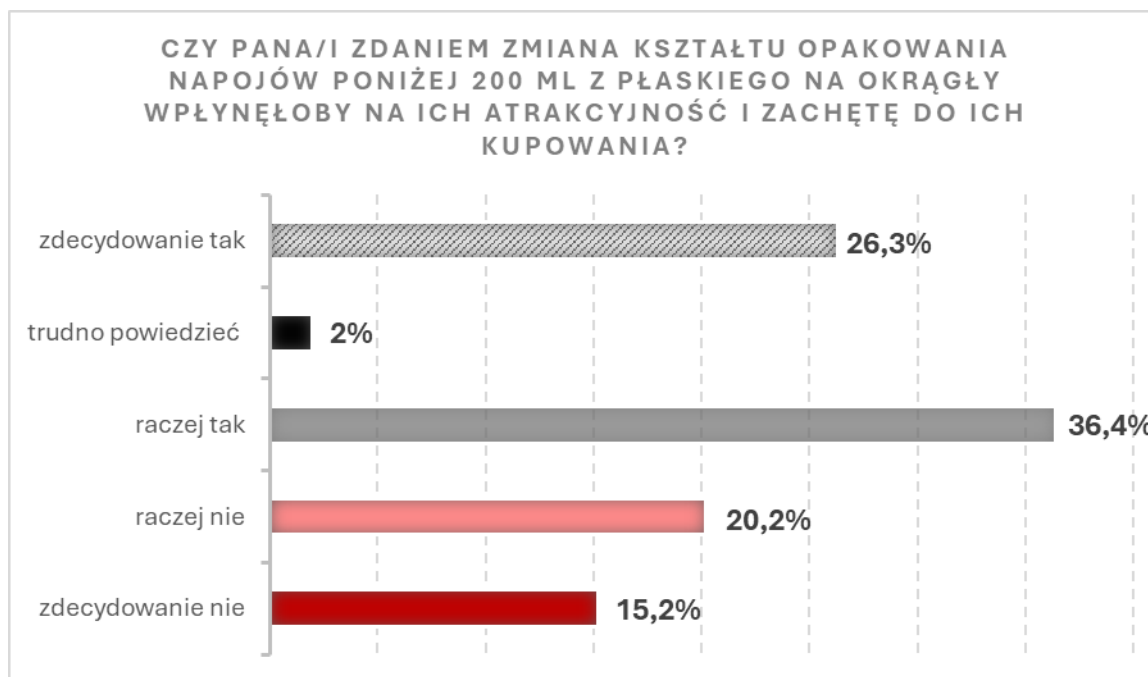
W świetle rosnącej popularności alkoholu sprzedawanego w małych pojemnościach oraz ich roli w rozwijaniu niezdrowych nawyków konsumpcyjnych, coraz częściej podnoszona jest potrzeba ograniczenia dostępności lub zmiany zasad ich sprzedaży. Jedną z inicjatyw podnoszoną w opinii publicznej jest zmniejszenie dostępnych wariantów smakowych produktów alkoholowych.



Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r.¹³

Forma produktów alkoholowych znacząco wpływa na zachowania konsumenckie, szczególnie w kontekście alkoholu kupowanego impulsywnie i w niewielkich ilościach. **Zdaniem prawie 63% ankietowanych gdyby alkohol w małych pojemnościach dostępny był wyłącznie w standardowej wersji smakowej to byłby rzadziej wybierany przez konsumentów.** W debacie publicznej pojawiają się różne propozycje interwencji, które mogłyby wpłynąć na zmniejszenie konsumpcji mocnych alkoholi sprzedawanych w małych opakowaniach, w tym ustandaryzowanie smaków i etykiet. To działanie mogłoby wpłynąć na zmniejszenie atrakcyjności alkoholu oraz utrudnienie maskowania produktów alkoholowych jako nieszkodliwych napojów. Podobnie zmiana kształtu opakowania alkoholu na mniej poręczne, trudniejsze do ukrycia może pomóc w walce z rosnącym trendem sprzedaży alkoholu w małych pojemnościach.

¹³ Ze względu na zaokrąglenia suma może nie wynosić dokładnie 100%.



Źródło: Grupa Badawcza DSC, maj 2025 r. ¹⁴

Na pytanie: „Czy Pana/i zdaniem zmiana kształtu opakowania napojów poniżej 200 ml z płaskiego na okrągły wpłynęłoby na ich atrakcyjność i zachętę do ich kupowania” odpowiedziało twierdząco. Powyższe oznacza, że projektowanie butelek napojów alkoholowych w sposób jednoznacznie kojarzący się z alkoholem, w tym również w opakowań o większych pojemnościach może ograniczyć ich społeczną akceptowalność oraz utrudnić picie w miejscach publicznych czy w pracy.

¹⁴ Ze względu na zaokrąglenia suma może nie wynosić dokładnie 100%.



Słowo końcowe i rekomendacje



Z perspektywy zdrowia publicznego i walki z uzależnieniem od alkoholu niezwykle istotne jest przyznanie, że pokonanie tego problemu w środowisku osób pracujących nie będzie możliwe przy jednorazowych, doraźnych działaniach. Koniecznym jest zaproponowanie takiego podejścia systemowego, które połączy działania edukacyjne, organizacyjne, ale także kulturowe związane z budowaniem odpowiedzialnego środowiska pracy. Tylko wtedy możliwe będzie ograniczenie szkodliwych skutków spożywania alkoholu zarówno dla zdrowia pracowników jak i w celu zachowania efektywności organizacji.

Koniecznym jest tworzenie w organizacjach kodeksów zachowania trzeźwości oraz polityk antyalkoholowych w miejscu pracy. Zasady dotyczące spożywania alkoholu w miejscu pracy powinny być jednoznaczne, precyzyjne a także obarczone konsekwencjami w przypadku ich złamania oraz odpowiednio egzekwowane.

Istotne z perspektywy gospodarki jest prowadzenie stałej akcji edukacyjnej skierowanej bezpośrednio do pracowników i pracodawców nt. wpływu alkoholu na efektywność pracy i bezpieczeństwo pracowników. Takie działanie powinno być ściśle powiązane z zapewnieniem wsparcia pracownikom mierzącym się z problemem alkoholowym. Bardzo ważne jest także promowanie profilaktyki stresu zawodowego i zadbanie o to, aby środowisko pracy sprzyjało zdrowiu psychicznemu oraz proponowało alternatywne sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem.

Z punktu widzenia zdrowia publicznego i działań, które jako Państwo możemy podjąć zasadne jest prowadzenie otwartej debaty nt. spożywania mocnego alkoholu w godzinach porannych i w pobliżu miejsca pracy zmierzającej do ograniczenia jego dostępności. Kolejnym możliwym działaniem jest zmiana standardów opakowań tak aby nie sprzyjały spożywaniu alkoholu w ukryciu, „na raz”. Podobnie objęcie mocnych alkoholi smakowych dodatkowymi oznaczeniami i bardziej restrykcyjną kontrolą sprzedaży może przyczynić się do spadku konsumpcji tych produktów.

Koniecznym jest także edukacja społeczna, która pozwoli obalić mit niewinnego, nieszkodliwego picia alkoholu w pracy, a także zwracająca uwagę, że regularne sięganie po alkohol w małych dawkach to również droga do uzależnienia. Promowanie trzeźwości w miejscu pracy szczególnie wśród menadżerów i osób szczególnie ważnych w organizacji powinno być celem organów centralnych oraz organizacji zrzeszających pracodawców.

Zmiana kultury pracy powinna obejmować zrezygnowanie z alkoholu jako standardowego elementu integracji pracowniczej i zastąpienie ich np. aktywnościami sportowymi. Rewizji wymaga także tradycja wręczania alkoholu w pracy jako prezentu czy formy podziękowania.

Zaproponowane w niniejszym raporcie zmiany bez wątpienia wymagają odwagi zarówno po stronie decydentów publicznych, jak i pracodawców, liderów zespołów oraz samych pracowników. Ale należy pamiętać, że każda nawet najmniejsza zmiana to krok w stronę



przede wszystkim zdrowszego i bardziej odpowiedzialnego środowiska pracy. I to jest cel, do którego warto wspólnie dążyć.



Anna Dela

Prezeska Stowarzyszenia Instytut Człowieka Świadomego, od 2018 do 2024 roku związana była z Narodowym Instytutem Zdrowia Publicznego PZH-PIB, najpierw jako Pełnomocnik Dyrektora ds. Badań i Rozwoju, a od 2021 roku jako Pełnomocnik Dyrektora ds. Operacyjnych oraz Rzecznik Prasowy. Ekspertka ds. zdrowia publicznego. Absolwentka studiów Executive Master of Business Administration (EMBA) w ochronie zdrowia.

Alkohol pozostaje jednym z najbardziej "zakorzenionych" problemów zdrowia publicznego w Polsce. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nie istnieje bezpieczny poziom spożycia alkoholu – każda ilość zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów i przedwczesnej śmierci¹⁵.

¹⁵ WHO Regional Office for Europe, No level of alcohol consumption is safe for our health, 4 I 2023

¹⁶ WHO Global Health Observatory, Alcohol, total per capita (15+) consumption – Poland, 2023

¹⁷ WHO, European Health Report 2024 – Trend in alcohol consumption 2000–2020

Mimo rosnącej świadomości społecznej, Polacy piją wyraźnie więcej niż przeciętny Europejczyk: w 2023 r. przeciętny dorosły spożył 11,6 litra czystego alkoholu, podczas gdy średnia dla Regionu Europejskiego WHO wyniosła 9,5 l¹⁶¹⁷.

Skala obciążenia zdrowotnego przekłada się bezpośrednio na wskaźniki umieralności. Standaryzowany współczynnik zgonów spowodowanych zaburzeniami psychicznymi i behawioralnymi związanymi z używaniem alkoholu wynosi w Polsce 10,1 zgonu na 100 tys. mieszkańców (dane Eurostat za 2020 r.), czyli prawie trzykrotnie więcej niż średnia unijna (3,6/100 tys.)¹⁸. W 2023 r. alkohol był główną lub współistniejącą przyczyną ok. 56 tys. zgonów, a całkowite koszty społeczno-ekonomiczne nadmiernego picia oszacowano na rekordowe 185 mld zł – ponad 5 % PKB i równowartość całego rocznego budżetu NFZ.

Problem ma także wymiar przewlekły: według Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom 7,3 % dorosłych Polaków (ok. 2,3 mln osób) spełniało w ciągu życia kryteria zaburzeń związanych z alkoholem, a ponad 582 tys. osób było kiedykolwiek uzależnionych¹⁹.

¹⁸ Eurostat, Alcohol-related mental and behavioural disorders mortality rate, 2020

¹⁹ Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Uzależnienia w Polsce – raport 2023, Warszawa 2024



Wyniki raportu Instytutu Człowieka Świadomego dotyczącego spożywania alkoholu przez osoby aktywne zawodowo w Polsce są alarmujące z punktu widzenia zdrowia publicznego. Regularne picie alkoholu, nawet w niewielkich dawkach, prowadzi do szeregu negatywnych skutków zdrowotnych, społecznych i ekonomicznych. Szczególnie niepokojącym zjawiskiem jest utrzymywanie się tolerancji społecznej dla spożywania alkoholu w pracy, co skutkuje bagatelizowaniem problemu.

Dodatkowo powszechna dostępność, niewielkie opakowania i mnogość wariantów smakowych nastrożają wielu trudności w skutecznej interwencji. Niestety, nawet symboliczne ilości alkoholu, regularnie spożywane podczas pracy lub w jej otoczeniu, mogą prowadzić do trwałych zmian zdrowotnych, zaburzeń funkcjonowania psychicznego oraz rozwoju uzależnienia. Zjawisko to szczególnie dotyczy tzw. „wysoko funkcjonujących” osób uzależnionych, które długo pozostają poza systemem pomocy zdrowotnej i społecznej.

Z perspektywy zdrowia publicznego pilnym zadaniem jest zmiana postrzegania alkoholu w miejscu pracy – z „niewinnej” praktyki społecznej na realne zagrożenie dla zdrowia jednostki oraz dobrostanu całego społeczeństwa. Tylko kompleksowe, skoordynowane działania edukacyjne, legislacyjne oraz organizacyjne przyniosą trwałą poprawę sytuacji.

Ważną rolę mają również działania na rzecz zdrowia psychicznego pracowników, zapewnienie dostępu do profesjonalnego wsparcia i rozwijanie zdrowych mechanizmów radzenia sobie ze stresem. Raport jednoznacznie wskazuje, że duża część spożycia alkoholu wiąże się właśnie z próbą kompensowania napięcia czy przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Reasumując potrzebujemy spójnej polityki zdrowotnej obejmującej ograniczenie dostępności alkoholu, intensyfikację edukacji zdrowotnej, wsparcie pracodawców i skuteczną profilaktykę na poziomie lokalnym i ogólnokrajowym. Tylko wtedy możemy liczyć na realną poprawę dobrostanu i zdrowia populacji pracującej oraz zmniejszenie społecznych i ekonomicznych kosztów nadużywania alkoholu w Polsce.



Dorota Woronowicz

Psycholożka, specjalistka psychoterapii uzależnień. Szeroką praktykę zawodową w obszarze uzależnienia prowadzi od 2009 roku. Kierowniczką warszawskiego Centrum AKMED, prezeską Fundacji Zależni Niezależni.

Wyniki badań opublikowane przez Instytut Człowieka Świadomego w 2025 roku pokazują złożony i niejednoznaczny obraz postaw wobec alkoholu w Polsce. Z jednej strony zauważalne są pozytywne sygnały – część badanych deklaruje eliminację lub ograniczenie spożycia alkoholu. Z drugiej jednak – dane te nie oddają pełni realiów, które obserwujemy w pracy klinicznej i psychoterapeutycznej.

Spożywanie alkoholu w środowisku pracy – zarówno podczas wydarzeń integracyjnych, jak i w ciągu zwykłych dni roboczych – nadal jest zjawiskiem obecnym i często bagatelizowanym. Pacjenci uczestniczący w terapii uzależnień wielokrotnie wskazują na kulturę organizacyjną swoich firm jako czynnik sprzyjający picciu: brak reakcji ze

strony współpracowników, milcząca akceptacja przełożonych, a także silne społeczne przyzwolenie. To sprawia, że problem często pozostaje niezauważony i niepodejmowany, mimo że wyraźnie wpływa na jakość pracy, bezpieczeństwo oraz zdrowie psychiczne pracowników.

Dostępność alkoholu – zarówno fizyczna (duża liczba punktów sprzedaży), jak i ekonomiczna (niska cena) – nadal sprzyja jego powszechnemu stosowaniu jako „szybkiego narzędzia” redukcji napięcia. Warto zauważyć, że dla wielu osób zmęczonych, zestresowanych i przeciążonych zawodowo, alkohol staje się substytutem odpoczynku. Brakuje edukacji dotyczącej zdrowych form regeneracji i równowagi między pracą a życiem prywatnym.

Z doświadczenia specjalistki psychoterapii uzależnienia wynika, że osoby z uzależnieniem bardzo rzadko same zauważają skalę problemu – szczególnie wtedy, gdy otoczenie nie daje im jasnych sygnałów. Uzależnienie, jako choroba, działa w oparciu o specyficzne mechanizmy zniekształcające, dlatego rola otoczenia – w tym pracodawców – jest kluczowa w procesie przeciwdziałania i interwencji.

Wnioski płynące z raportu wyraźnie pokazują potrzebę skoordynowanych działań:

- ograniczenia dostępności alkoholu – zarówno poprzez zmniejszenie liczby punktów sprzedaży, jak

- 
- i wprowadzenie ograniczeń godzinowych (np. 22:00–09:00),
 - prowadzenia nowoczesnych kampanii edukacyjnych z wykorzystaniem mediów społecznościowych – promujących zarówno świadomość skutków picia, jak i umiejętność zdrowego odpoczynku,
 - zaangażowania pracodawców w działania profilaktyczne – w tym wdrażania procedur, szkoleń i programów wsparcia dla pracowników zmagających się z problemem uzależnienia.

Zmiana społeczna w obszarze relacji z alkoholem wymaga współpracy wielu środowisk: terapeutycznych, edukacyjnych, biznesowych i ustawodawczych. Wyniki przedstawione przez Instytut Człowieka Świadomego to ważny krok w kierunku tej zmiany – teraz konieczne są konkretne działania.



dr Dawid Panek

pracownik naukowy Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum, doktor nauk farmaceutycznych (tytuł uzyskany w 2018 roku). Specjalizuje się w opracowywaniu innowacyjnych leków ukierunkowanych na leczenie schorzeń ośrodkowego układu nerwowego oraz nowotworów

Spożywanie alkoholu niesie ze sobą szereg negatywnych konsekwencji zdrowotnych, psychicznych i społecznych. Regularne picie – nawet w relatywnie niewielkich ilościach – prowadzi do uszkodzeń wielu układów organizmu. Alkohol działa toksycznie na wątrobę, zwiększając ryzyko marskości oraz raka wątrobowokomórkowego, ale wpływa także negatywnie na układ sercowo-naczyniowy, pokarmowy oraz nerwowy (WHO, 2018). U osób regularnie pijących obserwuje się pogorszenie funkcji poznawczych, zaburzenia nastroju oraz zwiększoną podatność na depresję i stany lękowe (Rehm et al., Lancet Psychiatry, 2017). Istotny jest też fakt, że alkohol, mimo społecznej akceptacji, pozostaje

substancją psychoaktywną o wysokim potencjale uzależniającym.

W ostatnich latach obserwuje się niepokojący i rosnący trend spożywania alkoholu w środowisku pracy – najczęściej w formie tzw.

"umiarkowanego picia", które ma na celu "rozluźnienie" czy "zacieśnianie relacji zespołowych". Niestety, nawet niewielkie ilości alkoholu mogą prowadzić do obniżenia sprawności psychofizycznej, pogorszenia koncentracji, zaburzeń koordynacji i osłabienia zdolności decyzyjnych (Frone, Journal of Applied Psychology, 2013). Konsekwencją tego są nie tylko spadek efektywności i wzrost ryzyka błędów, ale także wzrost liczby wypadków przy pracy i trudności interpersonalne. Tolerowanie picia "symbolicznego" w pracy rozmywa granice bezpieczeństwa i etyki zawodowej, stając się niebezpiecznym precedensem.

Wyniki badań przeprowadzonych wśród polskich pracowników są alarmujące i wymagają zdecydowanej reakcji. Niepokojące są wyniki, które pokazują skalę spożywania alkoholu w miejscach pracy. Istotną przyczyną tego, jest dostępność wysokoprocentowych napojów alkoholowych sprzedawanych w małych objętościach (do 200 mL), w dyskretnych, łatwych do ukrycia butelkach oraz pełnej gamie wariantów smakowych. Świadczą o tym statystyki, pokazujące wysoką sprzedaż takich produktów w godzinach porannych. Zebrane i przedstawione dane pokazują wyraźnie, że mamy do czynienia



z poważnym problemem społecznym i zdrowotnym, który przekłada się bezpośrednio na funkcjonowanie gospodarki i jakość życia zawodowego (KCPU, 2023).

Na szczęście widoczny jest również pozytywny trend – coraz więcej Polaków, zwłaszcza młodsze pokolenia, świadomie wybiera abstynencję lub ograniczenie alkoholu. Zjawisko to wpisuje się w szerszy nurt troski o zdrowie psychiczne, dobre samopoczucie i odpowiedzialność społeczną. Badania pokazują, że młodzi dorośli są bardziej skłonni wybierać napoje bezalkoholowe, postrzegając je jako nowoczesną i świadomą alternatywę (OECD, 2021).

W tym kontekście kluczowe znaczenie ma łatwa dostępność atrakcyjnych napojów bezalkoholowych – zarówno w przestrzeni zawodowej, jak i podczas spotkań towarzyskich. Napoje te nie tylko pomagają "wypełnić lukę" po alkoholu, ale również sprzyjają budowaniu nowej kultury relacji – opartej na trzeźwości, uważności i autentycznym dialogu. Promowanie takich alternatyw powinno być wspierane przez pracodawców i instytucje odpowiedzialne za zdrowie publiczne.

Podsumowując – picie alkoholu, nawet w niewielkich ilościach, wiąże się z istotnymi zagrożeniami zarówno dla zdrowia jednostki, jak i dla funkcjonowania zespołów pracowniczych. Wyniki najnowszych badań nie pozostawiają złudzeń:

potrzebne są szeroko zakrojone działania edukacyjne, prewencyjne i kulturowe, które pomogą zmniejszyć skalę problemu i wspierać zdrowe wybory w miejscu pracy.



dr Jakub Rokicki

**Lekarz kardiolog, I Klinika Kardiologii
Centralnego Szpitala Klinicznego
Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego
w Warszawie, asystent, Zakład
Informatyki Medycznej i Telemedycyny,
Warszawski Uniwersytet Medyczny**

Raport Grupy Badawczej DSC ukazuje niepokojącą skalę spożycia alkoholu przez osoby aktywne zawodowo w Polsce. Pomimo wzrostu popularności trendu „NoLo” (moda na spożywanie napojów bezalkoholowych i wykluczenie etanolu z diety), codzienne sięganie po alkohol – także w pracy – pozostaje zjawiskiem powszechnym i społecznie tolerowanym. Należy zwrócić uwagę na długoterminowe skutki zdrowotne takiego stanu rzeczy, zarówno w kontekście układu sercowo-

naczyniowego, jak i ogólnego dobrostanu populacji pracującej.

Z punktu widzenia kardiologii nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu. Wbrew wcześniejszym przekonaniom o rzekomo ochronnym działaniu umiarkowanego spożycia alkoholu, aktualne badania oraz wytyczne Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC) oraz Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) są jednoznaczne: każda ilość alkoholu zwiększa ryzyko chorób serca, udaru mózgu oraz nowotworów^{20,21}.

Alkohol zwiększa ciśnienie tętnicze, przyczynia się do rozwoju arytmii (szczególnie migotania przedsionków), uszkadza mięsień sercowy (w tym prowadząc do kardiomiopatii alkoholowej i zapalenia mięśnia sercowego) i zaburza gospodarkę lipidową.

Badania obserwacyjne i kohortowe potwierdzają te zależności. W metaanalizie opublikowanej w *The Lancet* wykazano, że ryzyko sercowo-naczyniowe wzrasta liniowo już od bardzo niskich dawek alkoholu²². W osobnych badaniach wykazano także związek spożywania alkoholu, w tym także w niewielkich ze zwiększoną zapadalnością na migotanie przedsionków i niewydolność serca²³.

²⁰ ESC Prevention Guidelines (2021): 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice, <https://academic.oup.com/eurheartj/article/42/34/3227/6358713>

²¹ *No level of alcohol consumption is safe for our health* <https://www.who.int/europe/news/item/04-01->

2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health

²² Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31310-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2)

²³ Alcohol Consumption and Risk of Heart Failure: The Atherosclerosis Risk in Communities Study

Z perspektywy praktyki klinicznej szczególnym zagrożeniem jest tzw. „alkoholizm wysoko funkcjonujący” – osoby uzależnione, które utrzymują pozory efektywnego życia zawodowego. U takich pacjentów często obserwujemy „nieme” nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, wzrost markerów zapalnych i wczesne objawy przerostu lewej komory serca. Wszystkie te aspekty długoterminowo prowadzą do wcześniejszego rozwoju powikłań odbijających się na zdrowiu serca i naczyń – niewydolności serca czy zawału serca.

Raport słusznie zwraca uwagę także na konsekwencje systemowe – absencje, wypadki przy pracy i spadek efektywności. Z danych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wynika, że w 2024 roku wystawiono 9,5 tys. zwolnień lekarskich z powodu zaburzeń wynikających z używania alkoholu, co przełożyło się na 99,6 tys. dni absencji²⁴.

W świetle aktualnego stanu wiedzy oraz przedstawionych w raporcie obserwacji socjologiczno-ekonomicznych szczególnie istotne wydaje się wprowadzenie w zakładach pracy polityki „zero tolerancji” dla alkoholu – szczególnie w sektorach wysokiego ryzyka. Dodatkowo, wydaje się, że prowadzenie profilaktyki na wczesnym etapie mogłoby zapobiec negatywnym konsekwencjom zdrowotnym i społecznym.

Wzmocnienie programów edukacyjnych

i profilaktycznych, uwzględniających wiedzę o kardiologicznym wpływie alkoholu to jeden ze sposobów mogących uchronić osoby wchodzące na rynek pracy przed szkodliwymi substancjami. Dodatkowo, biorąc pod uwagę społeczny odbiór alkoholu ujawniony w tym badaniu należałoby rozważyć zastąpienie alkoholowych rytuałów (spotkań integracyjnych, prezentów) zdrowszymi formami integracji, w tym uwzględniających ruch czy zdrowe żywienie. Wreszcie, coś co wydaje się najbardziej trudne spośród rekomendacji zawartych w raporcie, odzwierciedlenie w programach profilaktycznych prowadzonych przez instytucje państwowe (Państwowa Inspekcja Pracy, Inspektorat Sanitarny, Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, etc) powinna znaleźć powszechna edukacja nt. uzależnienia u osób pozornie funkcjonujących normalnie (tzw. HFA – High Functioning Alcoholics).

Podsumowując – alkohol, choć zakorzeniony w kulturze pracy i relacjach społecznych, stanowi jedno z największych zagrożeń dla zdrowia sercowo-naczyniowego populacji zawodowo czynnej. Tolerowanie tego zjawiska w miejscu pracy prowadzi nie tylko do strat ekonomicznych, ale i pogłębiającego się kryzysu zdrowotnego – który można i trzeba zatrzymać poprzez spójną politykę zdrowia publicznego.

<https://www.jacc.org/doi/10.1016/j.jacc.2015.11.061>

²⁴ Raport Absencja chorobowa w 2024 r., Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Warszawa 2025



dr hab. Paulina Koczurkiewicz-Adamczyk

Pracownik naukowy Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum, doktor habilitowany nauk farmaceutycznych. Specjalizuje się w poszukiwaniu terapii skojarzonych, poprawiających bezpieczeństwo i skuteczność leczenia przeciwnowotworowego.

Alkohol to substancja, której regularne spożywanie, nawet w niewielkich ilościach prowadzi do dramatycznych konsekwencji dla zdrowia. Oprócz destrukcyjnego wpływu na układ krążenia, pokarmowy czy nerwowy zwiększa również ryzyko zapadalności na nowotwory oraz kancerogenność innych czynników, np. papierosów czy infekcji wirusowych (HBV, HCV)²⁵. Ponadto, alkohol wchodzi w liczne interakcje bezpośrednio z lekami, wpływając na ich metabolizm, skuteczność, a także bezpieczeństwo

stosowania. Niewiele osób ma świadomość, że łączenie z alkoholem popularnych środków przeciwbólowych, przeciwdepresyjnych, nasennych czy przeciwlękowych powoduje nasilone działania niepożądane leków, takie jak sedacja, zaburzenia koordynacji, a nawet depresja oddechowa czy uszkodzenie wątroby²⁶. W ujęciu klinicznym szczególne zagrożenie stanowi spożywanie alkoholu przez pacjentów z chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca, zaburzenia lipidowe, nadciśnienie tętnicze czy choroby autoimmunologiczne. Alkohol nie tylko zaburza farmakokinetykę i farmakodynamikę stosowanych leków, obniżając skuteczność terapii, lecz także może istotnie pogarszać przebieg samej choroby, prowadząc do jej destabilizacji oraz zwiększonego ryzyka powikłań.

Raport ICŚ, (06.2025) wskazuje na ważny problem konsumpcji wysokoprocentowych trunków alkoholowych w pracy i jego negatywnych konsekwencji zarówno dla pracowników i pracodawców. Wyniki sondażu, w którym ponad połowa respondentów zadeklarowała, że była świadkiem porannego zakupu alkoholu w drodze do pracy, należy traktować jako społeczny sygnał ostrzegawczy. Mówimy tu bowiem o mechanizmach wskazujących na chroniczne uzależnienie, które bardzo często

²⁵ Sun et al., „Interaction Between Hepatitis B, Hepatitis C and Alcohol in the Development of Hepatocellular Carcinoma: A Systematic Review and Meta-Analysis” (pub. 2024)

²⁶ Traccis F, Presciuttini R, Pani PP, Sinclair JMA, Leggio L, Agabio R. Alcohol-medication

interactions: A systematic review and meta-analysis of placebo-controlled trials. *Neurosci Biobehav Rev.* 2022 Jan;132:519-541. doi: 10.1016/j.neubiorev.2021.11.019. Epub 2021 Nov 23. PMID: 34826511.

pozostaje niewidoczne – aż do momentu kryzysu zawodowego lub zdrowotnego. Spożywanie alkoholu przez osoby zatrudnione wpływa nie tylko na absencję, ale także na jakość wykonywanej pracy, zdolność do podejmowania decyzji, a co za tym idzie – na bezpieczeństwo i efektywność całych zespołów. Przedstawione w raporcie dane jednoznacznie wskazują na pogłębiający się problem, który przekracza ramy jednostkowych przypadków i staje się realnym wyzwaniem dla całego rynku pracy w Polsce. Szczęólnego znaczenia nabiera ten problem w kontekście osób pełniących funkcje kierownicze, których postawy i zachowania mają silny wpływ normotwórczy – przyczyniają się do normalizacji i legitymizacji takich zachowań w kulturze organizacyjnej. Niepokojącym elementem pozostaje również fakt, że kultura firmowych spotkań integracyjnych nadal w dużym stopniu bazuje na alkoholu. Preferencja wobec określonych trunków – smakowych alkoholi wysokoprocentowych (41%) czy „eleganckich” form jak wino – wskazuje, że alkohol nadal postrzegany jest jako element towarzyski i „normalny” w środowisku pracy. Tymczasem normalizacja spożycia alkoholu w pracy lub w jej kontekście sprzyja rozwojowi ryzykownych zachowań, także wśród osób, które wcześniej nie miały do tej pory problemu z alkoholem.

Zjawisko masowego spożycia alkoholu w tzw. „małych formatach” oraz poranna sprzedaż wysokoprocentowego alkoholu

stają się jednymi z najpoważniejszych wyzwań zdrowia publicznego w Polsce. Dane przedstawione w raporcie – pokazują nie tylko skalę problemu, ale także jego bagatelizowanie i normalizację. Łatwa dostępność alkoholu w godzinach porannych stanowi jeden z czynników sprzyjających utrwalaniu szkodliwych wzorców picia. Dlatego coraz częściej podejmowana publicznie debata na temat ograniczenia sprzedaży alkoholu we wczesnych godzinach porannych, tzw. porannej prohibicji, zasługuje na poważne potraktowanie. Łatwa dostępność małych objętości alkoholu umożliwia dyskretnie i częste sięganie po alkohol, również w miejscu pracy. W świetle powyższego niezbędne są systemowe działania prewencyjne: wdrażanie programów profilaktyki uzależnień w firmach, szkolenia dla kadry zarządzającej z zakresu rozpoznawania ryzykownych zachowań oraz zapewnienie pracownikom dostępu do wsparcia psychologicznego i terapeutycznego. Długofalowe koszty braku reakcji – w postaci spadku wydajności, kosztów absencji oraz rotacji personelu – mogą okazać się znacznie wyższe niż inwestycje w profilaktykę i kulturę trzeźwości w pracy.

W ostatnich latach można zaobserwować rosnącą świadomość zdrowotną, szczególnie wśród młodszych. Coraz większa liczba młodych ludzi rezygnuje z alkoholu, otwarcie mówi o swoich wyborach i inspirowanie innych do zmiany, co może



stanowić ważny punkt zwrotny w kształtowaniu nowych, zdrowszych norm społecznych. Mimo to, spożywanie alkoholu wciąż uchodzi za powszechnie akceptowaną normę kulturową, często towarzyszącą zarówno spotkaniom towarzyskim, jak i zawodowym. Szczególnie niebezpieczne jest utrwalanie społecznego przyzwolenia na picie alkoholu w kontekście pracy zawodowej – zarówno w formie prezentów, jak i w trakcie spotkań integracyjnych czy podczas wykonywania obowiązków. Tego rodzaju zachowania normalizują uzależnienie,

utrudniają interwencję i stanowią realne zagrożenie dla zdrowia publicznego i bezpieczeństwa pracy. Dlatego tak ważne jest, by wspierać i promować alternatywne, wolne od alkoholu formy spędzania czasu, edukować o skutkach jego spożycia oraz prowadzić działania profilaktyczne nie tylko w szkołach i rodzinach, ale także w miejscu pracy. Współczesna profilaktyka to nie tylko leczenie skutków uzależnienia, ale przede wszystkim budowanie kultury, w której trzeźwość nie jest wyjątkiem – ale nowym standardem.

Przypisy

1. Alcohol Consumption and Risk of Heart Failure: The Atherosclerosis Risk in Communities Study. https://www.jacc.org/doi/10.1016/j.jacc.2015.11.061[https://www.jacc.org/doi/10.1016/j.jacc.2015.11.061]
2. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2[https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2]
3. Centrum Monitorowania Rynku, za: https://www.pap.pl/aktualnosci/malpki-pod-lupa-zakup-alkoholu-przenosi-sie-do-szarej-strefy[https://www.pap.pl/aktualnosci/malpki-pod-lupa-zakup-alkoholu-przenosi-sie-do-szarej-strefy]
4. ESC Prevention Guidelines (2021): 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. https://academic.oup.com/eurheartj/article/42/34/3227/6358713[https://academic.oup.com/eurheartj/article/42/34/3227/6358713]
5. Eurostat, Alcohol-related mental and behavioural disorders mortality rate, 2020
6. Frone, M.R. (2013). Alcohol and Illicit Drug Use in the Workforce and Workplace. Washington, DC: American Psychological Association
7. Komunikat z badań nr 151/2019 „Konsumpcja alkoholu w Polsce”, grudzień 2019 r.
8. Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (2024). Raport 2023 – Uzależnienia w Polsce. Warszawa: KCPU
9. Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Uzależnienia w Polsce – raport 2023, Warszawa 2024
10. No level of alcohol consumption is safe for our health. https://www.who.int/europe/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health[https://www.who.int/europe/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health]
11. OECD (2021). Preventing Harmful Alcohol Use.
12. Raport Absencja chorobowa w 2024 r., Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Warszawa 2025
13. Raport Absencja chorobowa w 2024 r. ZUS, Warszawa 2025
14. Rehm, J., et al. (2017). "The relationship between alcohol use and mental disorders". *Lancet Psychiatry*, 4(4), 297–303.
15. Sun et al., „Interaction Between Hepatitis B, Hepatitis C and Alcohol in the Development of Hepatocellular Carcinoma: A Systematic Review and Meta-Analysis” (pub. 2024)
16. Traccis F, Presciuttini R, Pani PP, Sinclair JMA, Leggio L, Agabio R. Alcohol-medication interactions: A systematic review and meta-analysis of placebo-controlled trials. *Neurosci Biobehav Rev*. 2022 Jan;132:519-541. doi: 10.1016/j.neubiorev.2021.11.019. Epub 2021 Nov 23. PMID: 34826511.
17. WHO, European Health Report 2024 – Trend in alcohol consumption 2000–2020
18. WHO Global Health Observatory, Alcohol, total per capita (15+) consumption – Poland, 2023
19. WHO Regional Office for Europe, No level of alcohol consumption is safe for our health, 4 I 2023

- 
20. World Health Organization (2018). Global status report on alcohol and health.
 21. Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce. Raport z badań kwestionariuszowych 2020 r. PARPA, Warszawa 2021
 22. Zarządzanie problemem konsumpcji tytoniu, alkoholu i innych substancji psychoaktywnych w firmie. Poradnik dla pracodawców i menadżerów. Łódź 2013 r.
 23. [https://ceo.com.pl/polacy-kupuja-miliard-malpek-rocznie-przez-mala-pojemnosc-czesciej-siegaja-po-alkohol-rowniez-w-nietypowych-sytuacjach-19856?utm_source=chatgpt.com](https://ceo.com.pl/polacy-kupuja-miliard-malpek-rocznie-przez-mala-pojemnosc-czesciej-siegaja-po-alkohol-rowniez-w-nietypowych-sytuacjach-19856?utm_source=chatgpt.com) (dostęp dnia 16.06.2025 r.)
 24. <https://kcpu.gov.pl/>
 25. [https://sdg.gov.pl/statistics_glob/3-5-2/](https://sdg.gov.pl/statistics_glob/3-5-2/) (dostęp dnia 16.06.2025 r.)
 26. <https://stat.gov.pl/infografiki-widzety/infografiki/infografika-swiatowy-dzien-bezpieczenstwa-i-ochrony-zdrowia-w-pracy-28-kwietnia-dane-wstepne-za-2024-r-129,2.html> (dostęp na dzień 13.06.2025 r.)
 27. [https://www.rp.pl/przemysl-spozywczy/art41818181-procenty-z-mniejszym-i-wiekszym-podatkiem?utm_source=chatgpt.com](https://www.rp.pl/przemysl-spozywczy/art41818181-procenty-z-mniejszym-i-wiekszym-podatkiem?utm_source=chatgpt.com) (dostęp dnia 16.06.2025 r.)