



W Polsce, podobnie jak w większości krajów europejskich, akceptowany jest pogląd, że miejsce i czas pracy wykluczają konsumpcję alkoholu. Wiadomo, że picie w pracy, przychodzenie w stanie nietrzeźwości, czy „na kacu”, nie tylko obniża jakość oraz efektywność wykonywanych czynności zawodowych, ale też naraża na szwank bezpieczeństwo pracowników i grozi poważnymi konsekwencjami prawnymi, w tym dyscyplinarnym zwolnieniem. Jednak spożywanie alkoholu w miejscu pracy bądź przychodzenie do pracy pod wpływem alkoholu to jedno. Należy także pamiętać, że nadmierne spożywanie alkoholu może wpływać na jakość wykonywanej pracy, nawet jeśli nie spożywasz alkoholu w czasie i miejscu pracy, a pijesz po tzw. godzinach!

Nadużywanie alkoholu wpływa na pracę, ale również praca wpływa na spożywanie coraz większych ilości substancji. Wiele badań wykazało istotne powiązania między stresem w miejscu pracy a podwyższonym poziomem spożycia alkoholu, zwiększonym ryzykiem problemowego picia i uzależnienia od alkoholu.

Dowody naukowe wykazały, że intensywne picie zwiększa ryzyko bezrobocia, a w przypadku osób pracujących – absencji w pracy, spóźnienia się i wcześniejszego wychodzenia z miejsca pracy lub nawet dyscyplinarnego zawieszenia czy zwolnienia. Nadużywanie alkoholu powoduje utratę wydajności, korelując z niską produktywnością pracownika.

Nadużywanie alkoholu może prowadzić do trudności z terminowym wykonywaniem obowiązków zawodowych. Nie tylko poranne wstawanie jest utrudnione przez działanie alkoholu. Na skutek działania tej substancji na organizm drastycznie obniża się także jakość snu. Alkohol zaburza cykle snu, który zostaje spłycony, zaburzeniu ulega także faza snu REM, w której odpoczywamy najlepiej, co prowadzi do nieefektywnej regeneracji.

Niewyspanie i problem z poranną punktualnością to nie jedyne możliwe skutki picia. Nadmierne używanie alkoholu wpływa także na nasz wygląd i samopoczucie. Dla przykładu nieświeży poranny oddech może odbierać poczucie pewności siebie, gdy podczas rozmowy z

współpracownikiem czy klientem zastanawiasz się, czy czuć od ciebie alkohol. Wpływ na komfort takiej rozmowy jest bezsprzeczny. Zmniejszona swoboda wypowiedzania się wpływa z kolei na budowanie relacji zawodowych, które są kluczowe dla komfortu pracy, poczucia satysfakcji zawodowej, sensu pracy czy ogólnego rozwoju osobistego.

Utrzymywanie dobrych relacji pracowniczych ma wpływ na jakość pracy pracowników, zatem jeśli jesteś na stanowisku kierowniczym, twoje picie alkoholu ma realny wpływ na efektywność zespołu, którym zarządzasz. Nie tylko fakt braku swobody w rozmowach czy niskiej uważności na drugiego człowieka, który wynika z nadużywania alkoholu, wpływa na relacje, ale również zmniejszony próg tolerancji na stres i ogólne rozdrażnienie wynikające z tzw. kaca.

Jakie okoliczności powinny wzmóc czujność?

Sygnalami ostrzegawczymi, świadczącymi o tym, że spożywanie alkoholu negatywnie wpływa na twoją pracę, mogą być:

1. Narastające nieobecności, zwolnienia lekarskie, nieplanowane dni wolne.
2. Nieobecności podczas pracy, spóźnienia, skracanie czasu pracy.
3. Problemy z koncentracją, pamięcią, sprawnością psychomotoryczną.
4. Ogólnie zaniżona wydajność pracy.
5. Niewłaściwe relacje ze współpracownikami, klientami, przełożonymi.
6. Zmienne nastroje i zachowania (nadaktywność, apatia, agresja, unikanie itp.).

Gdy łapiesz się na tym, że jeszcze pod koniec pracy planujesz późniejsze spożycie alkoholu, nie możesz doczekać się, by w domu otworzyć np. zimne piwo, już wtedy jakość Twojej pracy drastycznie spada.

Innym symptomem negatywnych konsekwencji picia na życie zawodowe są problemy z koncentracją. Może się wydawać, że np. pracując zdalnie łyk alkoholu nie zaszkodzi, a wpłynie na naszą kreatywność... jednak z punktu widzenia nauki i badań na ten temat, nic bardziej mylnego. Alkohol wpływa na koncentrację, co przekłada się na obniżenie naszej produktywności, a w tym także kreatywności.

Podsumowując, problemowe picie oraz uzależnienie od alkoholu mają negatywny wpływ na pracę. Pamiętaj, nigdy nie jest za późno, by wprowadzić zmiany i sięgnąć po pomoc. Jeśli kwestie poruszone w tym artykule są ci bliskie, pamiętaj, że z tym problemem nie musisz zostawać sam.

Źródła:

Peter Anderson, „[Alcohol and the workplace](#)”, WHO

„[Środowisko pracy a alkohol Działania profilaktyczne i aspekty prawne](#)”, PARPA, 2013