



Czy nawet niewielkie ilości spożywanego alkoholu mogą zwiększać ryzyko samobójstwa? Najnowsze badania sugerują, że tak, a ryzyko to różni się w zależności od płci. W oparciu o systematyczny przegląd literatury i metaanalizę, przeanalizowano zależność między przeciętnym dziennym spożyciem alkoholu a ryzykiem zgonu w wyniku samobójstwa. Wyniki wskazują, że zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet ryzyko rośnie wraz z ilością spożywanego alkoholu, przy czym u kobiet może być ono wyższe.

Zachowania samobójcze to globalny problem, który przyciąga uwagę międzynarodową. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w swoim kompleksowym planie działań na rzecz zdrowia psychicznego wyznaczyła cel zmniejszenia globalnego wskaźnika samobójstw o jedną trzecią w latach 2013-2030. Mimo licznych apeli o działanie, zachowania samobójcze nadal stanowią istotne zagrożenie dla zdrowia publicznego, przy czym w 2019 roku zmarło z tego powodu ponad 700 tys. osób. To pokazuje, jak ważne jest wdrażanie nowych strategii zapobiegania samobójstwom.

Picie alkoholu a ryzyko samobójstwa

Spożycie alkoholu zostało uznane za czynnik ryzyka samobójstwa. Pomimo określenia go przez niektórych badaczy i analityków jako „niezaspokojonego kryzysu zdrowia publicznego” oraz „zmarnowanej okazji” w zapobieganiu samobójstwom, konsumpcja alkoholu stanowi obiecujący, modyfikowalny cel w tych działaniach. Relacja między spożyciem alkoholu a zachowaniami samobójczymi jest jednak skomplikowana, ponieważ alkohol działa zarówno jako czynnik wywołujący, jak i predysponujący. Co więcej, związek ten różni się w zależności od płci, z wyższym ryzykiem u kobiet w porównaniu do mężczyzn.

Badania nad alkoholem i zachowaniami samobójczymi

Dotychczasowe metaanalizy dotyczące związku między [spożyciem alkoholu a samobójstwem](#)

ograniczały się do ostrych przypadków spożycia alkoholu oraz zaburzeń związanych z alkoholem. Istnieje jednak inny aspekt spożycia alkoholu, który może wpływać na ryzyko samobójstwa – średnia dzienna ilość spożywanego alkoholu. Dotąd brakowało jednak badań syntetyzujących dowody na ten temat.

Celem obecnego badania było zsyntetyzowanie dostępnych dowodów na zależność między średnią dzienną ilością spożywanego alkoholu a ryzykiem zgonu w wyniku samobójstwa, z uwzględnieniem różnic płciowych.

Materiał i metody

Niniejsza analiza opiera się na systematycznym przeglądzie literatury w bazach Embase, Medline, PsycINFO, PubMed i Web of Science, od początku istnienia tych baz do 27 kwietnia 2022 roku. Strategia wyszukiwania obejmowała kombinację haseł medycznych i słów kluczowych dotyczących „spożycia alkoholu” i „samobójstwa”.

Strategia wyszukiwania początkowo weryfikowała 29 533 rekordów. Po usunięciu duplikatów pozostało 16 326. Po weryfikacji tytułów, streszczeń i pełnych tekstów włączono osiem badań (dwa z nich dostarczały szacunków ryzyka dla obu płci, pięć tylko dla mężczyzn, a jeden autor dostarczył szacunków rozdzielonych według płci). Ryzyko błędu uznano za niskie w pięciu badaniach.

Dyskusja i wnioski z analizy

Wyniki badania pokazują liniową zależność między średnią dzienną ilością spożywanego alkoholu a ryzykiem zgonu w wyniku samobójstwa, przy czym ryzyko może być wyższe u kobiet. Niemniej jednak wydaje się, że wraz ze wzrostem średniego dziennego spożycia alkoholu, rośnie ryzyko śmierci przez samobójstwo dla obu płci.

Chociaż nie budzi wątpliwości, że spożycie alkoholu wpływa na zachowania samobójcze – co jest podstawowym kryterium ustalania związku przyczynowego – ustalanie możliwych ścieżek od spożycia alkoholu do samobójstwa jest wyzwaniem, zwłaszcza gdy uwzględniane są zmienne pośredniczące lub moderujące. Okazuje się, że nie tylko spożycie alkoholu jest czynnikiem ryzyka samobójstwa, ale także zwiększa ryzyko rozwoju depresji, która z kolei jest czynnikiem ryzyka samobójstwa. Dlatego ważne jest, aby uznać, że zachowania samobójcze są złożonym zjawiskiem wynikającym z wielu czynników.

Wyniki sugerują, że nawet niskie spożycie alkoholu może przyczyniać się do ryzyka

samobójstwa, co ma istotne implikacje dla działań zapobiegawczych. Zarówno na poziomie klinicznym, jak i populacyjnym, interwencje w zakresie kontroli spożycia alkoholu mogą zmniejszyć wskaźniki zachowań samobójczych. Konieczne są dalsze badania, szczególnie dotyczące kobiet oraz uwzględniające powtarzające się pomiary spożycia alkoholu w czasie.

Źródło:

[A dose-response meta-analysis on the relationship between average amount of alcohol consumed and death by suicide, 2024](#)