



Obostrzeni

a wprowadzone podczas pandemii COVID-19, takie jak konieczność pozostawania w domach oraz ograniczenia kontaktów społecznych, przyczyniły się do zwiększenia poziomu odczuwanego stresu, niepokoju, stanów depresyjnych oraz nudy. Aby „poradzić” sobie z tymi stanami emocjonalnymi część z osób zwiększyła spożycie alkoholu. Ostatnio przeprowadzone badania wspierane przez National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, amerykański odpowiednik PARPA, wskazują na zmiany wzorców używania substancji psychoaktywnych wśród młodych dorosłych.

Aby sprawdzić, czy wzorce używania alkoholu i marihuany zmieniły się w okresie pandemii [koronawirusa](#), badacze przeprowadzili badanie wśród 572 osób (mediana wieku to 25 lat) ze stanu Waszyngton. Badani wypełniali online wystandaryzowane ankiety dotyczące używania alkoholu i marihuany. Porównywano wyniki ze stycznia 2020, sprzed wprowadzenia obostrzeń pandemicznych, z wynikami z kwietnia i maja 2020. Badani określali zmiany w zakresie czterech typów motywacji do sięgania po alkohol: przyczyny towarzyskie (np. ułatwianie kontaktu), konformizm (np. picie, aby się dopasować), wzmocnienie (np. aby zintensyfikować doświadczanie pozytywnych emocji) i radzenie sobie (np. aby uniknąć przeżywania negatywnych emocji).

Badacze zaobserwowali, że w badanej próbie, pomimo zwiększenia częstotliwości picia alkoholu przez młodych dorosłych podczas pandemii, nie odnotowano zmiany w średniej ilości wypijanego alkoholu. W porównaniu z okresem sprzed pandemii badani mieli tendencję do częstszego picia, ale rzadziej pili z powodu jakichś okazji. Nie zaobserwowano zmian we wzorze używania marihuany.

Zarejestrowano również zmiany w motywacji leżącej u podstaw sięgania po alkohol. Wzrosła tendencja do picia go, by poradzić sobie z uczuciami przygnębienia. Nie zaobserwowano natomiast zmiany w używaniu alkoholu w celu radzenia sobie z niepokojem.

Badacze potwierdzili także hipotezy dotyczące zmniejszenia tendencji do picia alkoholu z

powodów towarzyskich (ułatwienie kontaktu czy chęć dopasowania się), czego podłożem były restrykcje związane z ograniczeniami kontaktów. Spadła również tendencja do używania alkoholu, by intensyfikować pozytywne doznania.

Z kolei osoby palące marihuanę częściej (niż przed pandemią) używały tej substancji, by poradzić sobie z uczuciem nudy. Natomiast, zgodnie z przewidywaniami, spadła tendencja do palenia marihuany by uczcić „specjalną okoliczność”.

Badania wykazały także, że młodzi dorośli podczas pandemii częściej odczuwają stany depresyjne. Niepokojący jest wzrost tendencji do używania alkoholu w celu poradzenia sobie z tymi stanami, ponieważ – co wykazują liczne wyniki badań i publikacje naukowe – taki model picia alkoholu sprzyja licznym, negatywnym [konsekwencjom](#), z uzależnieniom włącznie.

Powyższe wyniki są istotnymi danymi, które należy brać pod uwagę podczas stosowania interwencji terapeutycznych w czasie pandemii oraz kształtowania strategii pomocy w tych wyjątkowych czasach.

News from the Field: [Alcohol and Marijuana Use and Motivations Among Young Adults During the Pandemic](#). NIAAA Spectrum.

Fot. Kelsey Chance, Unsplash.com