

Czy jesteś osobą „zainteresowaną trzeźwością”?

Dla ludzi wielu kultur i społeczności picie alkoholu jest stałym elementem życia towarzyskiego. Jednak coraz więcej osób decyduje się pić mniej lub wcale z różnych powodów osobistych i zdrowotnych.

W związku z tym często spotykacie się z presją otoczenia i piętnowaniem ze strony bliskich, współpracowników, a nawet nieznajomych: „Dlaczego nie pijesz?” „No dalej, wypij jednego, to święto!” „Po takim tygodniu potrzebujemy drinka!”

Chodzi o to, że nie ma znaczenia, dlaczego ktoś decyduje się ograniczyć spożycie alkoholu – to nie jest niczyja sprawa, chyba że sam(a) zdecydujesz się o tym powiedzieć. Ważne jest, aby czuli wsparcie w swojej decyzji.

Skorzystaj z tego interaktywnego przewodnika, aby zaplanować co najmniej tydzień trzeźwej zabawy. Wybierz po jednym elemencie z każdej kolumny, a następnie połącz je ze sobą, aby stworzyć aktywność bez alkoholu.

Ulubiony drink	Aktywność	Rzeczy, o których warto pomyśleć lub porozmawiać, aby oderwać myśli od alkoholu
• Poproś o smoothie. • Znajdź przepis na koktajl bezalkoholowy w Internecie i przygotuj go. • Napełnij kieliszek do wina lub kufel do piwa wodą gazowaną. • Dodaj do kawy, herbaty lub po prostu gorącej wody ulubioną przyprawę, np. cynamon, kardamon lub chili. • Wypij sok, którego jeszcze nie próbowałeś(-aś). • Zmiksuj ulubione owoce i zioła, a następnie wymieszaj z wodą, herbatą lub sokiem. • Nalej sobie filiżankę herbaty ziołowej. • Spróbuj piwa bezalkoholowego, wina lub napoju.	• Wybierz się do muzeum, galerii sztuki lub na wydarzenie sportowe w swojej okolicy, którego jeszcze nie znasz. • Wybierz lokal, w którym nie podaje się alkoholu. • Przygotuj lub kup deser, który lubisz, i podziel się nim z przyjacielem, gdy najdzie cię ochota na coś słodkiego. • Pomiń happy hour, aby wykonać jedną rzecz z listy rzeczy do zrobienia. • Przekaż pieniądze na wybrany cel lub kup prezent dla siebie lub kogoś innego za pieniądze, które normalnie wydałbyś na alkohol. • Sporządź listę sytuacji, w których najczęściej pijesz alkohol lub przebywasz w środowisku sprzyjającym picu, a następnie zapisz zmiany, które możesz wprowadzić w swoim harmonogramie lub rutynie, aby sobie pomóc. • Zrób coś, co sprawia ci przyjemność i relaksuje, np. wybierz się na wycieczkę do pobliskiego lasu, spędź popołudnie na czytaniu, pisaniu lub rysowaniu, obejrzyj film lub zajmij się majsterkowaniem w domu.	• Mentor, który inspiruje cię w życiu, pracy lub zabawie. • Twoje pierwsze zwierzę domowe lub ulubiony przyjaciel. • Kiedyś stanąłeś/stanęłaś w swojej obronie – co się stało i dlaczego? • Ważny kamień milowy, na który ciężko pracowałeś(-aś), w tym sposób, w jaki to osiągnąłeś/osiągnęłaś, pokonane wyzwania i twoje odczucia po osiągnięciu celu. • Ulubione wspomnienie z przyjaciółmi, które nie wiązało się z alkoholem. • Twój ulubiony krajobraz – zamknij oczy i wyobraź sobie, że na niego patrzysz, a następnie opisz, co widzisz i co czujesz. • Twój żart, program lub osoba, która zawsze cię rozbawia.



Szukaj wsparcia

Jeśli obawiasz się, że ty lub ktoś z twojego otoczenia może mieć problem z nadużywaniem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, możesz skorzystać z pomocy. Skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego.

Materiały źródłowe:

Alcohol and Drug Foundation. [What is 'sober curious'?](#). 5 czerwca 2025 r.

American Psychological Association. [‘Sober curiosity’ destigmatizes the desire not to drink](#). 1 stycznia 2025 r.

Institute of Alcohol Studies. [“The best me probably would be better without alcohol”: What women told us about the sober curious movement](#). 21 lutego 2023 r.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. [Sober-curious young Americans may be changing the conversation around alcohol](#). 1 września 2024 r.

Optum

Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są własnością ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF17894914 146548-062025 OHC