

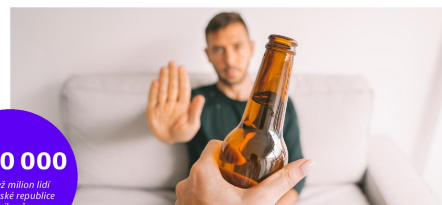


Už ani kapku. Kraj bojuje proti drogám, podpořil i Suchej únor

Ochutnat strážlivost a vyzkoušet si, jak velkou roli hraje při alkoholu v jejich životech, si mohou lidé vyzkoušet během tradiční výzvy Suchej února, jejíž jedenáctý ročník začíná ve středu 1. února. Osvětlová kampaň pomáhá veřejnosti prověřit její vztah k alkoholu a změnit záblběné návyky. Důvodem je nadměrná spotřeba alkoholu v České republice. V ní pije rizikově více než milion lidí.

„Alkohol se, bohužel, stává součástí životů ve větší míře, než je žádoucí – obzvláště v této nelehké době, která mu vložila náhravu. Nenechme se jím ovládat. Každý den, kdy se lépe staráme o své zdraví, se počítá,“ uvedl krajský protidrogový koordinátor Aleš Lébada.

Konzumace alkoholu je v České republice značně rozšířená. Z výsledků evropských šetření o zdraví vyplývá, že zde více než 62 % mužů konzumuje alkohol minimálně jednou týdně a přes 16 % dokonce denně, což jsou jedny z nejvyšších podílů v rámci Evropské unie. U žen je takto častá konzumace alkoholu méně rozšířená. Minimálně jednou týdně ho v Česku konzumuje



1 000 000

Více než milion lidí pije v České republice rizikově.

pres 27 % a denně osak přes 3 % žen, což odpovídá evropskému průměru. Liberecký kraj patří k regionům, kde je denní konzumace alkoholu méně rozšířená.

V roce 2014 byl Liberecký kraj regionem s výrazně nejnižším podílem osob s pravidelnou nadměrnou konzumací alkoholu. [\(oprávdivní stránku na Facebooku\)](#)

[více na](#)

Češi vypijí ročně 14,4 litru čistého lihu na osobu

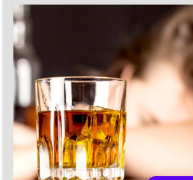


„Ovíváme si alkohol, nebo alkohol ovívá nás?“ Rečeno s klasikem – to je, o čem běží. Suchej únor nechce prohibici, ani nebojuje proti alkoholu jako takovému. Je to osvětlová kampaň za zdravější a uvědomilejší život. Je založená na skutečném problému, který v Česku existuje. Tím je neúměrně vysoká spotřeba alkoholu a s ní spojené negativní důsledky. Šest procent celkové úmrtnosti v Česku jde na vrub alkoholu. Podle Českých dat je v zemi přes 1 milion lidí za hranou rizikového pití, údaje světové zdravotnické organizace hovoří o tom, že Češi vypijí 14,4 litru čistého lihu na osobu a rok. Šestapadesát miliard činí společenské náklady související s nadměrnou spotřebou alkoholu. Podle Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj se však ve většině západních zemí snížila spotřeba alkoholu. Už mileniálové piji

méně než jejich rodiče, ale kam se hrabou na takzvanou Generaci Z – mladé lidi narozené zhruba od roku 1995. Generace Z je typická právě tím, kolik času tráví v online prostředí, které pro tyto mladé lidi vytváří klíčový životní prostor. Také ale více přemýšlejí o svém zdraví, preferují kvalitu před kvantitou a záleží jim více na sociální spravedlnosti i ekologii. Podle společnosti Global Web Index, která analyzovala spotřební chování téměř půl milionu mladých lidí ve 45 zemích, piji zástupci Generace Z výrazně méně než jejich předchůdci. 37 % z nich tvrdí, že alkohol vůbec nepije. U mileniálů je to jen 21%. Mladí Češi však stále piji více než jejich vrstevníci z Německa, Francie nebo Španělska. A proč? Kampaň Suchej února v roce 2020 doprovdil průzkum mezi zhruba 2000 studenty realizovaný ve spolupráci s ISIC Česká republika, který mapoval jejich motivace k pití alkoholu. Výsledky ukázaly například to, že 33 % studentů pije alespoň několikrát ročně na kuráž a 25 % z nich alkoholem zahaní osobní problémy. Nejvíce však mladí lidé mají alkohol spojený se změnou v prožívání a komunikaci. Až 92 % se po alkoholu cítí otevřenější vůči jiným lidem, 86 % snadněji mluví o svých pocitech a 67 % má pocit větší sexuální přitažlivosti, přičemž cítí zároveň i méně zábran, pokud jde o sex jako takový.

O problémech je nutné hovořit

Suchej únor nemá za cíl udělat z lidí abstinenty – to by celé tři roky nesměli požit ani kapku alkoholu. Ale všude kolem je spousta těch, kteří problém s alkoholem mají, a je dobře tato témata otevřít.



[více na](#)

„Práce terapeuta v komunitě je nejlepší na světě“

K čemu jsou dobré akce typu Suchej února? Kdy člověk, který pije přespřípří, pozná, že mu takzvané řeče do bot? Na tyto a mnohé další otázky odpovídá Adéla Paulík Lichková, psychoterapeutka ve společnosti Advaita, jež je příspěvkovou organizací Libereckého kraje.

[poslechněte si na](#) [Spotify](#)

06.02.2023 00:00

Únorové vydání magazínu Kraj se zabývá bojem se závislostmi, který je nutné bez ohledu na prohry stále vést, a to s vydatným přispěním Libereckého kraje, jenž podporuje paříčně zaměřené příspěvkové organizace. Přináší rozhovory s primářem oddělení psychiatrie pro dospělé Krajské nemocnice v liberci Jaromírem Honsem i s psychoterapeutkou společnosti Advaita Adélou Paulík Lichkovou.