

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

Ochutnat střízlivost a vyzkoušet si, jak velkou roli hraje pití alkoholu v jejich životech, si mohou lidé vyzkoušet během tradiční výzvy Suchej únor, jejíž jedenáctý ročník začíná ve středu 1. února. Osvětová kampaň pomáhá veřejnosti prověřit její vztah k alkoholu a změnit zaběhlé 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 vyloženě nahrává. Nenechme se jím ovládat. Každý den, kdy se lépe staráme o své zdraví, se počítá,“ uvedl krajský protidrogový koordinátor Aleš Lebeda.

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.



přes 27% a denně pak 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.

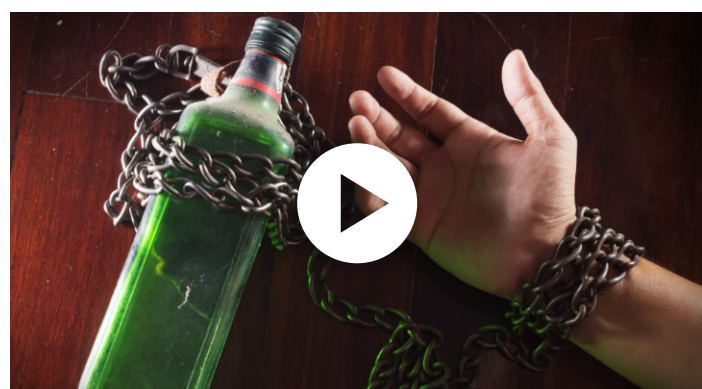
[\(pokračování článku na Facebooku\)](#)

více na

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 otevírat.

Češi vypijí ročně 14,4 litru čistého lihu na osobu



„Ovládáme my alkohol, nebo alkohol ovládá nás?“ Řečeno s klasikem – to je, oč tu běží. Suchej únor nechce prohibici, ani nebojuje proti alkoholu jako takovému. Je to osvětová kampaň za zdravější a uvědomělejší 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 pijí

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, pijí 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 pijí více než jejich vrstevníci z Německa, Francie nebo Španělska. A proč? Kampaň Suchej únor v roce 2020 doprovodil 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 zahání 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.



více na

„Práce terapeuta v komunitě je nejlepší na světě“

K čemu jsou dobré akce typu Suchej únor? Kdy člověk, který pije přespříliš, pozná, že mu takzvaně teče 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