



Přichází “Suchej únor”! Přes milion lidí v ČR pije přes míru.

Praha, 29. ledna 2019

[Kompletní presskit](#) a [Alkofakta](#)

Za tři dny začne sedmý ročník akce, která podpořila už tisíce mužů a žen ve snaze prověřit jejich vztah k alkoholu a změnit zaběhlé návyky. Podle posledního výzkumu Světové zdravotnické organizace je ČR na třetím místě ve spotřebě čistého lihu na hlavu. Za hranicí rizikového pití se u nás tak pohybuje přes 1 000 000 lidí. Je nejvyšší čas zasušit si ve velkém!

Suchej únor pořádá Liga otevřených mužů (LOM). Generálním partnerem ročníku 2019 se stala Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra ČR (ZPMV ČR). Odbornou záštitu akci poskytují Národní ústav duševního zdraví (NUDZ) a Klinika adiktologie 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice (KAD). Na sociálních sítích pak kampaň spojují hashtagy #suchejunor a #nadvlivem. Účastníci “Sucháče” se mohou k oficiální výzvě registrovat na stránkách www.suchejunor.cz.

Suším, sušíš, sušíme!

“Pravidla jsou jednoduchá. Celý únor ani kapku alkoholu. V letošním roce ale přinášíme řadu změn. Na webu www.suchejunor.cz provedou účastníci jednoduchou registraci, po které na ně čekají tipy na cvičení, soutěže, suchý pití, trička a trenky, rady od psychologů a dobrý pocit ze sebe i z výtěžku, co už sedmým rokem putuje na realizaci Sucháče a dobročinné projekty,” láká k účasti **Mgr. Josef Petr, ředitel LOMu.**

Každý sedmý dospělý pije přes čáru

“Vysoká rizika spojená s pitím alkoholu se v ČR objevují u více než milionu lidí. To je zhruba 15 % dospělé populace. V podstatě každý sedmý dospělý člověk, kterého potkáte v tramvaji nebo na ulici, je zralý na konzultaci s adiktologem,” popisuje situaci s alkoholem v ČR **Prof. Michal Miovský z KAD.**

“Poslední srovnávací studie Světové zdravotnické organizace (2018) nás ve spotřebě alkoholu na hlavu zařadila na třetí místo na světě, za Litvu a Moldavsko. Průměrný Čech podle této studie vypije 14,4 litrů čistého lihu za rok. Poměr ve spotřebě mezi muži a ženami zůstává zhruba 4:1, to je 23,2 litrů u mužů a 6,1 litrů u žen. Společenské náklady nadměrného pití se u nás odhadují na více než 59 miliard Kč ročně. Pokud někdo tvrdí, že nadměrné pití v ČR není problém, neví, co říká,” komentuje situaci v ČR **PhDr. Ladislav Csémy z NUDZ.**



"Závislost není jediný možný problém. Spolu s dalšími faktory způsobuje nadměrné pití závažné zdravotní komplikace. Například onkologické choroby nebo psychické poruchy. Léčba těchto onemocnění je následně extrémně nákladná, a ne vždy se žádoucím výsledkem," popisuje **Denisa Kalousková**, marketingová ředitelka ZPMV ČR, generálního partnera letošního ročníku.

Efekt měsíce na suchu

Suchej únor umožňuje účastníkům dát si na jeden měsíc od alkoholu odstup. Díky tomu mohou poznat, jak moc své pití stále ovládají a jak moc alkohol ovládá je. Podle zahraničních výzkumů po této zkušenosti zvolní s alkoholem až 60 % lidí.

Měsíc bez alkoholu přináší i celou řadu benefitů. "Efekt abstinence, byť jen krátkodobé, pochopitelně zaregistrují zejména lidé, kteří pijí alkohol pravidelně a často. Po měsíci se zlepšují nejen jaterní funkce a psychický stav, ale nápadně se proměňuje i vnější vzhled," vysvětluje Ladislav Csémy.

Co přinese Suchej únor jeho účastníkům?

- Pocit psychické svěžesti
- ☐ Zlepšení nálady
- ☐ Zlepšení kognitivních schopností (paměť, pozornost)
- ☐ Zlepšení fyzického stavu a fyzické výkonnosti
- ☐ Zlepšení trávení
- ☐ Zlepšení spánku
- ☐ Lepší uspokojení z partnerských i mezilidských vztahů
- ☐ Více času na koníčky a osobní záliby

Kam se obrátit, pokud měsíc na suchu nezvládnou?

"Pokud někdo nezvládne měsíc bez alkoholu, může to znamenat, že se pití pro takového člověka stalo a nebo někdy v budoucnu může stát závažným osobním problémem. Hranice mezi vědomě regulovaným pitím a závislostí je velmi tenká a je zcela na místě, pokud se člověk o své zkušenosti pobaví s odborníkem," říká k tématu Michal Miovský.

Kromě veškerých informací pro účastníky akce je na webu www.suchejunor.cz možné najít také komplexní on-line test, který může poskytnout zájemcům další pohled na to, jak na tom s pitím doopravdy jsou, a také kontakty na adiktologické poradny.