

Tisíce lidí zúčtují s alkoholem V Česku opět zavládne "Suchej únor"

Praha, 16. ledna 2020

**#NEJSEM
NAPLECH**
|||||

V únoru proběhne osmý ročník tradiční akce, která pomáhá zapojeným účastníkům prověřit jejich vztah k alkoholu a změnit zaběhlé návyky. Loňského ročníku se podle průzkumů zúčastnilo 6 % dospělé populace.

Suchej únor pořádá iniciativa Liga otevřených mužů (LOM). Odborné partnerství akci poskytuje Národní ústav duševního zdraví (NÚDZ), Klinika adiktologie 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice (KAD), Národní linka pro odvykání (NLO) a BESIP. Generálním partnerem pro ročník 2020 se opět stala Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (ZPMV ČR).

Pro letošní ročník navíc podepsali zástupci LOMu memorandum o spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví ČR a Úřadem vlády ČR. Společně chystají tematický výzkum a navazující tiskovou konferenci 30. ledna. Na sociálních sítích kampaň spojuje hashtag **#nejsemnaplech**.

Suchej únor všude, kam se podíváš!

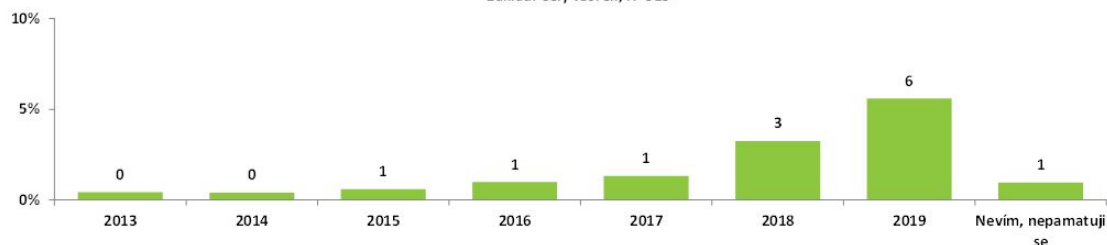
*"Pravidla jsou jednoduchá. Celý únor ani kapku alkoholu. Účastníci "Sucháče" se mohou registrovat k výzvě na stránkách www.suchejunor.cz, pořídit si "29denní SÚrvival kit" - originální balíček pro přežití" a svou registraci podpořit kampaň a další dobročinné projekty. Opět máme připravenou facebookovou skupinu pro sušiče a také pár novinek. Například mapu kaváren a restaurací, kde je dobře i na suchu," láká k účasti **Mgr. Josef Petr, ředitel LOMu.***

Kampaň letos podpoří řada dalších partnerů, kterým nejsou alkoholové výpary nad Českem lhostejné. "Balíčky přežití" rozveze sušičům Zásilkovna, o část obsahu se postará BESIP a svým zaměstnancům nabídne možnost vyzkoušet si Suchej únor řada velkých firem. Mezi nimi například T-Mobile, uLékaře.cz nebo Economia. Zapojí se i přes 70 známých osobností. Letošní novinkou jsou i osvětové besedy na školách se zpěvákem kapely Nebe Petrem Harazinem, který si po loňském únoru prošel protialkoholním léčením.

V roce 2019 se podle reprezentativního průzkumu, který realizovala agentura Nielsen Admosphere, zvedlo povědomí o kampani na 47 % napříč českou populací. Účast v roce 2019 deklarovalo 6 % dospělých Čechů, tj. kolem 500 tis. lidí.

V kterém roce jste držel(a) nebo držíte Suchej únor?

Základ: Celý vzorek, N=513



Každý sedmý dospělý pije přes čáru

ČR se dlouhodobě drží v první pětce zemí s nejvyšší spotřebou čistého lihu na hlavu. Za hranicí rizikového pití se u nás pohybuje přes 1 000 000 lidí.

"Poslední srovnávací studie Světové zdravotnické organizace (2018) nás ve spotřebě alkoholu na hlavu zařadila na třetí místo na světě. 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," komentuje situaci v ČR PhDr. Ladislav Csémy z NÚDZ.

Na alarmující skutečnost, že více než milion Čechů balancuje za hranou rizikového pití, upozorňuje i **Prof. Michal Miovský z KAD**: *"V podstatě každý sedmý dospělý člověk, kterého potkáte v tramvaji nebo na ulici, je zralý na konzultaci s adiktologem."*

"Závislost není jediný možný problém. Málo se například ví, že nadměrné a pravidelné pití zvyšuje také riziko rakoviny, infarktu nebo psychických poruch. Léčba těchto onemocnění je následně extrémně nákladná, a ne vždy se žádoucím výsledkem," popisuje Denisa Kalousková, ze ZPMV ČR, generálního partnera letošního ročníku.

Podle údajů BESIPu bylo v roce 2019 evidováno 4627 nehod zaviněných pod vlivem alkoholu, tj. 4,3 % z celkového počtu. Zraněno nebo usmrceno při nich bylo přes 2000 osob. *"Celkově vykazují nehody v důsledku vlivu alkoholu téměř třikrát vyšší závažnost, než nehody, kde alkohol není přítomen,"* komentuje statistiku **Tomáš Neřold z Ministerstva dopravy ČR**.

Efekt měsíce na suchu

Suchej únor umožňuje účastníkům dát si na jeden měsíc od alkoholu odstup. Díky tomu mohou poznat, jak moc své pití ovládají a jak moc alkohol ovládá je. Podle zahraničních výzkumů po této zkušenosti zvolní s alkoholem až 60 % lidí. Podobné výsledky ukázala i sonda mezi 300 registrovanými účastníky v roce 2019. Tři měsíce po akci 52 % účastníků deklarovalo, že pije alkohol méně než před ní. Další 12 % si absolutní sucho prodloužilo nejméně do května.

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 pozitivně proměňuje i vnější vzhled,”* vysvětluje Ladislav Csémy z NÚDZ.

Co přinese Suchej únor jeho účastníkům?

- Zlepšení fyzické kondice a kila dolů
- Víc energie a času na koníčky
- Čistou hlavu a zlepšení nálady
- Lepší spánek
- Větší uspokojení z mezilidských vztahů
- ...a třeba i vděčnou peněženku

Kam se obrátit, pokud měsíc na suchu nezvládnou?

Základní podporu lidem, kteří během února zjistí, že nedokáží vydržet “na suchu”, poskytuje **Národní linka pro odvykání** na bezplatném telefonním čísle **800 350 000**. Její ředitel Lukáš Kohoutek k tomu dodává: *“Pokud člověk nezvládne vydržet měsíc bez alkoholu, měl by konzultovat svou situaci s odborníkem, neboť se pravděpodobně pohybuje “na”, či dokonce “za” hranicí závislosti. Linka je ovšem určena nejen pro klienty se závislostí, ale i pro ty, kteří pijí vyšší dávky alkoholu, tedy více než 1-2 standardní alkoholické nápoje denně (0,5 l piva, 2 dcl vína, 4 cl destilátu). I když tito lidé nemusí být závislí, prudce u nich roste riziko zdravotních následků pití.”*

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.

Pro média	Pro partnery a firmy
• Kompletní PRESS KIT ke stažení ○ Fotogalerii ○ ALKOFAKTA se základními čísly o spotřebě alkoholu v ČR a odkazy na nejnovější studie. ○ Loga ○ Radio spot ○ TV spot	• Kompletní SOCIAL KIT ke stažení ○ Plakát do veřejných prostor ○ Grafické prvky kampaně ○ Spotovou kampaň ○ Fotogalerii ○ Cover na profilovou fotku “Sušičů”
Mgr. Josef Petr, ředitel LOM josef.petr@ilom.cz, 728 563 768	Petr Freimann, manažer kampaně petr@suchejunor.cz, 721 530 199
Více informací najdete na www.suchejunor.cz	