

# 01\_Sucej únor - OBECNÝ

## 28 důvodů pro čistokrevnej život.

### Dát si svoje lepší já?

V únoru proběhne již devátý ročník tradiční kampaně, která pomáhá široké veřejnosti prověřit její vztah k alkoholu a změnit zaběhlé návyky. Loňského ročníku se podle průzkumů zúčastnilo až 9 % dospělé populace. Rok 2021 přináší zásadní změnu - knihu Sucej únor, která na 416 pečlivě vydestilovaných stranách představuje alkohol ve všech jeho společenských rolích.

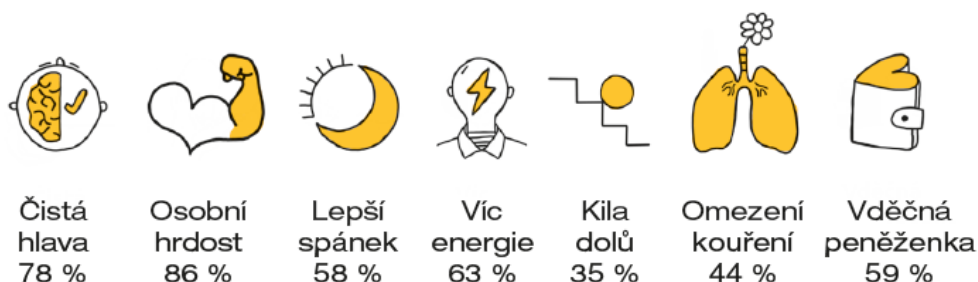
| 72 OSOBNOSTÍ | 28 TEMATICKÝCH KAPITOL |  
| ALKOFAKTA | ROZHOVORY | PŘÍBĚHY |

Hokejista Patrik Bartošák, psychologové Pavel Rataj nebo Ilona Preslová, spisovatel Josef Formánek, primář Petr Popov, koučka Janka Chudlíková, záchranář Honza nebo muzikant Petr Fiala patří mezi **72 českých osobností**, odborníků, novinářů a neobyčejných lidských příběhů, jež dali vzniknout knize, která ve 28 kapitolách představuje alkohol s lehkostí i vážností – ve všech jeho společenských rolích. Ať už je to spánek, sex, sport, práce, výchova dětí, zdraví nebo alkohol za volantem.

*“Naše kniha z vás abstinenty neudělá – není to ani jejím cílem. Má být lidem především inspirací k příjemné sebereflexi a můžeme se díky ní ledacos dozvědět. Nejen o alkoproblematice, ale hlavně o sobě. Kniha má jediný cíl – abychom všichni znali upřímnou odpověď na jednoduchou otázku: „Ovládáme my alkohol, nebo alkohol ovládá nás?“* popisuje smysl knihy Petr Freimann, ředitel neziskové organizace Sucej únor, na jejíž stránkách je možné knihu získat a podpořit tak kampaň.

### Co přinese Sucej únor jeho účastníkům?

Sucej únor se stal kampaní za „čistokrevnej život“, která pro mnoho účastníků neznamena jenom měsíční detox od alkoholu, ale celkovou očistu spojenou se zdravým životním stylem a chutí udělat pro sebe něco smysluplného. Stejně jako inspirovat ostatní. Že lidem střízlivost zachutná, dokládá i 53 % účastníků, kteří v dotazování po čtyřech měsících potvrzují dlouhodobé zvolnění v konzumaci alkoholu. Často proto, že jim Sucháč otevřel oči a pomohl k příjemné sebereflexi. Takhle si totiž můžeme libovat všichni:



Pozitivní kampaň ale také reaguje na skutečný problém. Alkohol je každodenním společníkem našich životů, opojný nápoj plný radosti i droga, ve které se rozpustila nejedna dobrá duše. A právě díky kampani Sucej únor ve společnosti víc a víc rezonuje otázka: Proč vlastně pijeme? Šest lidí z deseti má ve své blízkosti někoho, kdo v souboji s alkoholem tahá za kratší konec. Sucháčem tak promlouváme k sobě, ale i k lidem okolo nás.

Suchej únor je plný příběhů i dat o alkoholu a jeho roli v našich životech i v celé společnosti. Přispívají do něj účastníci Sucháče, lékaři a terapeuti, adiktologové, novináři, české osobnosti, vyhlášené restaurace a bary, studenti a také lidé, kteří s alkoholem sami bojují. Těm všem za to patří velký dík. Každý tento příběh totiž pomáhá šířit tu jedinou podstatu Suchého února. Pomoci zjistit nám – a stále více i těm okolo nás – kdo koho tady ovládá.

### **„Ovládáme my alkohol, nebo alkohol ovládá nás?“**

Suchej únor nechce prohibici, ani nebojuje proti alkoholu jako takovému. Je to osvětová kampaň za zdravější a uvědomělejší život, do kterého patří i (zpravidla) umírněná konzumace. Je založená na skutečném problému, který v Česku máme. Tím je neúměrně vysoká spotřeba alkoholu a s ní spojené negativní důsledky. Číslo je tato kniha plná, nechme tak na úvod zaznít alespoň tato čtyři platná pro Českou republiku:

- 6 % celkové úmrtnosti v Česku jde na vrub alkoholu
- Podle českých dat je u nás přes 1 milion lidí za hranou rizikového pití
- Podle WHO vypijeme 14,4 litru čistého lihu na osobu a rok – po odečtení spotřeby turistů
- 56 miliard jsou společenské náklady související s nadměrnou spotřebou alkoholu

**„ Hurvajs, musíš si umět poručit.“**  
**„Což o to, taťuldo, já si poručím, jenže já se neposlechnu.“**



### **Není to jen o nás a SHD**

Suchej únor nemá za cíl udělat z nás abstinenty – to bychom celé tři roky nesměli požit ani kapku alkoholu. Ale víme, že je kolem nás spousta těch, kteří problém s alkoholem reálně mají, a že je prostě dobře tato témata otevírat. V práci, doma, mezi kamarády, ve škole. Jsme zároveň přesvědčeni, že pozitivní kampaň, která lidi baví a motivuje, je účinnější než lecjaká regulace nebo represe. A proto k zapojení do kampaně a šíření její myšlenky vyzýváme i každého z vás. Alkohol se totiž nemusí týkat jen nás, ale také lidí okolo nás, kvůli nimž se stáváme něčím jako „pasivními kuřáky“, tedy spíš konzumenty alkoholových excesů. Říká se tomu SHD – second-hand drinking (pití z druhé ruky). Když například pije náš rodič a na nás to negativně dopadá. Nebo když pije náš kamarád, kolega nebo zaměstnanec. Věříme zkrátka, že se vám měsíční abstinence stane užitečnou životní zkušeností, po které budete vědět, že i kdybyste strávili příjemný večer s dvojkou dobrého vína, budete vědět, že byste to zvládli i s bylinkovým čajem.

**Poznejte nový rozměr střízlivosti  
na stránkách [www.suchejunor.cz](http://www.suchejunor.cz).**



## 9 let na Suché vlně, 86% spokojenost Sušičů

Suchej únor každoročně reaguje pozitivní výzvou na nelichotivé statistiky, podle kterých se přes **1 000 000 Čechů pohybuje za hranou rizikového pití**. Z výzkumu, který zpracovala agentura Nielsen Admosphere, vyplývá, že se v loňském roce povědomí o kampani vyšplhalo ze 47 na 58 % napříč českou populací. Účast pak deklarovalo přes **500 000 dospělých účastníků**.

Kampaň bude letos na sociálních sítích spojovat hashtag **#insuchoveritas** a registrovaní účastníci se mohou kromě Suché knihy opět těšit i na uzavřenou skupinu na facebooku, kde mohou sdílet své zážitky, podporovat se a inspirovat. Knihu doplňuje 110 originálních ilustrací, citátů a spousta interaktivního obsahu, stejně jako soutěž o nejlepší nealko drink.

*Odborná partnerství akci tradičně poskytují Národní ústav duševního zdraví (NUDZ), Klinika adiktologie I. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice (KAD). Hlavními partnery ročníku 2021 jsou Kofola a Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (ZPMV ČR). Kampaň realizuje Suchej únor, z. ú.*

**Partnerem konání zdravotně osvětové kampaně Suchej únor se stala MAS Podřipsko, z.s.**

