

# 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.

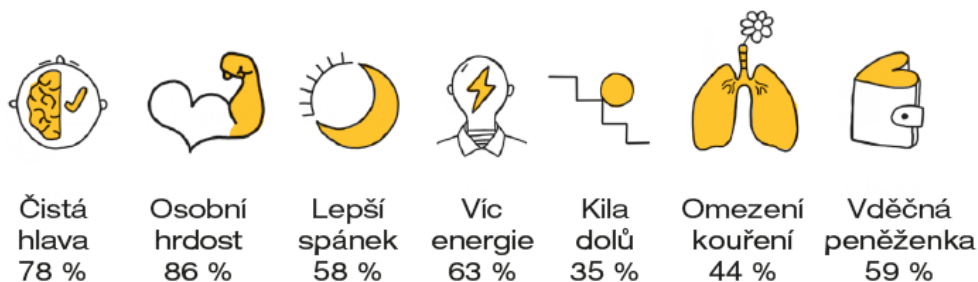
| 72 OSOBNOSTÍ | 28 TEMATICKÝCH KAPITOL |  
| ALKOFAKTA | ROZHOVORY | PŘÍBĚHY |

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 alko-problematice, 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.

*Sucej 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. Čísel 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 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice (KAD). Hlavními partnery ročníku 2021 jsou Kofola a Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (ZPMV ČR).*