

28 důvodů pro čistokrevnej život.

Kdyby bylo násilí oheň, alkohol je jeho palivo.

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 *Suchej 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 Chudílková, záchranář Honza nebo muzikant Petr Fiala patří mezi **70 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 *Suchej únor*, na jejíž stránkách je možné knihu získat a podpořit tak kampaň.

Proč alkohol souvisí s násilím?

Spojitost alkoholu a násilí je lety prokázaným faktem, který si může každý z nás ověřit pozorováním pivem a panáky prosáklé půdy klubů a barů. Alkohol narušuje běžné fungování mozku. Například mechanismy, které za střízlivá normálně regulují impulzivní jednání. A to včetně neadekvátního použití agrese. Snížení schopnosti přijímat a vyhodnocovat informace může vést ke špatnému vyhodnocení sociální situace a následné přehnané reakci člověka na domnělé hrozby.

Ve stejném duchu může vést zhoršení schopnosti úsudku k nesprávnému odhadnutí dopadů, které můžeme svým násilným chováním způsobit. Když někomu rozbijeme lahev o hlavu, těžko můžeme argumentovat tím, že do nás strčil jako první.

Někdy to ale funguje i naopak. Naše vlastní přesvědčení o tom, že alkohol způsobuje agresivní jednání, může k takovému jednání vést. Dochází například k tomu, že někteří lidé použijí alkohol jako cílenou přípravu na násilný akt, případně aby jej omluvili (nejen) sami před sebou. Pokud pak někdo zažije násilí na vlastní kůži, může vést taková zkušenost k léčení šrámů na duši alkoholem a ordinování si pití jako sebededikace, která nám pomůže zpracovat traumatické zážitky. A hádejte, jestli taková léčba funguje? Bohužel, ani v pohádkách.



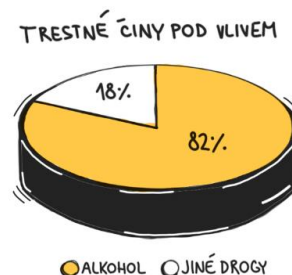
Variace slavného experimentu

Někteří výzkumníci využili k prokázání souvislosti zvýšené agrese a požití alkoholu variaci známého experimentu Stanleyho Milgrama. Zkoumaný člověk v něm měl možnost kontrolovat intenzitu elektrických šoků, jimiž působil bolest někomu jinému ve vedlejší místnosti. Druhý člověk ve skutečnosti neexistoval a byl simulovaný počítačem. Lidé prošli testem střízliví i po požití alkoholu. A právě ve chvíli, kdy jim v žilách kolovala ohnivá voda, se jejich agresivita zvýšila a působili domnělému oponentovi silnější bolestivé stimuly.

Testovaní lidé však jen zřídka zvýšili svou agresivitu, pokud se necítili vyprovokováni nebo pod nějakou hrozbou. Toto zjištění je konzistentní s běžným pozorováním, kdy můžeme vidět, že alkohol sám o sobě agresivitu nezpůsobuje, ale vzájemně se umocňuje s jinými faktory, které ji mohou způsobit, ať už se jedná o vnitřní stav člověka nebo reakci na nějakou vnější událost. Alkohol tedy agresivitě výrazně napomáhá vyjít na světlo světa. Kdyby bylo násilí oheň, alkohol není jiskra, ale jeho palivo.

Kriminalita pod vlivem alkoholu

- Podíl trestné činnosti spáchané pod vlivem alkoholu se stabilně pohybuje v rozmezí 10–13 % všech trestných činů.
- V roce 2018 měl alkohol prsty v 82 % všech trestných činů spáchaných pod vlivem návykových látek.
- Největší podíl trestných činů spáchaných pod vlivem alkoholu tvoří trestné činy ohrožení pod vlivem návykových látek a opilství (50 %), dále se jedná o dopravní nehody, úmyslné ublížení na zdraví a výtržnictví.



Poznejte nový rozměr střízlivosti
na stránkách 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). Kampaň realizuje Suhej únor, z. ú.

PARTNEŘI KAMPAŇE SUCHÉJ ÚNOR 2021



ZÁŠTITU A PARTNERSTVÍ POSKYTLY TYTO INSTITUCE

