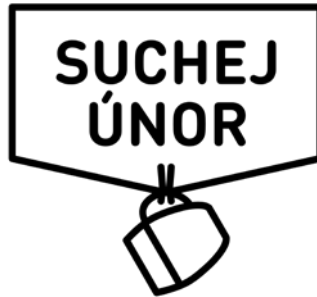


Taky v únoru „sušíte“?



Tento únor probíhá už 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. 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.

Suchej únor pořádá Liga otevřených mužů (LOM). Generálním partnerem ročníku 2019 se stala Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra ČR (ZPMV ČR). Odbornou záštitu akci poskytuje 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.

"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.

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.

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khssova.cz, www.khssova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

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

Více viz: www.suchejunor.cz

3 miliony
3 úmrtí
každý rok

3:1

muži v. ženy

6 lidí každou minutu...

Alkohol má podíl v těchto podnicích:

100 %

závislost na alkoholu

18 %

sebevraždy

18 %

umrtí spojené s násilím

27 %

dopravní nehody

48 %

onemocnění jater

26 %

rakovina ústní dutiny,
slinivky či hltanu

