



# Co stojí ZÁVISLOST aneb ČÍM PLATÍME za pití ALKOHOLU

1. týden na suchu...

<https://suchejunor.cz/>



SUCHEJ  
ÚNOR

## STŘEDA 1. 2. 2023

Na úplném začátku kampaně se podíváme na to, čím za pití alkoholu „platí“ náš organismus:

Ročně zemře v souvislosti s konzumací alkoholu 6000–7000 osob, což představuje 6 % celkové úmrtnosti v ČR (10 % u mužů a 2 % u žen). Přibližně 2000 případů úmrtí jsou přímo přiřaditelné alkoholu, u dalších 600 případů ročně jde o úmrtí pod vlivem alkoholu v důsledku nehod nebo sebevražd. Největší podíl celkového počtu alkoholových úmrtí se vyskytuje ve starších věkových skupinách, nejvyšší relativní zátěž alkoholem byla ve věkové skupině 35–44 let. Závislí na alkoholu umírají v průměru o 24 let dříve než běžná populace.

*Zdroj: Zpráva o alkoholu, Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, Úřad vlády ČR, 2021*



SUCHEJ  
ÚNOR

## ČTVRTEK 2. 2. 2023

Alkohol je často spojován především s cirhózou jater. Málo se ale ví, že alkohol je jednou z příčin vzniku a rozvoje dalších přibližně 200 onemocnění. Největší podíl hospitalizací pro onemocnění v důsledku alkoholu tvoří závislost na alkoholu (59 %), dále alkoholické onemocnění jater (30 %), alkoholický zánět slinivky břišní a otravy alkoholem.

*Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2021*



SUCHEJ  
ÚNOR

**PÁTEK 3. 2. 2023**

Alkohol prokazatelně přispívá ke vzniku a rozvoji psychických poruch, například deprese, úzkosti, spánkových poruch, poruch paměti, poruch vnímání, psychické lability. To, co zpočátku lidem krátkodobě "pomáhá" právě od úzkosti, deprese či nespavosti, s postupem času a množstvím vypitého alkoholu naopak deprese, úzkosti nebo nespavost prohlubuje a psychické problémy zhoršuje. Častý je souběh závislosti na alkoholu s další psychiatrickou diagnózou. V takových případech alkohol bohužel psychické onemocnění komplikuje a zhoršuje.

*Zdroj: kampaň Suchej únor, 2021*



## PONDĚLÍ 6. 2. 2023

Možná jste někdy zaslechl/a pojmy rizikové a škodlivé pití alkoholu. Co to vlastně je?

Za rizikové je považováno průměrné denní pití více než 20 g etanolu (1–2 sklenice) u žen a 40 g etanolu (2–4 sklenice) u mužů. Za škodlivé (s vysokým rizikem) je považováno průměrné denní pití více než 40 g etanolu (2–4 sklenic) denně u žen a 60 g etanolu (3–6 sklenic) u mužů.

Pití 5 a více sklenic při jedné příležitosti (tzv. nárazové pití) představuje dodatečné riziko. Je třeba zdůraznit, že dle Světové zdravotnické organizace JAKÁKOLIV dávka alkoholu (tedy už jeden nápoj s obsahem alkoholu denně!) představuje riziko negativních důsledků pro zdraví. Žádnou dávku alkoholu nelze doporučit jako prospěšnou či považovat za bezpečnou. O jak velkých sklenicích je v textu řeč? Jedná se o půl litr piva **nebo** 5cl 40% destilátu **nebo** 2dl vína. Toto množství obsahuje zmiňovaných 10–20 g etanolu.

*Zdroj: Zpráva o alkoholu, Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, Úřad vlády ČR, 2021*



## ÚTERÝ 7. 2. 2023

**"Alkohol může být OBČAS dobrý sluha, ale ČASTO je zlý pán."**

Tuto velikou pravdu si většina lidí uvědomí, až když se dostane do role "sloužícího". Pojdte si sami pro sebe upřímně odpovědět na několik otázek a uvidíte jakou roli hrajete...

- Jak často pijete alkohol (např. půl litr piva, 2dl vína nebo panáka)?
- Jak často vypijete najednou 5 a více alkoholických nápojů (např. půl litr piva, 2dl vína nebo panáka)?
- Pijete někdy alkohol proto, abyste si ulevil/a od psychických potíží, starostí, nespavosti, stresu nebo napětí?
- Míváte výpadky paměti (tzv. okna), když pijete alkohol?
- Utrpěli jste pod vlivem alkoholu úraz?



# Co stojí ZÁVISLOST aneb ČÍM PLATÍME za pití ALKOHOLU

2. týden na suchu...

<https://suchejunor.cz/>

## STŘEDA 8. 2. 2023

Ve druhém týdnu kampaně si posvítime na to, čím „platíme“ za pití v mezilidských vztazích:

Za závislost se neplatí jen penězi nebo zdravím, ale také problémy v mezilidských vztazích. Vztahy, ať už partnerské, rodinné, přátelské nebo pracovní, jsou totiž pitím alkoholu méně či více poznamenány vždy. Praxe ukazuje, že dříve či později si rodinní příslušníci vždy všimnou toho, že pití člena rodiny nebo někoho blízkého překračuje nějakou pomyslně tolerovatelnou míru a alkohol vstoupil do vztahu jako další velmi mocný "člen" domácnosti.

V mezilidských vztazích negativa pití alkoholu prokazatelně předčí jeho zanedbatelná pozitivy.



## ČTVRTEK 9. 2. 2023

Mezi sledované příčiny rozvodů v České republice patří také nadměrné užívání alkoholu. V r. 2019 byl alkohol hlášen jako primární příčina v 359 případech rozvodů (1,5 %). Jelikož se v posledních letech zvyšuje podíl rozvodů bez udání příčiny, není možné odhadnout, jak velký podíl mělo na rozvodovost právě požívání alkoholu.

Pravdou však je, že pití alkoholu má nezpochybnitelný dopad na partnerský vztah, společné trávení volného času, komunikaci, zodpovědné a spolehlivé jednání, intimní soužití, zapojení do fungování domácnosti a péče a výchovy dětí.

*Zdroj: Český statistický úřad, 2020*

**PÁTEK 10. 2. 2023**

Pití alkoholu má vliv nejen na partnerský vztah, ale také na vztah rodič - dítě. Ne každý si uvědomuje, že situace, v níž se dítě setkává se svým podnapilým nebo opilým rodičem, může být pro dítě zdrojem úzkosti. Rodič, který má být pro svého potomka přirozenou autoritou a zdrojem jistoty, se chová pod vlivem alkoholu nerozumně, nevyzpytatelně, může být směšný, často až odpudivý a mnohdy i děsivý. Dospělí si většinou myslí, že jejich dítě na nich nepozná, že mají vypito, což není pravda. Dítě je už od nejútlejšího věku velmi vnímavé – vnímavější než dospělý. Soužití dítěte s opíjejícím se rodičem představuje deformující zásah do psychiky dítěte ovlivňující jeho sebejistotu, sebedůvěru, pocit bezpečí, atd.

**PONDĚLÍ 13. 2. 2023**

Ač někteří lidé pění ódy na alkohol a nedokáží si bez něj představit žádnou oslavu, romantický večer či významné události jejich života, je velkou pravdou, že pití alkoholu má řadu stinných stránek. K tomu patří i to, že konzumace alkoholu souvisí významně s domácím násilím. Odhaduje se, že v ČR je hlavní příčinou až 2/3 všech případů domácího násilí. Nedávný výzkum ukázal, že riziko agresivního chování vůči partnerovi se zvyšuje s počtem vypitých sklenic alkoholu. Kromě fyzického násilí zvyšuje požívání alkoholu pravděpodobnost sexuálního násilí a také intenzivního psychického násilí.

*Zdroj: Zpráva o alkoholu, Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, Úřad vlády ČR, 2021*

## ÚTERÝ 14. 2. 2023

Pití alkoholu může rozbít sociální vztahy- mění totiž prožívání, vnímání i chování člověka. Může ničit a zničit ve vztazích všechny a všechno. A netýká se to jen osob závislých na alkoholu. Úplně stačí, když je člověk "jen" tzv. piják alkoholu.

Stejně jako na konci prvního týden si i teď položte pár zásadních otázek...

- Komentuje frekvenci Vašeho pití nebo vypitého množství někdo z Vám blízkých osob?
- Jste hádaví, konfliktní, vyčítaví nebo agresivní, když pijete alkohol?
- Vidělo Vaše dítě, že jste opilí?
- Viděli jste jako dítě svého rodiče pod vlivem alkoholu?
- Jak to na Vás působilo?
- Odložili jste z důvodu opilosti nebo "léčení" se po konzumaci alkoholu nějakou rodinnou nebo partnerskou volnočasovou aktivitu?



# Co stojí ZÁVISLOST aneb ČÍM PLATÍME za pití ALKOHOLU

3. týden na suchu...

<https://suchejunor.cz/>



SUCHEJ  
ÚNOR

**STŘEDA 15. 2. 2023**

Třetí týden kampaně se zaměříme na „alkoholovou daň za volný čas“.

Pití alkoholu ovlivňuje naše finance, zdraví, vztahy a v neposlední řadě také trávení volného času. V ČR je pití alkoholu pro spoustu osob běžným (někdy nezbytným) doplňkem volnočasových aktivit. Za normu je považována konzumace alkoholu v podstatě téměř při všech činnostech. Naopak člověk, který alkohol odmítá pít, bývá terčem posměchu, nepříjemných otázek a nátlaku ostatních.



SUCHEJ  
ÚNOR

**ČTVRTEK 16. 2. 2023**

Jedním z příznaků závislosti na alkoholu je zanedbávání zájmů, koníčků a zálib z důvodu konzumace alkoholu nebo trávením času činnostmi nutnými k opatření alkoholu, jeho konzumaci či zotavováním se z následků pití. Alkohol se stává pro člověka hlavním zájmem, kterému postupně přizpůsobuje vše. Stojí za to zamyslet se nad tím, jak vypadá v současné době Váš volný čas. Jakými aktivitami ho vyplňujete? S kým trávíte volný čas? Kolik času která aktivita zabírá? Jak často je ve Vašem volném čase přítomen a konzumován alkohol?



## PÁTEK 17. 2. 2023

Je nemálo pravidelných i nepravidelných sportovců, kteří si myslí, že po sportu si jejich tělo i mysl alkohol plně zaslouží. Dali si do těla, tak nyní mohou dodat nové kalorie. A sport a alkohol patří přece k sobě ... Existují však studie, které potvrzují, že alkohol snižuje vytrvalostní výkon, ovlivňuje kardiovaskulární systém, zhoršuje metabolizaci laktátu a prohlubuje bolestivost svalů. Při konzumaci před výkonem dokonce zvyšuje riziko hypoglykemie během výkonu. Takže to nejlepší, co pro své tělo můžete po sportu udělat, určitě není "jít na dvě" nebo "na dvojku" či "panáka".

*Zdroj: Suchej únor, 2021*





SUCHEJ  
ÚNOR

## PONDĚLÍ 20. 2. 2023

Každý den se najde důvod k oslavě. A když se v Česku nepije na oslavu a pro radost, tak kvůli starostem, smutku, žalu, bolesti, stresu nebo třeba neúspěchu. Je na místě připomenout, že lidé při konzumaci alkoholu mají mnohdy tendence podceňovat možná rizika, více riskovat a pouštět se do činností, kterým by se za střízliva vyhnuli. Což může vést ke vzniku řady úrazů (např. nehody v silničním provozu, utonutí, popáleniny, otravy, pády, konflikty spojené s násilím). Zpráva Světové zdravotnické organizace Global Alcohol Report 2014 zmiňuje, že konzumace alkoholu přímo souvisí s 22% úmrtí při napadení, 22% úmrtí v důsledku sebepoškození, 17% úmrtí při neúmyslném zranění, 16% úmrtí z důvodu pádu, 13% úmrtí v důsledku utonutí, 15% úmrtí při dopravních nehodách a 11 % úmrtí při požárech.

*Zdroj: Zpráva WHO o globálním stavu alkoholu a zdraví za rok 2014 a 2018*

SUCHEJ  
ÚNOR



## ÚTERÝ 21. 2. 2023

Alkohol, cigarety a drogy vyplňují volný čas dětí a mládeže víc, než si dospělí dokážou připustit. Potvrzuje to řada provedených výzkumů.

Bylo zjištěno, že téměř 14 tisíc dětí v Česku se každý měsíc opije, přes deset tisíc dětí vykouří denně čtvrtinu krabičky cigaret a 11 procent teenagerů experimentuje s marihuanou. Bohužel závislost souvisí rovněž s rostoucí agresivitou mládeže, šikanou a kyberšikanou. Dalším aspektem je i to, že alkohol má na organismus dětí a mladistvých nevypočitatelné účinky (hrozí intoxikace, ztráta vědomí nebo jiné ohrožení života).

Zdroj: [https://www.irozhlas.cz/regiony/cigarety-a-alkohol-vyplnuji-stale-casteji-volny-cas-deti-ukazal-vyzkum-olomouckych-psychologu-\\_201409071107\\_kbrezovska](https://www.irozhlas.cz/regiony/cigarety-a-alkohol-vyplnuji-stale-casteji-volny-cas-deti-ukazal-vyzkum-olomouckych-psychologu-_201409071107_kbrezovska)



# Co stojí ZÁVISLOST aneb ČÍM PLATÍME za pití ALKOHOLU

4. týden na suchu...

<https://suchejunor.cz/>

**STŘEDA 22. 2. 2023**

A máme tu poslední týden kampaně SUCHEJ ÚNOR. Naše příspěvky k 28-denní abstinenci od alkoholu se nyní zaměří na to, jaké mají Češi za alkohol finanční výdaje...

Data ČSÚ z roku 2021 uvádí, že výdaje na alkoholické nápoje a tabákové výrobky tvoří dlouhodobě cca 8 % výdajů domácností. V r. 2020 tvořily výdaje na alkoholické nápoje 3,8% výdajů domácností, konkrétně se jednalo o částku 97 685 milionů Kč.

*Zdroj: <https://apl.czso.cz/pll/rocenka/rocenka.presmcasceny>*

Máme pro Vás návrh:

Zkuste odhadnout, kolik zaplatíte za alkohol měsíčně u vás doma?

Následně si celý měsíc evidujte, kolik skutečně za alkohol utratíte.

Možná se budete divit ...

**ČTVRTEK 23. 2. 2023**

Zamyslete se nyní nad tím, jaké další výdaje z finančního rozpočtu souvisí s pitím alkoholu... Můžete si to pro zajímavost hned teď spočítat.

Jste-li kuřák nebo kuřačka nikotinových nebo elektrických cigaret či doutníků, je velmi pravděpodobné, že když pijete alkoholické nápoje, kouříte u toho více než normálně. K útratě za alkohol si tedy připočítejte výdaje za tabákové výrobky. Kolik cigaret průměrně vykouříte, když pijete? O kolik korun tak naroste Váš měsíční výdaj?

**PÁTEK 24. 2. 2023**

A jak je to s alkoholem a konzumací potravin?

Někteří lidé, když pijí alkohol, tak nejí nebo jedí méně. Jiní mají až tzv. vlčí hlad - sní při pití alkoholu nebo po skončení pití téměř doslova všechno, co jim přijde pod ruku. Zamyslete se nad tím, ke které skupině osob patříte. Pokud spadáte do poslední zmiňované skupiny, zkuste si spočítat o kolik díky sněženému jídlu vzrostou výdaje související s tím, že pijete alkohol.

**PONDĚLÍ 27. 2. 2023**

Jsme stále u toho, kolik Vás stojí pití alkoholu...

Zamyslete se nad tím, jestli se někdy před akcí spojenou s pitím alkoholu nebo po pití alkoholu nějak speciálně připravujete nebo následně "spravujete". Např. jestli užíváte vitamíny, speciální čaje, byliny, minerální látky či homeopatika?

Pokud ano, kolik Vás taková příprava na pití nebo zmírňování příznaků "kocoviny" stojí?

## ÚTERÝ 28. 2. 2023

Každý všední den v únoru po dobu 4 týdnů bylo naším cílem předat vám - followerům informace související s konzumací alkoholu. Chtěli jsme upozornit na to, že za pití alkoholu neplatí lidé zdaleka jen peníze. Závislost "stojí" mnohem více než finance. Dotýká se mimo jiné také zdraví, vztahů a volného času. Pokud Vás předkládané informace přiměly zamyslet se nad tím, jak to máte s pitím alkoholu Vy, byl náš záměr splněn. Pokud u Vás navíc dojde k tomu, že kromě přemýšlení uděláte ve svém životě takové změny, aby pití alkoholu minimalizovalo ztráty na poli financí, zdraví, vztahů a Vašeho volného času, budeme nad míru spokojeni.

**Pro zájemce dovoluje ještě několik posledních otázek, na které si můžete odpovědět:**

- Odhadněte, kolik času trávíte týdně ve společnosti alkoholu, a to tak, že ho konzumujete?
- Dokážete si představit sportovní aktivitu, při které nebo po které byste si nedal/a alkoholický nápoj?
- Dokážete si představit oslavu, při které nebudete pít z vlastního rozhodnutí žádný alkohol?
- Jste Vaším dětem nebo dětem Vašich blízkých co se týká přístupu k pití alkoholu příkladem? V jakém slova smyslu? V tom „PÍT JE NORMÁLNÍ“ nebo „NEPÍT JE NORMÁLNÍ“?