

Suchý únor

10.2.2026 - | Dopravní podnik města Ústí nad Labem

Dopravní podnik města Ústí nad Labem se zapojil a podpořil kampaň Suchý únor. Cestující si ve vozidlech městské hromadné dopravy mohou během jízd všimnout celkem pěti různých spotů, které se zobrazují na obrazovkách.

Suchej únor počtrnácté zve lidi k měsíční pauze od alkoholu a dalších závislostí a k zamyšlení nad tím, co jim alkohol, drogy nebo třeba scrollování na telefonu v životě dává a co jim naopak bere. Letošní ročník se soustředí na oblasti, které „Sušiči“ zmiňují nejčastěji: ČAS, LÁSKA, SPÁNEK a PENÍZE. Čtyři hodnoty, které tvoří pomyslnou silnou čtyřku roku 2026.

Podle Zprávy o alkoholu v České republice 2024 vydávané Národním monitorovacím střediskem pro drogy a závislosti patří Česká republika dlouhodobě mezi země s nejvyšší spotřebou alkoholu na světě.

Ročně vypijeme 160 l alkoholických nápojů na osobu, což odpovídá 9,4 l čistého alkoholu (etanolu) na 1 obyvatele. Přibližně 47 % celkového množství etanolu konzumujeme v pivu, 29 % v lihovinách a 26 % ve víně (zdroj: Zpráva o alkoholu v České republice 2024).

Suchej únor letos na webu suchejunor.cz přichází s novým interaktivním obsahem, který Sušiče provede den po dni měsícem bez alkoholu. Vychází přitom z pocitů a názorů účastníků předešlých ročníků. Suchej únor nabídne každý den jedno téma nebo praktický tip pro zkvalitnění života v oblasti času, vztahů, odpočinku či financí. Organizátoři tak jdou nad rámec pouhé abstinence a snaží se těm, kteří mají zájem a vůli udělat si náhled na své pití, nabídnout maximální motivaci po celý únor. Kampaň podporují Ministerstvo zdravotnictví ČR, Úřad vlády České republiky, Institut klinické a experimentální medicíny (IKEM), Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN (KAD), Národní ústav duševního zdraví (NUDZ), společnost Podané ruce a AquaLife Institute.

Suchej únor je zdravotně osvětová kampaň, která nemoralizuje ani nezakazuje. Otevírá diskuzi o roli alkoholu a dalších závislostí v české a slovenské společnosti a nabízí možnost udělat si na měsíc od alkoholu a jiných závislostí odstup. Vloni se do výzvy zapojilo přibližně 1 600 000 Čechů, tj. cca 22 % z celé dospělé populace a o cca 350 tisíc lidí více než v roce 2024. Významná část z nich pila méně nebo vůbec i po skončení února (zdroj: ResOLUTION Group, 2025).

„Alkohol je v České republice stále vnímán jako samozřejmá součást života, přestože víme, že patří mezi prokazatelné rizikové faktory řady závažných onemocnění včetně těch nádorových. Domnívám se, že o to důležitější je kombinovat prevenci s odpovědnou veřejnou politikou. Stát má proto odpovědnost chránit zejména děti a mladé lidi před vlivem marketingu alkoholu a zároveň podporovat takové nástroje, které motivují ke snižování jeho nadměrné spotřeby,“ zdůrazňuje ministr zdravotnictví Adam Vojtěch s tím, že tento přístup odpovídá i doporučením Světové zdravotnické organizace (WHO), která dlouhodobě upozorňuje na význam omezení dostupnosti a propagace alkoholu.

Čtyři hodnoty kvalitnějšího života

Letošní ročník Suchého února shrnuje zkušenosti účastníků jednoduchou rovnicí: méně alkoholu znamená více ze života – více času, lásky, kvalitnějšího spánku i více peněz.

1. hodnota: ČAS

Měsíc bez alkoholu přináší Sušičům více energie, méně ztracených rán a večerů i větší svobodu v rozhodování, jak naloží se svým časem. Právě to může být pro některé impulzem vyzkoušet letošní Suchej únor vůbec poprvé. Na webových stránkách kampaně (suchejunor.cz) pak Sušiči najdou další tipy, jak s nově získaným časem naložit a maximálně si ho užít.

„Smysluplně využitý čas je jedním z největších přínosů Suchého února. Když nepijete, můžete si třeba v pátek zajít s kamarády do hospody a v sobotu už posílat fotky z hor, jak popisují sami účastníci Sucháče,“ doplňuje Petr Freimann, spoluzakladatel Suchého února.

1. hodnota: LÁSKA

Jednou z oblastí, kde lidé změnu pocítí nejrychleji, jsou vztahy. Alkohol ovlivňuje emoce, komunikaci i schopnost vnímat sebe a druhé. Odborníci z adiktologické praxe upozorňují, že omezení alkoholu často vede ke zlepšení partnerských i rodinných vztahů a k posílení vztahu k sobě samým.

„O alkoholu je známo, že kromě negativních dopadů pro samotné uživatele způsobuje škody v jejich okolí – v rodině, sousedství, v celé společnosti. Narušené a nefunkční vztahy s blízkými jsou velmi častým nehmotným dopadem nadměrné konzumace alkoholu. Na druhou stranu, funkční vztahy jsou také často hlavním motorem pozitivních změn směrem k vyšší kontrole nad užíváním alkoholu nebo abstinenci,“ říká doc. MUDr. Viktor Mravčík, Ph.D., odborný konzultant AquaLife Institute pro oblast adiktologie.

Suchej únor nevyzývá k tomu, aby se lidé na měsíc uzavřeli doma a vyhýbali společnosti kvůli tzv. sober shamingu.

„Naopak chceme podpořit návštěvnost restaurací i během výzvy a ukázat, že je úplně ok dát si v podniku nealkoholický nápoj, jejichž nabídka zároveň roste. Pití by přece nemělo být podmínkou k tomu, aby se člověk mohl bavit,“ říká Petr Freimann.

1. hodnota: SPÁNEK

Výrazné změny lidé zaznamenávají také, co se týká spánku.

„Alkohol má prokazatelně negativní vliv na kvalitu spánku. Přestože může usnadnit rychlé usnutí, zároveň narušuje spánkové fáze odpovědné za jeho regenerační funkci. Výsledkem je spánek, který může působit dostačující z hlediska délky, ale je ve skutečnosti méně kvalitní a více fragmentovaný,“ vysvětluje RNDr. Mgr. Ladislav Kázmér, Ph.D., z Národního ústavu duševního zdraví, a dodává: „Vysazení alkoholu, již na dobu několika týdnů až jednoho měsíce, umožňuje těmto procesům postupný návrat k přirozeným rytmům. Kromě těchto fyziologických změn výzkumné studie zároveň naznačují, že měsíční abstinence od alkoholu je spojena se zlepšením subjektivně hodnocené kvality spánku. To se následně pojí s pocitem větší energie, lepší koncentrací a celkově lepším fungováním během dne.“

1. hodnota: PENÍZE

Neméně významným přínosem jsou ušetřené peníze. Pauza od alkoholu často znamená okamžitou finanční úsporu, která je viditelná už po několika týdnech. Zároveň upozorňuje na širší ekonomické dopady nadměrné konzumace alkoholu, které dlouhodobě zatěžují zdravotní systém.

„Nadměrné užívání alkoholu v tuzemsku má negativní finanční dopady nejen na jednotlivce, ale i na celou společnost,“ varuje ředitelka Odboru protidrogové politiky Úřadu vlády ČR Lucia Kiššová a poukazuje na negativní bilanci pro státní rozpočet. „Odhadované společenské náklady spojené s jeho

užíváním přesahují částku 80 miliard Kč v dnešních cenách, zatímco na spotřební dani z alkoholických nápojů se vybere pouze zhruba 14 miliard Kč.“

<https://dpmul.cz/o-nas/tiskove-zpravy/suchy-unor>