

Suchej únor. Jak se s dětmi bavit o alkoholu?

22.2.2023 - | Krajský úřad Jihočeského kraje

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 alkoproblematice, 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.

S dětmi o alkoholu - nejen v únoru

„Rodiče svým životem, chováním i postoji dávají dětem návod, jak se v různých situacích chovat, co se dá dělat, co je správné,“ uvádí v rozhovoru o alkoholu a rodičovství psycholožka Ilona Preslová. Klíčové je podle odborníků nikoli to, co dětem o alkoholu říkáme, ale to, jak se sami ve vztahu k němu chováme. Ukazujeme-li tedy dětem, že alkohol je jedním z prvních „pomocníků“ v okamžicích krize, stejně jako nezbytnou součástí každé oslavy (což podle Preslové posiluje například i podávání nealkoholického piva nezletilým), vytváříme tím vzorce, jichž se pravděpodobně budou děti držet i v dospělosti. Nepřispívá ani skutečnost, že až pětina rodičů před dětmi dělá, že alkohol „neexistuje“ a nemluví o něm vůbec. Zároveň podle průzkumu Ministerstva zdravotnictví a Suchého února až čtvrtina všech nezletilých ochutná poprvé alkohol právě od svých rodičů.

V duchu výzvy Suchej únor, jejímž cílem není dosáhnout úplné abstinence, nýbrž překonat sebe sama a vyzkoušet si, jakou roli alkohol v našem životě hraje, proto nabízíme i malé rodičovské devatero pro ty z rodičů, kteří by dětem rádi pomohli nastavit jejich vztah k alkoholu zdravě a s mírou:

Více informací o vztahu dětí a dospívajících k alkoholu, o alkoholu v rodině nebo o tom, jak své blízké podpořit v případě, že u nich pití přesáhlo zdravou míru, se dočtete ve zmíněné knize Suchej únor, která právě vychází.

Poznejte nový rozměr strážlivosti na stránkách www.suchejunor.cz.

10 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 2022 je Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (ZPMV ČR). Kampaň realizuje Suchej únor, z. ú.

Záštitu nad konáním zdravotně osvětové kampaně Suchej únor převzal hejtman Jihočeského kraje Martin Kuba.

<https://kraj-jihocesky.cz/cs/suchej-unor-jak-se-s-detmi-bavit-o-alkoholu>