

Ministerstvo zdravotnictví podporuje 13. ročník kampaně Suchej únor

7.2.2025 - | Ministerstvo zdravotnictví ČR

Ministerstvo zdravotnictví i letos aktivně podporuje kampaň Suchej únor, která vyzývá veřejnost k měsíční abstinenci od alkoholu. Cílem kampaně je nejen zlepšit fyzické a psychické zdraví jednotlivců, ale také zvýšit povědomí o rizicích spojených s nadměrným pitím a podpořit zdravý životní styl.

Riziková konzumace alkoholu i nadále představuje jednu z největších hrozeb pro zdraví obyvatel České republiky. Alkohol negativně ovlivňuje nejen fyzické zdraví, ale i duševní pohodu a společenské vztahy. Suchej únor tak nabízí příležitost udělat krok k zodpovědnějšímu přístupu a vyhodnotit, jak nás alkohol ovlivňuje v každodenním životě.

„Suchej únor je skvělá příležitost zamyslet se nad svými návyky a zjistit, jaký vliv má alkohol na naše zdraví, spánek i psychiku. Každý Čech ročně vypije v průměru více než 13 litrů čistého alkoholu a jako Česká republika patříme mezi země s nejvyšší spotřebou alkoholu na světě. Je proto důležité otevírat diskusi o jeho dopadech. Každý krok směrem k odpovědnější konzumaci se počítá,“ uvedl ministr zdravotnictví Vlastimil Válek.

„Suchej únor není jen o tom, že se na měsíc vzdáme alkoholu. Je to příležitost zjistit, jak na tom jsme, a případně udělat krok ke zdravějšímu životnímu stylu, což většina Sušičů i reálně dělá,“ doplnil ředitel neziskové organizace Suchej únor Petr Freimann.

Letošní ročník přináší novinku – „Dopis sám sobě“, který účastníkům pomůže nastavit individuální cíle a sledovat pokrok. Více informací o kampani najdete na webových stránkách <https://suchejunor.cz/>.

<https://mzd.gov.cz/tiskove-centrum-mz/ministerstvo-zdravotnictvi-podporuje-13-rocnik-kampane-suchej-unor>