

Tisková zpráva

## Zjistěte, jak jste na tom s alkoholem! ZP MV ČR podporuje kampaň **Sucej únor**

**Praha, 26. ledna 2021 – Měsíc bez kapky alkoholu – to jsou jednoduchá pravidla kampaně Sucej únor, jehož je Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR již poněkolkáté generálním partnerem. ČR patří mezi největší konzumenty alkoholických nápojů na světě.<sup>1</sup> A dlouhé období karanténních opatření a sociální izolace situaci vůbec neulehčuje.**

Cílem kampaně, organizované již po deváté Ligou otevřených mužů, je pomoci všem zapojeným prověřit jejich vztah k alkoholu a zamyslet se, nakolik mají konzumaci alkoholu pod kontrolou. „Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR dlouhodobě podporuje snahu o zdravý životní styl svých klientů, proto se stala již potřetí generálním partnerem kampaně Sucej únor. Ta letos oslovuje kromě jednotlivců také firmy a zaměstnavatele a upozorňuje na problém, jakým je dopad alkoholu na pracovní život,“ říká **MUDr. Zdeňka Salcman Kučerová**, ředitelka zdravotnického úseku ZP MV ČR.

### Nejen cirhóza

Nadměrné pití alkoholických nápojů, bez ohledu na to, zda se jedná o pivo, víno či lihoviny, nese mnohá zdravotní rizika. Užívání alkoholu je spojeno se zvýšeným rizikem rakoviny rtů, jazyka, hltanu, hrtanu a jícnu, rakoviny jater, prsu nebo konečníku. Alkohol způsobuje rovněž cirhózu jater, řídnutí kostí, alkoholovou demenci a podílí se na vzniku kardiovaskulárních onemocnění.

Škodlivost alkoholu se ovšem promítá také do osobního, potažmo pracovního života člověka. Nadměrné pití má negativní vliv na myšlení, úsudek, chování a zvyšuje agresivitu. Zhoršuje také psychické obtíže, a přestože může krátkodobě zlepšit náladu, z dlouhodobého hlediska se projevuje přesně naopak. Zesiluje projevy úzkosti, což může v aktuální situaci, kdy je nutná práce z domova a společenská izolace, depresivní stavy ještě více umocnit.<sup>3,4</sup>

### Alkohol v karanténě

Podle jarního průzkumu, který si nechala ZP MV ČR vypracovat po první vlně koronaviru v dubnu 2020, pili Češi během nouzového stavu ještě víc než obvykle. Příjem alkoholu zvýšilo až 18 % Čechů<sup>4</sup>. Spotřeba alkoholu vzrostla nejvíce u lidí ve věkové skupině od 27 do 35 let (22 %). Celkový účet za spotřebu alkoholu ale karanténa Čechům teprve vystaví. Zatímco ti, kteří byli zvyklí chodit za skleničkou či půllitrem do barů a restaurací, svou spotřebu pravděpodobně sníží, u řady dalších, kteří se do té doby pohybovali v rizikové skupině, by naopak mohla konzumace alkoholu vzrůst. K tomu ostatně přispívá i faktor sociální izolace a splynutí rodinného života s pracovním v rámci home office.

„V čase lockdownu, kdy jsme často pod velkým a dlouhodobým tlakem, se kvůli zvýšené konzumaci alkoholu mohou horšit osobní vztahy, celková kondice, a také pracovní výkonnost. Pomocnou ruku by proto měli kromě odborníků podat například i zaměstnavatelé,“ doporučuje **MUDr. Zdeňka Salcman Kučerová**. Podle jejích slov by letošní ročník Suchého února mohl přispět i k tomu, aby se lidé lépe naučili kontrolovat příjem alkoholu i v nestandardních podmínkách. Sociální izolace, kdy z domova často pracují nejen oba partneři, ale distanční výuku mají i jejich děti, může být mnohdy nápor na psychiku. A odtud už je pak jen krůček ke každodenní skleničce.

Hranice mezi pitím a závislostí je přitom velmi tenká. A právě měsíc bez alkoholu může mnohým napovědět, jak na tom doopravdy jsou. „*Pokud někdo nedokáže měsíc abstinovat, je zcela na místě, aby svůj stav prodiskutoval s odborníkem. Závislost na alkoholu se pro něj může stát v budoucnu nejen zdravotním, ale také osobním problémem,*“ radí **MUDr. Zdeňka Salcman Kučerová**. Suchej únor pomáhá účastníkům odhalit, zda mají své pití pod kontrolou či ne. Podle zahraničních výzkumů pak díky tomuto poznatku sníží konzumaci alkoholu až 60 % lidí.<sup>2</sup>

Zdroje:

1. <https://data.oecd.org/healthrisk/alcohol-consumption.htm>
2. <https://ilom.cz/v-cesku-opet-zavladne-suhej-unor/>
3. [http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne\\_znani/brozury/PNO.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/brozury/PNO.pdf)
4. <https://www.adiktologie.cz/file/415/alkohol-ucinky.pdf>
5. Online průzkum pro Zdravotní pojišťovnu ministerstva vnitra ČR (ZP MV ČR) realizovala agentura IPSOS Instant Research na vzorku 1649 respondentů z ČR ve věkové kategorii od 18–65 let, a to ve dnech 14. až 16. dubna 2020

**ZP MV ČR** působí na českém trhu již devětadvacátým rokem a je druhou největší zdravotní pojišťovnou v zemi. Má smlouvy se všemi nejvýznamnějšími zdravotnickými zařízeními kdekoliv na území ČR. V současnosti má více než 1,3 milionu klientů. Jako jediná zdravotní pojišťovna v zemi je již tři roky za sebou držitelkou prestižního mezinárodního titulu Czech Superbrands. Nejnověji získala ocenění Finančně nejzdravější zdravotní pojišťovnou v zemi pro rok 2020.