

## **Během pandemie covid-19 výrazně vzrostlo nárazové pití. Vztah k alkoholu opět prověří kampaň Suchej únor**

*Omezení přijatá proti šíření koronaviru a související restriktce zásadním způsobem ovlivnily životy miliónů lidí v Česku. Obavy o zdraví spojené s ekonomickou nejistotou vytvořily situaci chronického stresu, jehož dopady na duševní zdraví jsou velmi závažné. Podle studie týmu dr. Petra Winklera z Národního ústavu duševního zdraví se také v době pandemie o 60 % zvýšil počet těch, kteří pili pravidelně každý týden a častěji nadměrné dávky alkoholu. Svůj vztah k alkoholu může každý revidovat například díky kampani Suchej únor, jejímž je NUDZ dlouhodobým partnerem.*

### **Nevhodné strategie zvládání stresu**

Tým vedený doktorem Winklerem z Národního ústavu duševního zdraví porovnal výskyt poruch duševního zdraví před vznikem pandemie a v době jejího vrcholu během roku 2020. Výsledky potvrdily, že se výskyt úzkostných poruch zvýšil na dvojnásobek a výskyt depresí se ztrojnásobil. Bohužel výrazně vzrostlo také riziko sebevražedného jednání. „Na chronickou zátěž lidé reagují pestrým a individuálně odlišným repertoárem zvládacích strategií, z nichž mnohé jsou nevhodné, neúčinné nebo dokonce škodlivé. Zaznamenáváme nárůst užívání antidepresiv, léků proti úzkosti a léků na spaní. Mnozí lidé se také obracejí k alkoholu. Studie Winklerova týmu na skupině 3300 lidí, reprezentativní pro českou dospělou populaci, poukázala na skutečnost, že v době pandemie vzrostl ze 4,07 % na 6,39 % počet osob, které pily nadměrné dávky alkoholu pravidelně každý týden nebo častěji. Nárůst byl v podstatě stejný pro pivo, víno i destiláty,“ popisuje PhDr. Ladislav Csémy z Národního ústavu duševního zdraví.

Změny v konzumaci alkoholu během pandemie potvrdila i studie Národního monitorovacího střediska. „Zásadním poznatkem tohoto výzkumu je, že se spotřeba alkoholu mění v závislosti na původním způsobu konzumace. Spotřeba alkoholu vzrostla zejména u těch, kdo byli před pandemií intenzivními konzumenty, zatímco umírnění konzumenti svou spotřebu v době COVIDu ještě snížili. Alkohol však není dobré řešení stresu. Nadměrný příjem alkoholu má negativní účinek na zdraví, výrazně ovlivňuje psychiku, zhoršuje úsudek, snižuje kontrolu chování. Můžeme se tak setkat s tím, že krátkodobou euforií a pocit zapomenutí na starosti střídá deprese nebo agresivní chování často zaměřené na partnera,“ vysvětluje doktor Csémy.

### **Alarmující čísla již před pandemií**

ČR se dlouhodobě drží v první pětce zemí s nejvyšší spotřebou čistého lihu na hlavu. Za hranicí rizikového pití se u nás pohybuje přes 1 000 000 lidí. „Poslední srovnávací studie Světové zdravotnické organizace (2018) nás ve spotřebě alkoholu na hlavu již v období před pandemií zařadila na třetí místo na světě. Průměrný Čech podle této studie vypil 14,4 litrů čistého lihu za rok. Poměr ve spotřebě mezi muži a ženami zůstává zhruba 4:1, to je 23,2 litrů u mužů a 6,1 litrů u žen. Společenské náklady nadměrného pití se u nás odhadují na více než 56 miliard Kč ročně,“ říká doktor Csémy.

Osvědčeným způsobem, jak revidovat svůj postoj k alkoholu, je akce Suchej únor ([www.suchejunor.cz](http://www.suchejunor.cz)). Účastníci akce dobrovolně zcela abstinují v průběhu celého měsíce února. „Letos se jedná již o devátý ročník tradiční kampaně, která pomáhá široké veřejnosti prověřit její vztah k alkoholu a změnit zaběhlé návyky. Loňského ročníku se zúčastnilo na 600 tisíc lidí, včetně desítek známých osobností a nejinak tomu bude i letos. Pro registrované účastníky bude navíc letos připravena nová kniha Suchej únor – 28 důvodů, proč ochutnat čistokrevnej život, na jejímž vzniku se podílela řada osobností,“ popisuje Petr Freimann, ředitel neziskové organizace Suchej únor. Ta bude jedním z účinkujících festivalů o duševním zdraví Na hlavu, který se letos poprvé uskuteční výhradně on-line, a to ve dnech 5.–7. února.