

Skončil

Suchej únor

Ilustrační foto www.suchejunor.cz

Pročistíš své tělo a projasníš mysl. Zlepšíš vztahy doma a dáš příklad dětem. Zjistíš, že srandu zažiješ i bez alkoholu. A tak dále. Kampaň Suchej únor nabádá muže, aby zkusili jeden měsíc nepít alkohol. Výsledky se podle ní dostaví rychle. Ačkoli už únor pominul, zkusit na chvíli abstinovat by pijáci měli kdykoli v roce.

>> **Jiří Sotona**

„Pítí alkoholu není jen tolerovanou neřestí. Jde spíše o společenskou normu a součást identity českého muže. Přes 19 procent mužů pije každý den nebo téměř každý den. Suchej únor je skvělá příležitost, jak zviditelnit toto téma a dostat je do veřejné diskuse. Na osobní rovině pak vede k reflexi vlastního vztahu s alkoholem,“ vysvětluje profesor Michal Miovský, přednosta Kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Ta se do kampaně zapojila společně s Ligou otevřených mužů a Státním zdravotním ústavem.

Výhodou února je s nadsázkou řečeno fakt, že jde o nejkratší měsíc v roce. Sebemučení abstinujících pijáků proto není tak dlouhé. Nicméně dát si od alkoholu na chvíli pauzu může být prospěšné nehledě na roční období. Čeští muži jsou totiž v pití na špici v celém světě a závislostí na alkoholu je ohrožena zhruba čtvrtina z nich. V přepočtu tedy více než milión mužů.

„Suchej únor je tu proto, abychom si na jeden měsíc dali od alkoholu odstup. Díky tomu máme možnost poznat, jak na tom s pitím vlastně jsme.

Smyslem akce je naučit se ho vědomě regulovat,“ říká psycholog Martin Jára z Ligy otevřených mužů.

Z hospody střízlivý

Co měsíc bez alkoholu přinese, už můžou někteří muži posoudit. Jan Rybařík z Lanškrouna, ač není žádný alkoholik, se pro měsíční nealko kúru rozhodl už před koncem loňského roku.

„Přes Vánoce člověk pije víc. Já jsem byl asi na pěti firemních večírcích. Pořád ti někdo něco nalévá, aniž bys chtěl,“ popisuje. Silvestrovský přípitek byl tak poslední kapkou něčeho ostřejšího před třicetidenním půstem. Dokázat si, že má silnou vůli, byla první motivace. „A za druhé dát dohromady játra, trochu je pročistit a nechat odpočinout,“ dodává.

Přestože věděl, že se po měsíci k pití znovu vrátí, metr kvůli tomu z nedočkavosti nestříhal. Výsledek ho vlastně potěšil. „Zjistil jsem, že mi nic nechybělo a že bez alkoholu můžu být. Z hospody jsem chodil krásně střízlivý, večer jsem si ještě mohl číst a ráno jsem si všechno pamatoval.“ Jediná výtka mříí k nealkoholickému pivu: „Vypiješ dvě a třetí už je hnusný.“

Několik týdnů bez alkoholu si tedy pochvaluje, abstinentem se však stát nehodlá. „Už jsem si dal dneska k obědu plzníčku,“ hlásil, jakmile se kalendář přehoupl do dalšího měsíce. „A včera k večeri dvě.“

6 efektů měsíční abstinence

- **Zdraví** – Pročistíš své tělo a projasníš mysl
- **Sex** – S čistou hlavou si to užiješ úplně nejvíc
- **Rodina** – Zlepšíš vztahy doma a dáš příklad dětem
- **Agrese** – Svoji sílu udržíš na uzdě a dáš jí dobrý směr
- **Práce** – Získáš čas a energii na nové projekty
- **Zábava** – Zjistíš, že srandu zažiješ i bez alkoholu

Zdroj: www.suchejunor.cz