

## „Suchej únor“: malá změna, velký dopad



04. 02. 2026 14:29

Dobrovolná měsíční abstinence, kterou každoročně přináší výzva Suchý únor, dává lidem příležitost zastavit se a zamyslet nad tím, jakou roli hraje alkohol v jejich životě. Bez zákazů a moralizování otevírá prostor pro osobní zkušenost a podporuje zdravější životní styl. Motto letošního ročníku „Začni únorem, pokračuj životem“ připomíná, že i krátkodobá změna může mít dlouhodobý pozitivní dopad.

Alkohol patří v České republice k nejrozšířenějším návykovým látkám a jeho konzumace má výrazné dopady nejen na zdraví jednotlivců, ale i na celou společnost. Dlouhodobě je spojován s násilnou kriminalitou, domácím násilím a dopravními nehodami, přičemž představuje významný rizikový faktor pro veřejnou bezpečnost i kvalitu mezilidských vztahů.

Podle Zprávy o alkoholu v České republice 2024 vydané Úřadem vlády ČR bylo v roce 2025 pod vlivem alkoholu spácháno 9 373 trestných činů, což odpovídá 12,2 % všech objasněných deliktů. Alkohol přispívá ke zvyšování agresivity a snižování sebekontroly, čímž zvyšuje riziko fyzického, psychického i sexuálního násilí. U násilné kriminality bylo více než 13 % skutků spácháno pod vlivem alkoholu a odborné odhady uvádějí, že až dvě třetiny případů domácího násilí s alkoholem přímo souvisejí.

Významné riziko představuje alkohol také v oblasti silniční dopravy. Policie ČR dlouhodobě eviduje, že u více než poloviny trestných činů spojených s nedbalostními dopravními nehodami sehrál roli právě alkohol. V roce 2025 se jednalo o 2 089 případů. Alkohol je navíc častým faktorem i u trestných činů násilí proti úřední osobě, kde se objevuje ve více než 30 % případů.

### **Smysl Suchého února**

Suchý únor nabízí jednoduchý a bezpečný způsob, jak si bez tlaku okolí vyzkoušet život bez alkoholu. Účastníci často popisují lepší spánek, více energie, větší psychickou pohodu, kvalitnější vztahy i finanční úspory. Zároveň výzva přispívá k otevření veřejné debaty o roli alkoholu ve společnosti a podporuje prevenci rizikového chování a závislostí.

## **Suchý únor 2026**

Letošní ročník probíhá od 1. do 28. února 2026 a stojí na čtyřech pilířích – čas, spánek, vztahy a finance. Během celého měsíce dostávají zapojení účastníci krátké každodenní podněty, které jim pomáhají vydržet bez alkoholu a všímat si pozitivních změn, jež abstinence přináší.

### **Prevence, která má smysl**

Suchý únor je příkladem preventivní iniciativy, jež může přispět ke snižování zdravotních, sociálních i bezpečnostních rizik spojených s alkoholem. Podpora podobných aktivit je důležitou součástí prevence kriminality, ochrany veřejného zdraví a posilování osobní odpovědnosti.

Více informací o výzvě je k dispozici na [www.suchejunor.cz](http://www.suchejunor.cz).