



**Univerzita  
Karlova**

Filozofická fakulta Univerzity Karlovy  
Katedra sociologie

# Omezování konzumace alkoholu v české společnosti

*Výzkumná zpráva z projektu  
Alkohol v české společnosti 2025*

Autorky a autoři  
**Klára Krejcarová**  
**Anna Matějková**  
**Martin Šíma**  
**Eliška Votavová**  
**Jiří Vinopal**

Datum vydání: 23. 2. 2026

Projekt byl realizován v rámci výuky předmětu *Výzkumný projekt: Alkohol v české společnosti* na Katedře sociologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, a byl podpořen výzkumným programem SVV UK *Adaptace aktérů a institucí na současný vývoj společnosti*.



# Úvod

Alkohol v dnešní společnosti stále představuje významný prvek společenského života a hraje důležitou úlohu při navazování vztahů. Jeho nadměrná konzumace však může vést k řadě negativních důsledků, jako jsou např. vážné zdravotní problémy, vyšší kriminalita, dopravní (i jiné) nehody či rozvoj závislosti (Ritchie & Roser, 2022). Česká republika patří podle údajů Světové zdravotnické organizace (WHO) mezi země s nejvyšší spotřebou alkoholu na obyvatele a podle výzkumu společnosti Nielsen Admosphere milion Češek a Čechů v roce 2024 pilo rizikově (Nielsen Admosphere, 2024). Alkohol je v Česku dlouhodobě vnímán jako běžná součást společenských aktivit, ať už jde o rodinné oslavy či setkání s přáteli. Nelze se proto divit, že pravidelnou konzumaci alkoholu hodnotí jako přijatelnou téměř třetina Češek a Čechů (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2025). Tento hluboce zakořeněný kulturní prvek může být pro některé jedince výzvou v případě, že se rozhodnou konzumaci alkoholu snížit či jej ze svého života zcela odstranit.

Jednou z cest k efektivnímu snížení konzumace alkoholu a podpoře zdravějších návyků ve společnosti je krátkodobá abstinence (Mehta et al., 2018). Problematika prevence rizikového pití a celkové snižování konzumace alkoholu je ve společnosti stále více předmětem odborného zájmu. V Česku můžeme zmínit například výzkum agentur ResOLUTION Group a Nielsen Admosphere (2024, 2025), které v rámci kampaně *Suchej únor* mapují konzumaci v české společnosti.

Cílem našeho výzkumu je podrobněji porozumět povaze a rozsahu krátkodobé abstinence v české populaci, identifikovat skupiny, které ji nejčastěji praktikují, zda má tento způsob abstinence dopad na míru konzumace alkoholu po jejím ukončení a také zkoumat souvislosti mezi zkušeností s abstinencí a hodnocením vlastního omezování alkoholu. Dále se výzkum zaměřuje na individuální motivace ke krátkodobé abstinenci a další způsoby, jakými Češi omezují svou konzumaci alkoholu. Výsledky výzkumu mají přispět k diskusi o podpoře možných intervencí a opatření, jež usilují o zdravější přístup ke konzumaci alkoholu.

## Informace o výzkumu

Výzkum byl proveden studenty, studentkami a vyučujícím Katedry sociologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy na jaře roku 2025 v rámci výuky předmětu *Výzkumný projekt: Alkohol v české společnosti* a jeho realizace byla podpořena výzkumným programem SVV UK *Adaptace aktérů a institucí na současný vývoj společnosti*.

Zkoumány byly tři hlavní tematické bloky: (1) rozšířenost mýtů a informací o alkoholu, (2) situace, v nichž lidé konzumují alkohol, a s nimi spojené motivace a (3) zkušenosti s omezováním konzumace alkoholu a abstinencí. Každý tematický blok je zpracován v samostatné výzkumné zprávě. Dotazník obsahoval celkově 269 otázek, přičemž všichni respondenti na základě svých odpovědí neodpovídali nutně na všechny. Medián času vyplňování dotazníku činil přibližně 24 minut.

Sběr dat probíhal od 24. dubna do 2. května a zajistila ho výzkumná společnost NMS Market Research on-line dotazováním respondentů ve věku **18 a více let**. Výběr respondentů byl proveden náhodným způsobem z Českého národního panelu s kontrolou rozložení znaků pohlaví, věk, vzdělání, velikost místa bydliště a kraj (na základě údajů ČSÚ) a filtrem pouze pro **osoby, které v posledních 18 měsících někdy konzumovaly alkohol**. Právě pro tuto skupinu, která představuje 84 % obyvatel ve věku od 18 let, je výběrový soubor reprezentativní, a **na ni se vztahují prezentované výsledky**. Výzkumu se zúčastnilo 1022 respondentů a respondentek.

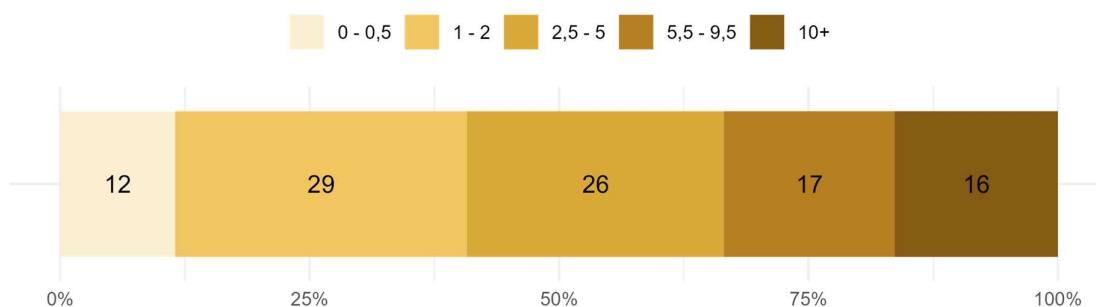
*Tabulka 1. Složení výběrového souboru (obyvatelé ČR, kteří v posledních 18 měsících konzumovali alkohol, N = 1022)*

		N	%
Pohlaví	Žena	497	48,6
	Muž	525	51,4
Vzdělání	Vysokoškolské, vyšší odborné	258	25,2
	Střední s maturitou	372	36,4
	Základní, Střední bez maturity	392	38,4
Věk	65+	242	23,7
	50-64	241	23,6
	30-49	362	35,4
	18-29	177	17,3

# 1. Česká společnost a konzumace alkoholu

Podle výzkumu Světové zdravotnické organizace (WHO, 2025) měla Česká republika v roce 2021 v rámci Evropy nejvyšší spotřebu čistého alkoholu na obyvatele ve věku 15 let a více, a to 12,8 litru na osobu za rok. Konzumace alkoholu je v české společnosti značně normalizovaná. Dle našeho výzkumu pak až třetina Češek a Čechů konzumující alkohol uvádí poměrně vysokou týdenní spotřebu alkoholu (5,5 a více sklenic), přičemž 17 % se pohybuje mezi 5,5–9,5 sklenicemi a 16 % konzumuje více než 10 sklenic týdně, čímž spadá do kategorie nejrizikovějších konzumentů. Další čtvrtina dotázaných (26 %) deklaruje spotřebu 2,5–5 sklenic týdně a více než dvě pětiny (41 %) pak vypijí týdně nejvýše dvě sklenice alkoholu – konkrétně 29 % uvedlo spotřebu 1–2 sklenice a 12 % pak méně než sklenici týdně.

Graf 1. Počet sklenic alkoholu za jeden běžný týden. N = 1022



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Množství konzumovaného alkoholu je srovnatelné napříč věkovými skupinami. Nicméně lze pozorovat náznak nižší konzumace alkoholu u nejmladší věkové skupiny. Pokud jde o rozdíly v konzumaci alkoholu mezi muži a ženami, ženy konzumují alkohol v menší míře než muži. Za běžný týden ženy častěji vypijí nanejvýš dvě sklenice alkoholu na rozdíl od mužů, kteří častěji pijí 5,5 a více sklenic. Mezi nejrizikovějšími konzumenty (10+ sklenic za týden) jsou muži zastoupeni více než trojnásobně (viz Příloha A1).

Nejnižší konzumace alkoholu se častěji objevuje u lidí se základním či středoškolským vzděláním bez maturity. Tato konzumace je částečně vysvětlena nižším průměrným věkem této skupiny. Do kategorie, která konzumuje 0–0,5 sklenice týdně, spadá 17 % respondentů se základním vzděláním či středním bez maturity, zatímco u VOŠ a vysokoškolsky vzdělaných je to pouze 7 %. Méně častá je u této skupiny naopak konzumace 10 a více alkoholických nápojů za týden. Množství konzumovaného alkoholu u středoškoláků s maturitou a lidí s vyšším odborným nebo vysokoškolským vzděláním je téměř shodné (viz Příloha A1).

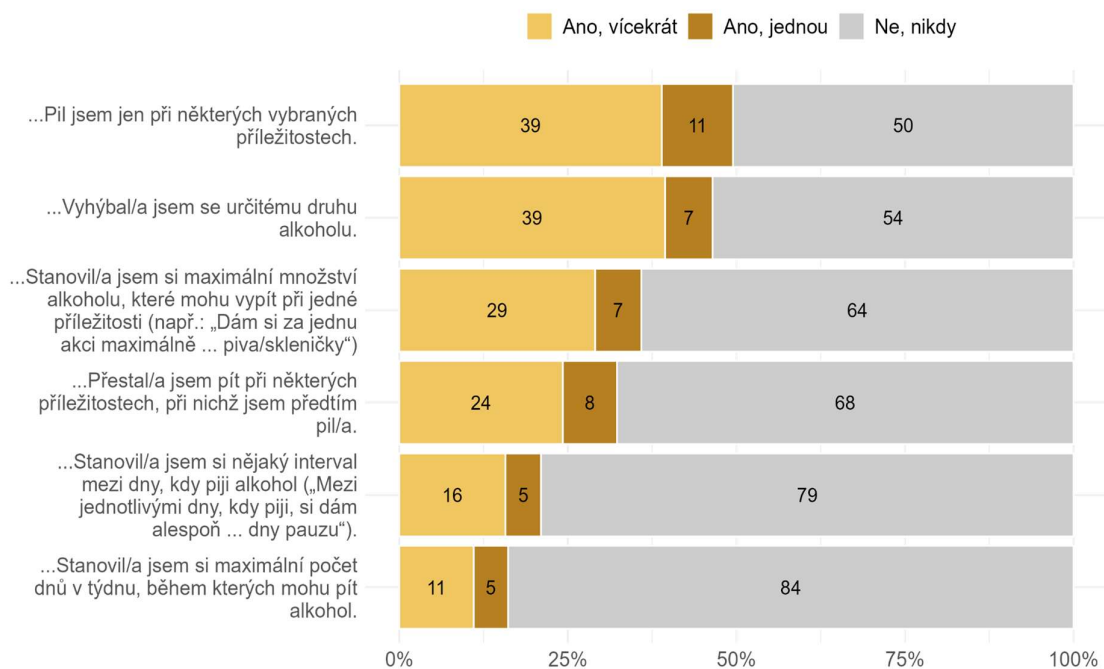
## 2. Omezování konzumace alkoholu

Výsledky našeho výzkumu ukazují, že nejčastějším způsobem omezování je v české populaci konzumující alkohol *pít alkoholu jen při vybraných příležitostech* – více než jednou takto alkohol omezovalo 39 % lidí a alespoň jednou 11 % (viz Graf 2). Tito lidé se většinou rozhodli pít na oslavách (65 %) ať už narozeninových, jiných svátků nebo důležitých rodinných událostech (svatby, narození dítěte apod.); a další necelá pětina (17 %) zvolila konzumaci alkoholu pouze při návštěvě či setkání s přáteli a rodinou (viz Příloha C1).

Podobně rozšířený způsob omezování je *vyhýbání se určitému druhu alkoholu* (39 % respondentů využilo tuto strategii vícekrát, 7 % jednou). Čtyři pětiny (80 %, viz Příloha C2) z těch, kteří tento způsob omezování někdy využili, pak omezují tvrdý alkohol, méně pak např. víno (8 %) nebo pivo (7 %).

Téměř třetina populace (29 %) již vícekrát zkusila omezit svou konzumaci stanovením *maximálního množství alkoholu, které vypije při jedné příležitosti* (nejčastěji to jsou dvě sklenice). Čtvrtina populace (24 %) volila možnost “Ano, vícekrát” u způsobu omezování “*Přestal/a jsem pít při některých příležitostech, při nichž jsem dřív pil/a*”. Naopak nejméně často si dotazovaní *stanovují intervaly mezi dny pití* (16 %) nebo *počet dní v týdnu, kdy mohou pít* (11 %).

Graf 2. Pokusil/a jste se někdy omezit svou konzumaci alkoholu některým z následujících způsobů? N = 1022

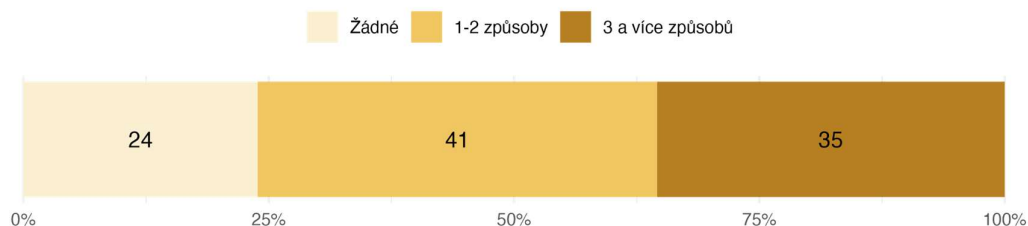


Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

### Počet vyzkoušených způsobů omezování konzumace alkoholu

Pro zodpovězení otázky, jak moc je ve společnosti rozšířené omezování konzumace alkoholu, a jak souvisí se subjektivním hodnocením omezování a celkovou mírou konzumace, byl vytvořen součtový index celkového počtu vyzkoušených způsobů omezování konzumace alkoholu (ať už jednou či vícekrát). Ten byl pro potřeby prezentace kategorizován na následující skupiny: lidé, kteří nevyzkoušeli ani jeden z uvedených způsobů omezování konzumace alkoholu (24 %); ti, kteří někdy vyzkoušeli jeden nebo dva (41 %); lidé, kteří vyzkoušeli 3 a více z uvedených způsobů (35 %).

Graf 3. Počet vyzkoušených způsobů omezování konzumace alkoholu. N = 1022



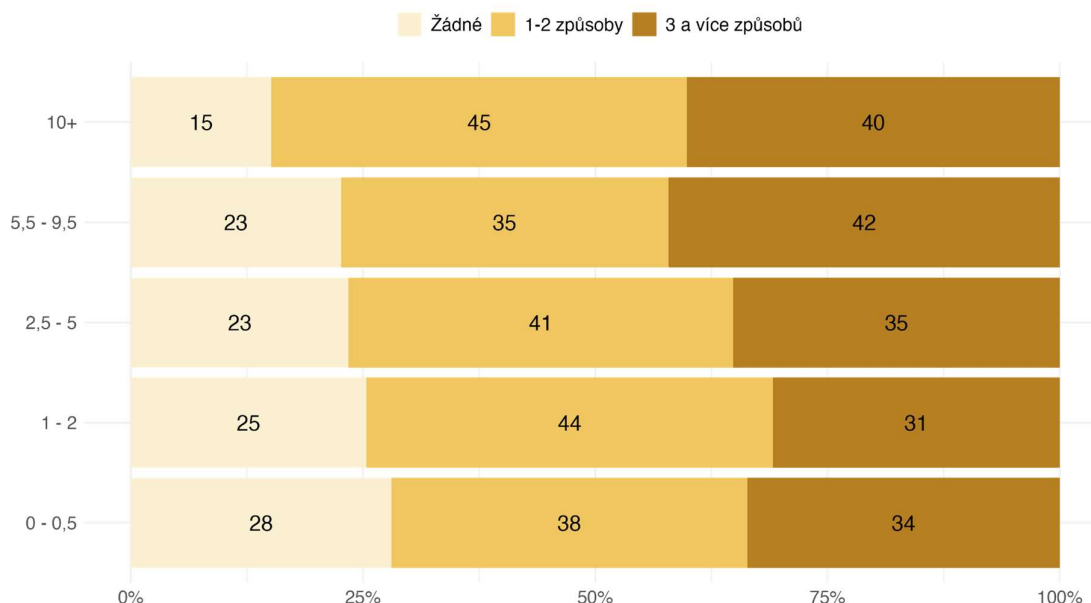
Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Dále jsme se zaměřili na rozdíly v počtu vyzkoušených způsobů omezování konzumace alkoholu mezi demografickými skupinami. Mezi ženami a muži nejsou patrné výrazné rozdíly, i když lehce větší podíl žen vyzkoušel spíše méně způsobů než muži. Jeden až dva způsoby omezování alkoholu využilo 44 % žen oproti 38 % mužů (viz Příloha B3). Muži naopak častěji, než ženy vyzkoušeli tři a více způsobů omezování (38 % oproti 33 %). Ani rozdíly mezi vzdělanostními skupinami se neukázaly jako významné – počet vyzkoušených způsobů omezování se napříč úrovněmi dosaženého vzdělání výrazně nelišil. S rostoucím věkem počet vyzkoušených způsobů omezování ubývá, avšak rozdíly nejsou zásadní. Téměř třetina Čechů a Čechů starších 65 let (32 %) se nepokusila omezit svou konzumaci alkoholu žádným z uvedených způsobů. Naopak mezi mladými dospělými (ve věku 18 až 29 let) je podíl těch, kteří nevyužili žádný způsob omezování konzumace alkoholu, výrazně menší (12 %).

Rozdíly však nacházíme při pohledu na průměrné množství zkonsumovaného alkoholu za týden. Ti, kteří konzumují větší množství alkoholu, rovněž vyzkoušeli i více způsobů omezování konzumace. Graf 4 ukazuje, že 85 % z těch, kteří vypijí více než 10 sklenic alkoholu za týden, vyzkoušelo alespoň jeden z uvedených způsobů omezování (z toho 45 % vyzkoušelo 1 až 2 způsoby a 40 % vyzkoušelo 3 a více způsobů). Pouze 15 % z těchto nejsilnějších konzumentů nevyzkoušelo žádný z uvedených způsobů; oproti tomu v kategorii s nejnižší spotřebou alkoholu (0 - 0,5 sklenic týdně) je těch, kteří nevyzkoušeli žádný ze způsobů omezování, téměř dvojnásobek.

Skutečnost, že čtvrtina konzumentů a konzumentek pit alkoholu nereguluje a dvě pětiny se o regulaci snaží spíše jen výjimečně může na jedné straně jak kulturní normy – v českém prostředí je konzumace alkoholu běžně součástí života – tak i skutečnost, že lidé své chování nepovažují za problémové, a proto nevidí potřebu přijímat opatření k jeho omezení. Vysvětlením však také samozřejmě je, že část lidí alkohol konzumuje jen zřídka, a proto necítí potřebu stanovovat si pravidla konzumace nebo omezení.

Graf 4. Počet vyzkoušených způsobů omezování podle míry konzumace.  $N = 929$ ;  $\chi^2 = 13,0$ ;  $p = 0,11$ ; Kendall Tau C = -0,03



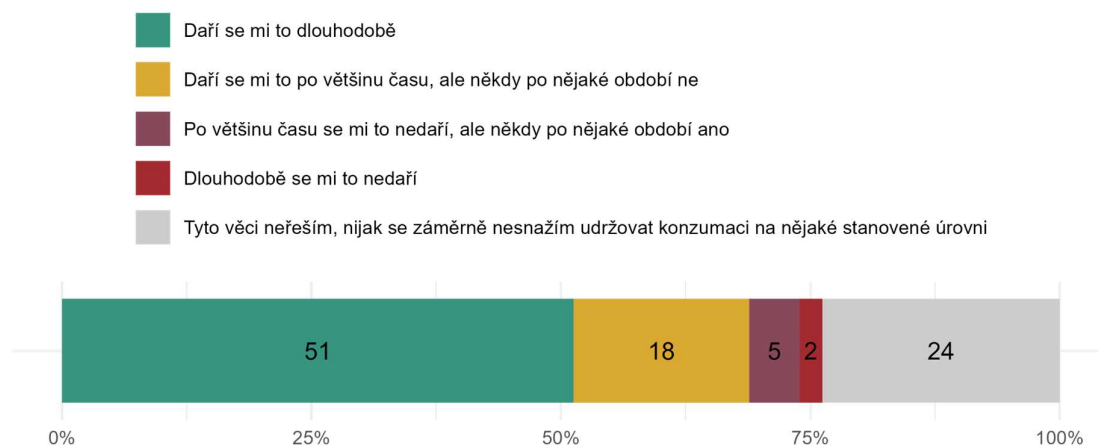
Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

#### Hodnocení omezování konzumace, komu se omezování daří a komu ne?

Výsledky našeho výzkumu ukazují, že převažuje pozitivní hodnocení vlastní schopnosti omezovat konzumaci alkoholu. Zúčastněných jsme se ptali, jak hodnotí svou snahu o omezování alkoholu (viz Graf 5) a jak by své snahy omezovat ohodnotili pomocí známky jako ve škole (na pětibodové škále, kde 1 znamená „daří se mi výborně“ a 5 „nedaří se mi vůbec“).

Ze subjektivního hodnocení vyplývá, že většina Čechů konzumujících alkohol zvládá díky omezování udržovat svou konzumaci na pro ně přiměřené úrovni. Více než polovina (51 %) se to daří dlouhodobě, dalším 18 % se to daří po většinu času, i když občas zažívají období, kdy kontrolu ztrácejí. Celkově tedy téměř sedm z deseti dotázaných (69 %) hodnotí svou regulaci spotřeby alkoholu jako úspěšnou, a to buď trvale, nebo většinu času. Omezování konzumace se dlouhodobě nedaří 2 % respondentů a 5 % uvádí, že se jim většinou nedaří konzumaci udržet pod kontrolou, i když po nějaké období ano. To přibližně odpovídá 3 % lidí, co ohodnotilo své omezování známkou 5 (“nedaří se mi vůbec”). Téměř každý čtvrtý (24 %) pak nad omezováním konzumace vůbec nepřemýšlí a toto téma neřeší.

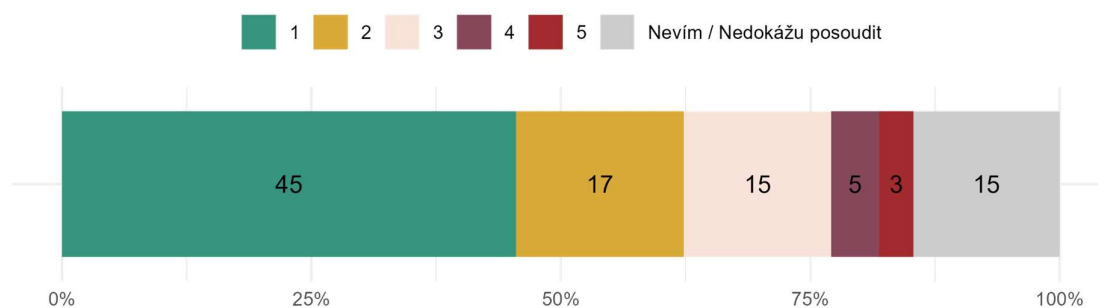
Graf 5. Jak u sebe z dlouhodobého pohledu hodnotíte úspěšnost takového omezování konzumace alkoholu bez úplné abstinence, tedy udržování konzumace na, pro Vás, průměrné úrovni? N = 778



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

V případě hodnocení omezování konzumace pomocí známek jako ve škole téměř polovina lidí (45 %) své omezování alkoholu hodnotí známkou 1 neboli “výborně”. Třetina by si dala takzvaně “za 2” (“velmi dobré”, 17 %) nebo “za 3” (“dobré”, 15 %). Pouze malá část lidí přiznává, že má i při využívání těchto způsobů s regulací své konzumace alkoholu potíže. Průměrná známka, kterou Češky a Češi hodnotí své omezování alkoholu, je 1,9 (viz Příloha B4). Muži hodnotí svou úspěšnost o něco hůře (průměrně známkou 2,0) než ženy (průměrná známka 1,8). Nejkritičtější ke své úspěšnosti v omezování alkoholu jsou lidé ve věku mezi 18 a 29 lety (2,1), oproti tomu nejpozitivněji se hodnotí lidé starší 65 let (1,7).

Graf 6. Ohodnoťte, jak se vám celkově daří omezovat konzumaci alkoholu známkou jako ve škole, kde 1 znamená, že se vám to daří výborně, a 5, že se vám to nedaří vůbec. N = 1022

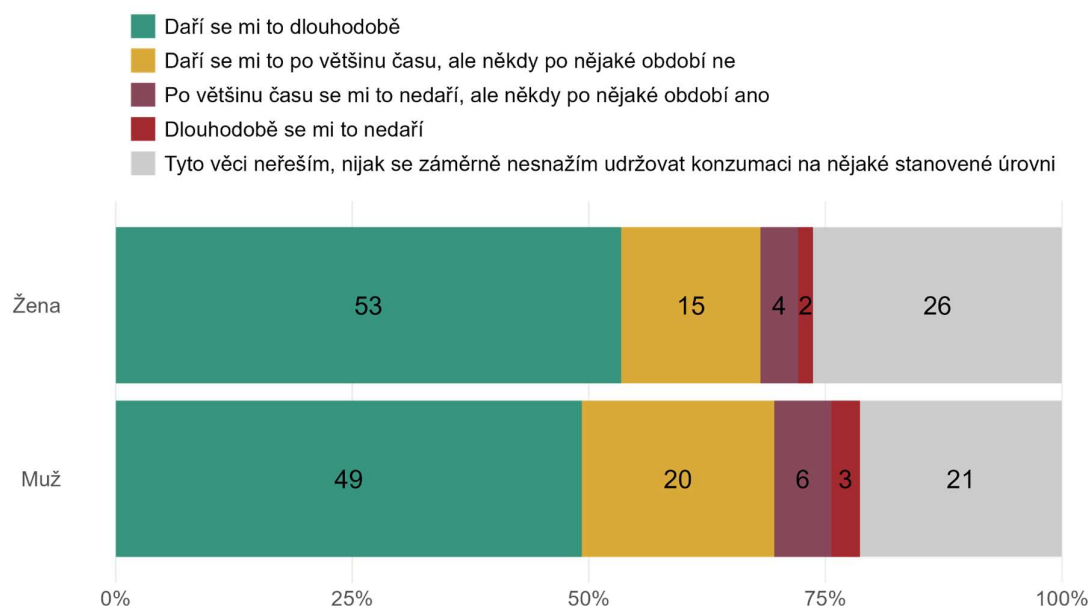


Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Při bližším pohledu na omezování alkoholu mezi různými demografickými skupinami je patrné, že se omezování daří o něco častěji ženám než mužům. Ženy častěji uvádějí, že se jim daří dlouhodobě udržovat konzumaci alkoholu na přiměřené úrovni (53 % oproti 49 % mužů). Muži naopak častěji uvádějí, že se jim to daří pouze po většinu času, ale mají období, kdy se jim to nedaří (20 % oproti 15 % mezi ženami). Pro více žen také omezování alkoholu nepředstavuje důležité téma a konzumaci nijak cíleně neregulují (26 % oproti 21 % mužů). Nejméně úspěšně hodnotí své omezování konzumace lidé ve věku 18-29 a 30-49 let. Nejmladší respondenti (18-29 let) hodnotí, při porovnání se staršími lidmi, svoji úspěšnost omezování konzumace častěji jako dlouhodobě nezdařilou, nicméně se stále jedná o relativně malou část této kohorty (5 %). S rostoucím věkem lidé častěji uvádějí, že tyto věci neřeší a nesnaží se záměrně udržovat konzumaci na stanovené úrovni. Hlavně u nejstarší kohorty můžeme sledovat, že více než polovina (62 %) hodnotí své omezování konzumace za dlouhodobě nebo po většinu času úspěšné, a ostatní z této kohorty omezování konzumace alkoholu většinou neřeší (37 %). Co se týče vzdělanostních skupin, v sebehodnocení se neprojevily velké rozdíly. Za zmínku stojí jen to, že lidé se středoškolským vzděláním (dále SŠ) s maturitou o něco častěji, než ostatní skupiny uvádějí, že se jim omezování daří po většinu času (22 % oproti 14 % mezi vysokoškoláky a vyučenými a 15 % mezi těmi se základním vzděláním a středním bez maturity, viz Příloha B5).

Graf 7. Jak u sebe z dlouhodobého pohledu hodnotíte úspěšnost takového omezování konzumace alkoholu bez úplné abstinence, tedy udržování konzumace na, pro Vás, přiměřené úrovni? Podle pohlaví.

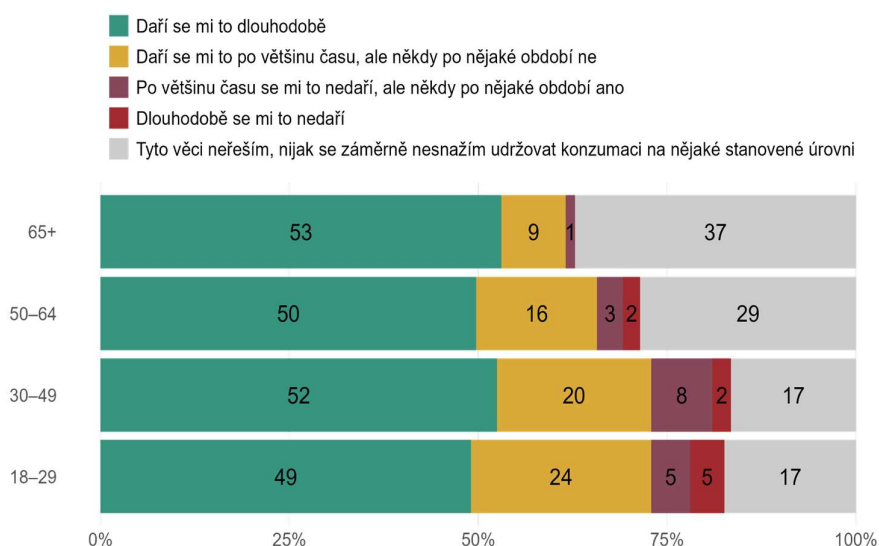
$N = 778$ ;  $\chi^2 = 9,6$ ;  $p = 0,04$ ; Cramer  $V = 0,1$



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Graf 8. Jak u sebe z dlouhodobého pohledu hodnotíte úspěšnost takového omezování konzumace alkoholu bez úplné abstinence, tedy udržování konzumace na, pro Vás, průměrné úrovni? Podle věku.

$N = 778$ ;  $\chi^2 = 54,1$ ;  $p = <0,001$ ; Cramer  $V = 0,2$

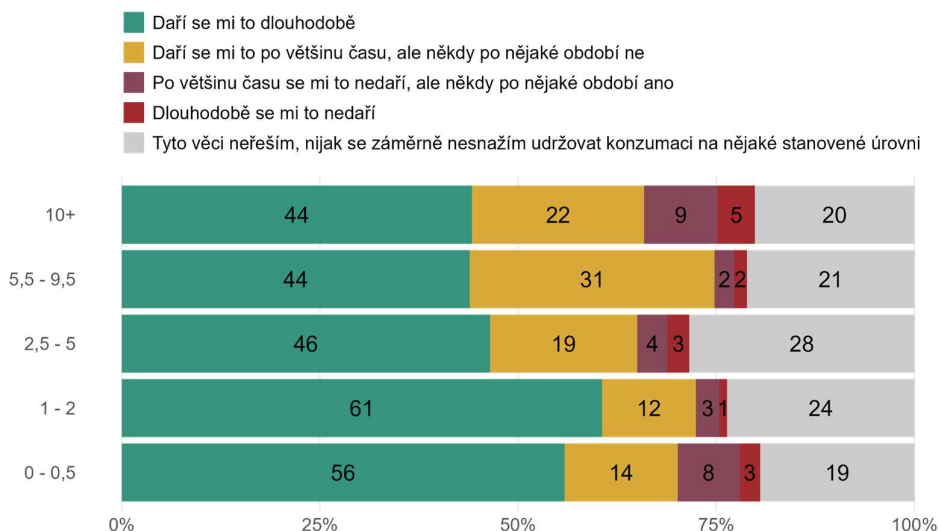


Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Mezi Čechy s velmi nízkou spotřebou alkoholu (0–0,5 a 1–2 sklenice týdně) převažuje přesvědčení, že se jim daří konzumaci dlouhodobě regulovat (56 % a 61 %). Současně však nezanedbatelná část této skupiny uvádí, že otázku regulace své spotřeby neřeší (19 % a 24 %). Zajímavé je, že mezi Čechy s vyšší spotřebou alkoholu (5,5 - 9,5 sklenic a 10+ sklenic týdně) přetrvává relativně vysoký podíl těch, kteří uvádějí, že se jim daří udržovat průměrnou úroveň konzumace (44 % v obou skupinách).

Graf 9. Jak u sebe z dlouhodobého pohledu hodnotíte úspěšnost takového omezování konzumace alkoholu bez úplné abstinence, tedy udržování konzumace na, pro Vás, průměrné úrovni? Podle spotřeby alkoholu.

$N = 715$ ;  $\chi^2 = 41,8$ ;  $p = <0,001$ ; Cramer  $V = 0,1$



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Pokud se podíváme na rozdíly hodnocení úspěšnosti omezování alkoholu podle počtu vyzkoušených způsobů, můžeme si všimnout, že nejlépe svou úspěšnost hodnotí ti, kteří nevyzkoušeli žádný z uvedených způsobů omezování konzumace alkoholu, a to průměrnou známkou 1,63. Ti, kteří vyzkoušeli alespoň jeden nebo dva způsoby omezování hodnotí své omezování nepatrně hůře (průměrnou známkou 1,79). Nejhorší známku svému omezování konzumace přisuzují lidé, kteří vyzkoušeli nejvíce z uvedených způsobů omezování, a to průměrnou známkou 2,09. Můžeme si tedy všimnout, že se zvyšujícím se počtem vyzkoušených strategií Češi deklarují spíše horší hodnocení úspěšnosti svého omezování alkoholu. Tento výsledek lze vysvětlit tím, že ti, kteří mají s omezováním alkoholu větší obtíže, jsou nuceni vyzkoušet více různých způsobů (což můžeme sledovat i v Grafu 4). Alternativním vysvětlením je také to, že ti, kteří žádné z uvedených způsobů nevyužívají, mohou využívat způsoby jiné či mohou mít pocit, že jejich konzumace není problematická, a proto hodnotí svoji úspěšnost lépe. Naproti tomu lidé, kteří aktivně zkoušejí několik způsobů omezování, jsou si svého problému více vědomi, mají na sebe vyšší nároky a jsou proto kritičtější ve svém hodnocení. Výsledek tak může odrážet nejen reálnou úspěšnost omezování, ale i rozdíly v motivaci, závažnosti problému a subjektivním hodnocení omezování konzumace alkoholu.

*Tabulka 2 Průměrné hodnocení podle počtu vyzkoušených způsobů omezení konzumace alkoholu*

Počet vyzkoušených způsobů	N	průměrná známka
žádné	244	1,63
1-2 způsoby	416	1,79
3 a více	362	2,09
<b>Celkem</b>	<b>1022</b>	<b>1,87</b>

*Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025*

### *Pozitivní a negativní dopady omezování konzumace*

V rámci výzkumu jsme se také zaměřili na to, jaké dopady s sebou omezování konzumace alkoholu přináší. Přibližně třetina (31 %) těch, kteří alespoň jednou zkusili omezit konzumaci jedním z uvedených způsobů, uvedla, že omezování alkoholu má pozitivní dopad na jejich tělesné zdraví - např. se jim zlepšil spánek, mají více energie a celkově se cítí v lepší kondici. Další třetina (37 %) zaznamenala pozitivní vliv na psychickou pohodu, popisují lepší náladu, celkový dobrý pocit, jsou na sebe více hrdí a mají pocit „čisté hlavy“. Zhruba desetina (10 %) považuje za hlavní přínos to, že se necítí opilí a netrpí kocovinou, a téměř stejný podíl (8 %) považuje za výhodu to, že ušetří. Někteří respondenti také uvádějí, že při omezování alkoholu ztratili chuť jej konzumovat úplně a už jim ani nechybí. Negativní dopady pocítuje menší část zúčastněných. Téměř dvě třetiny (66 %) neuvedly žádné negativní dopady. Osm procent však zmínilo problémy ve svém sociálním životě – např. nepochopení okolím často spojené s přemlouváním k návratu ke konzumaci, méně četná účast na společenských akcích, méně zábavy, posměch ze strany ostatních, až úplnou ztrátu přátel. Další desetina (11 %) vnímá vlivem omezování alkoholu naopak zdravotní obtíže, a to převážně psychické, jako např. horší nálada, chybějící pocit uvolnění, který jim alkohol přinášel či nervozita<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> viz Příloha C3 a C4

## 3. Krátkodobá abstinence

Krátkodobou abstinencí lze popsat jako záměrné zdržení se konzumace alkoholu po určitou dobu. Většinou se odehrává v rámci nějaké krátkodobé abstenenční výzvy, jako je například celosvětově rozšířený suchý leden nebo v českém kontextu iniciativa *Suchej únor*. V tomto výzkumu krátkodobou abstinencí rozumíme záměrné rozhodnutí nepít alkohol po dobu alespoň tří týdnů, přičemž se předpokládá, že se k jeho konzumaci člověk po jejím konci v nějaké míře vrátí.

Krátkodobá abstinence může mít významné pozitivní zdravotní i sociální dopady, například Mehta et al. (2018) prokázali, že již po jednom měsíci abstinence lze sledovat zlepšení zdravotního stavu (pokles inzulinové rezistence, zlepšení funkce jater a snížení krevního tlaku). Z pozitivních změn, co se týče životního stylu a chování, stojí za zmínku především zvýšení wellbeingu (pocitu pohody) a dlouhodobé snížení celkové konzumace alkoholu (Butters et al, 2023). Krátkodobé výzvy (jako je například abstenenční měsíc neboli tzv. “suchý měsíc”) spojené s obdobím bez konzumace alkoholu podporují sebereflexi a mohou vést k přehodnocení vlastního vztahu k alkoholu (Field et al., 2020). Ke zdárnému dokončení těchto výzev přispívá i registrace do doprovodných programů, monitorování pokroku či vzájemná podpora mezi účastníky (Butters et al., 2023). Přizpůsobení těchto podpůrných prvků konkrétní společnosti může výrazně zvýšit efektivitu podobných iniciativ.

### 3.1 Krátkodobá abstinence v ČR

Pokud se bavíme o krátkodobé abstinenci, nejčastěji odkazujeme k abstenenčním měsícům. V českém kontextu byla myšlenka abstenenčního měsíce převzata iniciativou *Suchej únor*, která podporuje, jak z názvu vyplývá, abstinenci v měsíci únor a vybízí k zamyšlení se nad vlastními návyky spojenými s konzumací alkoholu a k uvědomění si, jaký vliv má alkohol na náš osobní život. V roce 2025 se jednalo již o 13. ročník výzvy a podařilo se aktivně zapojit 22 % dospělých Češek a Čechů, což je o 5 procentních bodů více než v roce 2024. To ukazuje, kromě rostoucí popularity iniciativy *Suchej únor*, také nárůst zájmu o uvědomělou konzumaci alkoholu a snahu o zdravější životní styl. Povědomí o této kampani má 83 % české dospělé populace. Lidé se o kampani dozvídají nejčastěji díky rodině a přátelům, ale také díky médiím a sociálním sítím (Nielsen Admosphere, 2024).

#### *Zkušenost s krátkodobou abstinencí*

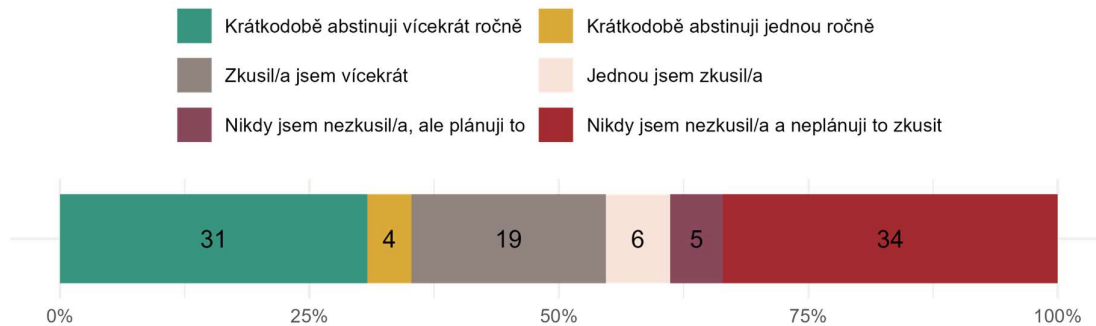
Z výsledků našeho výzkumu vyplývá, že s nějakou formou krátkodobé abstinence (delší než tři týdny) má zkušenost 60 % respondentů, kteří konzumují alkohol. Přibližně třetina přitom krátkodobě abstinuje více než jednou ročně a čtvrtina krátkodobou abstinencí vyzkoušela přinejmenším jednou. Délka krátkodobé abstinence se odvíjí především od individuálních cílů a možností respondentů, což se odráží i ve značné variabilitě jejich odpovědí na otázku týkající se trvání poslední abstinence. Uváděná délka poslední abstinence se pohybovala od jednoho týdne až po téměř třináct let. Mediánová hodnota délky trvání je 6 týdnů (viz Příloha D1). Nejčastěji uváděnou délkou krátkodobé abstinence byly 4 týdny. Oblíbená volba délky odpovídající přibližně jednomu měsíci pak může mimo jiné naznačovat hojně zapojení do výzev, jako je *Suchej únor* nebo jiný suchý měsíc.

S krátkodobou abstinencí nemá žádnou zkušenost 39 % Češek a Čechů, kteří konzumují alkohol, a jen 5 % z nich ji plánuje do budoucna vyzkoušet. Nejčastějším důvodem, proč krátkodobou abstinencí vyzkoušet neplánují, je to, že alkohol konzumují jen zřídkakdy, mají svou konzumaci pod kontrolou nebo pijí jen výjimečně: “Často se to stane i bez plánu, protože piji málokdy” nebo “Obecně

*nepiju alkohol i po dobu třeba půl roku, tedy nemám potřebu se nějak nutit k abstinenci*”. Někteří zastávají názor, že krátkodobá abstinence je vhodná spíše pro lidi, kteří pijí více než oni. Z těchto výpovědí lze tedy soudit, že je v české společnosti určitá část lidí, kteří pijí jen občasně a nevnímají proto krátkodobou abstinenci jako relevantní téma.

Těch, kteří po dobu 3 nebo více týdnů abstinovat nikdy nezkusili, jsme se ptali, zda zkusili abstinovat po dobu kratší, než jsou 3 týdny. Naprostá většina (83 %) uvedla, že nezkusila ani kratší formu abstinence, a tedy jen malá část z těchto respondentů má s kratší dobou abstinence zkušenost – 5 % uvádí, že to vyzkoušelo jednou, 5 % vícekrát a 8 % takto abstinuje jednou nebo vícekrát ročně (viz Příloha D2).

Graf 10. Zkusil/a jste někdy krátkodobě abstinovat? N = 1022

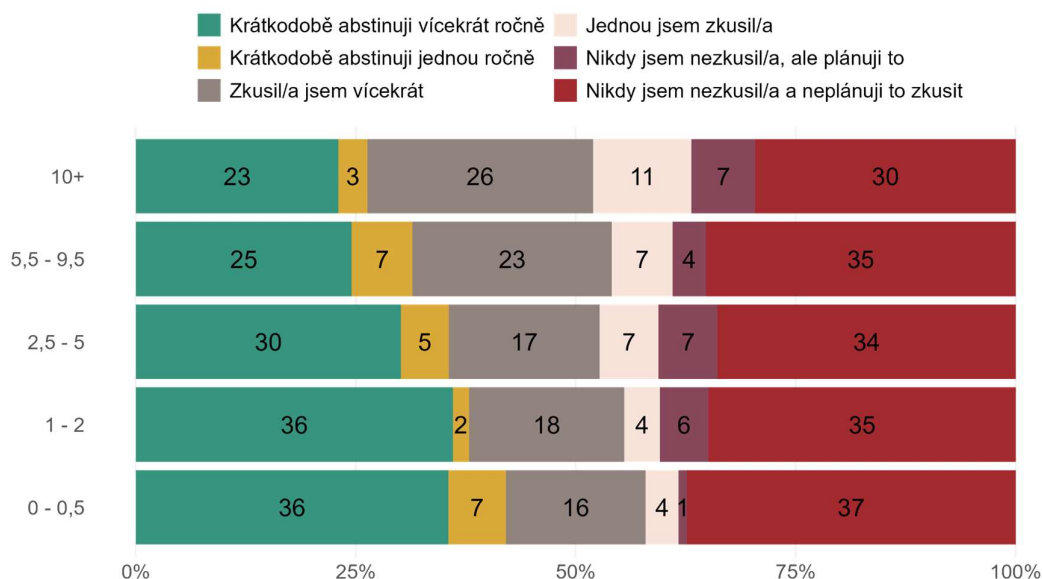


Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Dále jsme se zaměřili na vztah mezi krátkodobým abstinováním a průměrným množstvím vypitého alkoholu za běžný týden. Výsledky ukazují, že s rostoucí spotřebou alkoholu klesá podíl těch, kteří abstinují alespoň jednou ročně. Podíváme-li se konkrétně na ty s nejvyšší mírou konzumace alkoholu za týden (10 a více sklenic), přibližně čtvrtina abstinuje pravidelně, zároveň však více než třetina z nich krátkodobou abstinencí alespoň jednou zkusila. U lidí s vyšší konzumací alkoholu může zvýšený podíl těch, kteří krátkodobou abstinencí zkoušejí, představovat reakci na jejich vysokou konzumaci. Naproti tomu mezi respondenty s nejnižší spotřebou alkoholu (0–0,5 sklenice za týden) uvádí více než třetina (36 %) opakovanou krátkodobou abstinencí, přičemž z odpovědí na otevřené otázky vyplývá, že tito lidé často krátkodobou abstinencí ani cíleně neplánují a abstinují delší dobu spontánně, aniž by si předem stanovili, že alkohol konzumovat nebudou.

Graf 11. Zkusil/a jste někdy krátkodobě abstinovat? Podle spotřeby alkoholu.

$N = 929$ ;  $\chi^2 = 39,4$ ;  $p = <0,01$ ; Cramer  $V = 0,1$



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Krátkodobá abstinence je jedním ze způsobů, jak lze omezovat či regulovat vlastní konzumaci alkoholu. Z tohoto důvodu zkoumáme rovněž vztah mezi zkušeností s krátkodobou abstinencí a četností pokusů omezovat konzumaci alkoholu způsoby uvedenými v Kapitole 2. Z tabulky je zřejmé, že ti, kteří nemají zkušenost s krátkodobou abstinencí a ani nejsou otevření tomu ji někdy v budoucnu vyzkoušet, průměrně vyzkoušeli nejmenší počet způsobů omezování alkoholu. Naopak nejvíce způsobů omezování zkusili ti, kteří teprve krátkodobou abstinencí vyzkoušet plánují (2,67 způsobů), což může být způsobeno tím, že dosavadní způsoby nefungovaly dostatečně efektivně.

Tabulka 3 Průměrný počet vyzkoušených způsobů omezování alkoholu podle zkušenosti s krátkodobou abstinencí

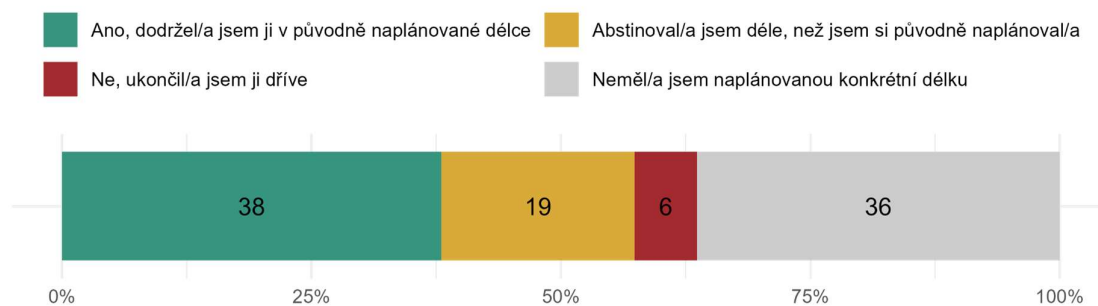
Zkušenost s krátkodobou abstinencí	N	průměrný počet vyzkoušených způsobů
Krátkodobě abstinuji vícekrát ročně	315	2,02
Krátkodobě abstinuji jednou ročně	45	2,38
Zkusil/a jsem vícekrát	199	2,29
Jednou jsem zkusil/a	66	2,50
Nikdy jsem nezkusil/a, ale plánuji to	54	2,67
Nikdy jsem nezkusil/a a neplánuji to zkusit	343	1,60
<b>Celkem</b>	<b>1022</b>	<b>2,01</b>

Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Co se týče úspěšnosti splnění vlastního cíle pro krátkodobou abstinenci, pozitivním zjištěním našeho výzkumu je, že pouze 6 % lidí, kteří již někdy vyzkoušeli krátkodobě abstinovat, naplánovanou délku své poslední abstinence nedodrželo, a předčasně ji ukončilo. Z odpovědí na otevřené otázky vyplývá, že nejčastějším důvodem pro porušení abstinence před koncem naplánované délky byla účast na společenských událostech, např.: *“Nastala zvláštní příležitost – pít s přáteli”*, *“Oslava narozenin”* nebo *“Setkání s přáteli”*. Dalším častým důvodem byla psychická nepohoda jako jsou pocity stresu nebo *“Nepříjemná událost v životě a potřeba prožít si pocity s ní spojené”*. Úspěšně dodrželo plánovanou délku své poslední krátkodobé abstinence 38 % lidí a skoro pětina (19 %) abstinovala dokonce déle, než si původně naplánovala. Zajímavé je, že více než třetina (36 %) z těch, kteří krátkodobou abstinenci někdy vyzkoušeli, si předem žádnou konkrétní délku abstinence neurčila. Z tohoto hlediska lze soudit, že Češi a Češky, kteří se rozhodnou krátkodobě abstinovat, jsou poměrně úspěšní v dodržování stanovené délky abstinence, anebo si předem dobu abstinence neurčují.

Graf 12. Dodržel/a jste poslední krátkodobou abstinenci v původně naplánované délce?

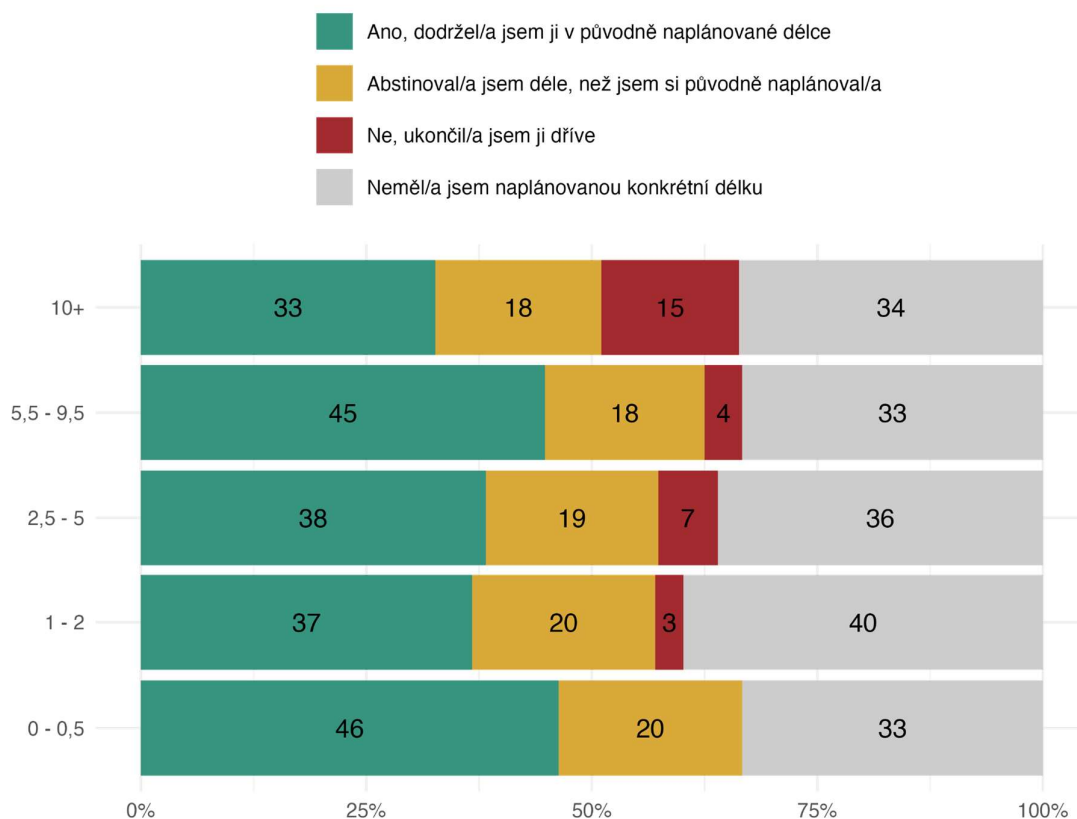
N = 547



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Při pohledu na dodržování plánované krátkodobé abstinence podle míry konzumace alkoholu za týden můžeme sledovat, že ti s nejvyšší spotřebou (10 a více sklenic týdně) častěji přiznávali, že svoji abstinenci ukončili předčasně (15 %). Naopak u osob s nejnižší spotřebou (méně než jedna sklenice týdně) nikdo předčasně krátkodobou abstinenci neukončil, a navíc téměř polovina (46 %) uvádí, že svou poslední abstinenci dodržela v původně plánované délce. Podobně vysoký podíl dodržení naplánované délky abstinence (45 %) je také mezi těmi, kteří vypijí v běžném týdnu mezi 5,5 a 9,5 sklenicemi. Stran prodloužení původně naplánované doby krátkodobé abstinence se neprojevují výraznější rozdíly v závislosti na množství konzumovaného alkoholu. Celkově je tedy předčasné ukončení abstinence spíše spojeno s vysokou mírou konzumace, zatímco prodloužení abstinence není výrazně diferencováno podle spotřeby alkoholu. Tento závěr je v souladu se zjištěními výzkumu Nielsen Admosphere (2025), podle nichž představuje měsíční abstinence větší výzvu zejména pro lidi, kteří alkohol konzumují častěji.

Graf 13. Dodržel/a jste poslední krátkodobou abstinenci v původně naplánované délce? Podle spotřeby alkoholu  
 N = 512;  $\chi^2 = 22,9$ ;  $p = 0,02$ ; Cramer V = 0,1



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

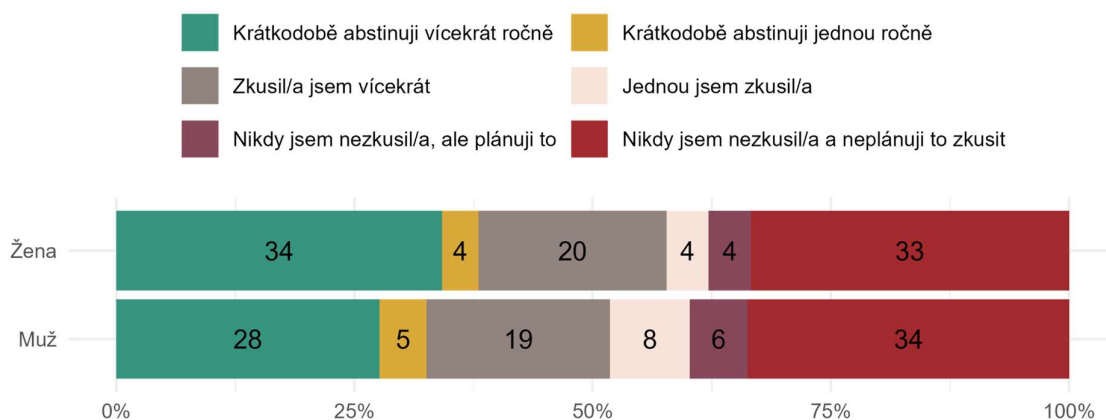
Úspěšnost dodržení naplánované délky abstinence se poměrně výrazně liší podle toho, jak dlouho poslední abstinence trvala. Nejvyšší podíl respondentů, kteří dodrželi původně stanovenou délku abstinence, je patrný u osob, jejichž abstinence trvala čtyři týdny, tedy přibližně měsíc (65 %). Prodloužení původně naplánované délky abstinence nejčastěji uváděli ti, jejichž abstinence trvala pět až dvanáct týdnů (27 %, viz Příloha D3).

### Kdo jsou krátkodobí abstinenti?

O něco častěji krátkodobě abstinují ženy než muži. Více než třetina žen (38 %), které konzumují alkohol, abstinuje alespoň jednou ročně, zatímco u mužů je to o něco méně – jednou ročně abstinuje 33 % z nich. Abstinence u žen je taktéž delší než abstinence u mužů. Mediánová hodnota délky poslední abstinence u žen dosahuje 8 týdnů a u mužů pouze 5 týdnů. Na druhou stranu pozorujeme podobný podíl jak žen (37 %) tak mužů (40 %), kteří krátkodobě abstinovat nikdy nezkusili.

Graf 14. Zkusil/a jste někdy krátkodobě abstinovat? Podle pohlaví.

$N = 1022$ ;  $\chi^2 = 11,9$ ;  $p = 0,03$ ; Cramer  $V = 0,1$



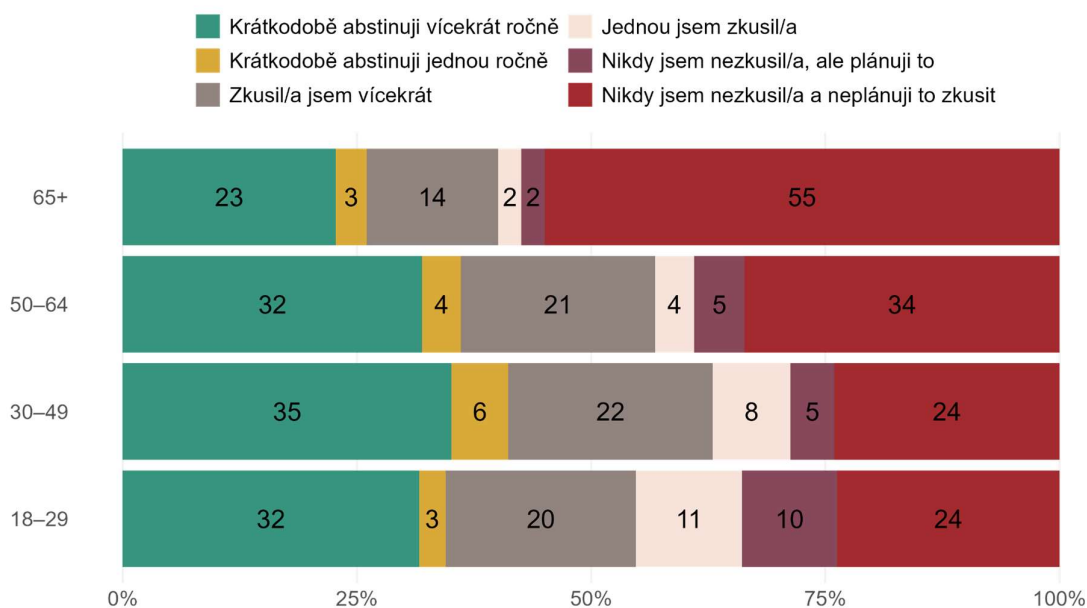
Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Co se týče věkových rozdílů, dle výzkumu Nielsen Admosphere (2025) se výzvy *Suchej únor* nejčastěji účastní mladí dospělí mezi 18-34 lety (28 %), což naznačuje, že mladší generace přistupuje k pití alkoholu s větší uvědomělostí a zodpovědností. Naše data potvrzují, že to jsou právě mladší věkové kohorty, které jsou vůči krátkodobé abstinenci otevřenější. Jak mezi lidmi ve věku 18 až 29 let, tak mezi lidmi ve věku 30 až 49 je pouze čtvrtina (24 %) těch, kteří krátkodobou abstinenci nikdy nezkusili ani zkusit neplánují. Nejčastěji krátkodobě abstinují lidé ve věku 30-49 let. Alespoň jednou nebo i vícekrát ročně jsou to dokonce čtyři z deseti lidí v této věkové skupině. U nejmladší skupiny (18 až 29 let) také pozorujeme největší podíl těch, kteří sice krátkodobou abstinenci nikdy nezkusili, ale plánují to (10 %).

Možná trochu překvapivé naopak je, že asi třetina (36 %) z věkové skupiny 50 až 64 let krátkodobě abstinuje alespoň jednou do roka, což je velmi podobný podíl jako mezi lidmi ve věku mezi 18 a 29 lety (35 %). Avšak u starší skupiny (50-64 let) se častěji setkáváme s odpovědí “nikdy jsem nezkusil/a a neplánuji to zkusit” (34 %). Dle očekávání se velmi odlišně vyjadřují lidé starší 65 let, u nichž převažuje spíše odmítavý postoj ke krátkodobé abstinenci – více než polovina (55 %) krátkodobou abstinenci nikdy nezkusila ani do budoucna zkusit neplánuje.

Graf 15. Zkusil/a jste někdy krátkodobě abstinovat? Podle věku.

$N = 1022$ ;  $\chi^2 = 92,3$ ;  $p = <0,001$ ; Cramer  $V = 0,2$



Zdroj: *Alkohol v české společnosti, 2025*

Zkušenost s krátkodobou abstinencí je podobná napříč vzdělanostními skupinami. Lehce vyšší je poměr lidí s vysokoškolským nebo vyšším odborným vzděláním, kteří krátkodobou abstinencí nikdy nezkusili ani tomu nejsou otevření, oproti ostatním vzdělanostním skupinám. Jedná se téměř o 41 % oproti 30 % mezi lidmi se střední školou s maturitou, a oproti 33 % mezi lidmi se základním nebo středním vzděláním bez maturity (viz Příloha D4). Avšak výsledky mohou být ovlivněny tím, že se ve výzkumu ptáme na nejvyšší dokončené vzdělání a někteří lidé nemusejí být na konci své vzdělanostní dráhy. Jak bylo zmíněno výše, mladší respondenti jsou otevřenější krátkodobou abstinencí vyzkoušet, i když nezkoušejí krátkodobě abstinovat častěji než starší respondenti.

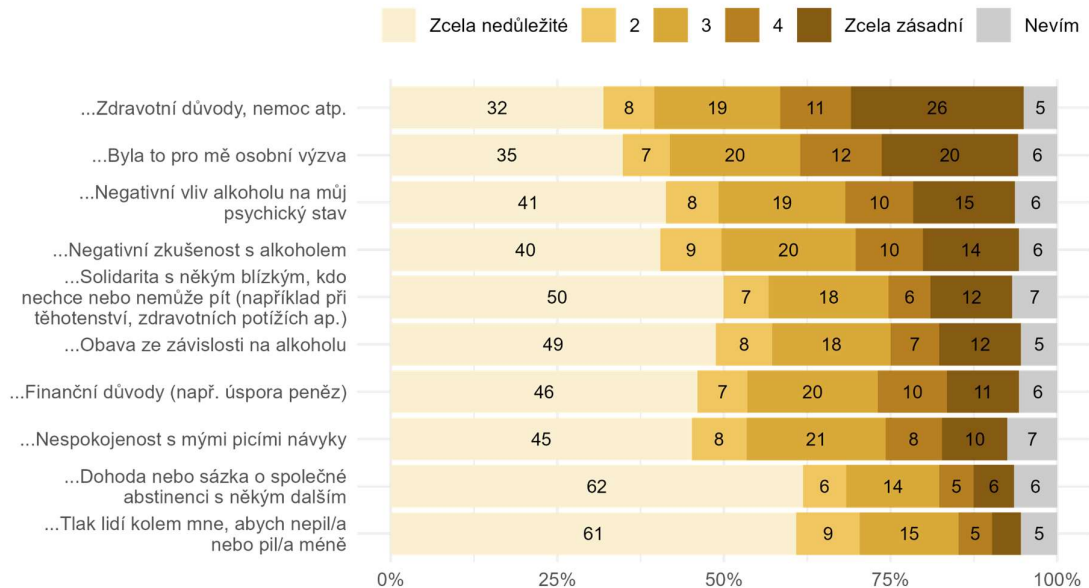
### 3.2 Důvody pro rozhodnutí krátkodobě abstinovat

V rámci tématu osobní motivace ke krátkodobé abstinenci nás zajímalo, jaké z vybraných důvodů<sup>2</sup> považují Češi a Češky za nejdůležitější, při jejich rozhodnutí abstinovat. Nejčastějšími důvody se ukazují být zejména ty týkající se zdraví, které za zcela zásadní označilo 26 % lidí, kteří někdy krátkodobou abstinencí vyzkoušeli, a dalších 11 % z nich je vnímalo jako důležité (bod 4 na škále). Osobní výzvu uvedla jako zcela zásadní pětina (20 %) a dalších 12 % ji hodnotilo jako důležitou. Podobně významným důvodem byl i negativní vliv alkoholu na psychický stav, který za důležitý (4) nebo zásadní (5) považoval každý čtvrtý respondent (25 %). Další významné důvody představovaly například *negativní zkušenosti s alkoholem* či *snaha podpořit blízké, kteří alkohol nepijí*. Naopak méně důležité byly *finanční důvody* (21 % lidí je označilo za důležité nebo zásadní) a *nespokojenost s pitím*

<sup>2</sup> Výběr důvodů je založen na výzkumné zprávě Suhej únor (Nielsen, 2024) a doplněn na základě expertní úvahy.

návyky (18 %). Sociální důvody, jako je *dohoda o společné abstinenci s někým dalším* nebo *tlak okolí*, se ukázaly jako okrajové – pro více než 60 % lidí byly zcela nedůležité. Celkově lze říci, že rozhodnutí krátkodobě abstinovat je u většiny respondentů spíše výsledkem vnitřní motivace, která souvisí se zdravím, psychickým stavem nebo negativní zkušeností s alkoholem.

Graf 16. Jak důležité pro Vás byly následující důvody při rozhodnutí krátkodobě abstinovat? N = 695



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

### 3.3 Překážky krátkodobé abstinence

Dále jsme se zaměřili na konkrétní překážky, se kterými se lidé mohli během krátkodobé abstinence potýkat a které mohly jejich snahu o abstinenci ztěžovat. Těmi byly *chut' na oblíbený alkoholický nápoj*, *přemlouvání k pití alkoholu od jiných lidí* a *zakořeněný zvyk dávat si v některých situacích běžně alkohol*. Zároveň u všech překážek sledujeme relativně velký podíl těch, kteří se s danou překážkou vůbec nepotýkali (v rozmezí od 37 % do 62 %). Mezi nejméně časté překážky patří *fyzické abstinenci příznaky* (62 % uvedlo, že se jich vůbec netýkali, což však může být částečně ovlivněno nižší ochotou o tomto tématu otevřeně vypovídat), nebo také *obtíže s nalezením jiných způsobů trávení volného času* (netýkalo se 58 % lidí) a *nedostatek podpory od lidí kolem sebe* (netýkalo se 56 %).

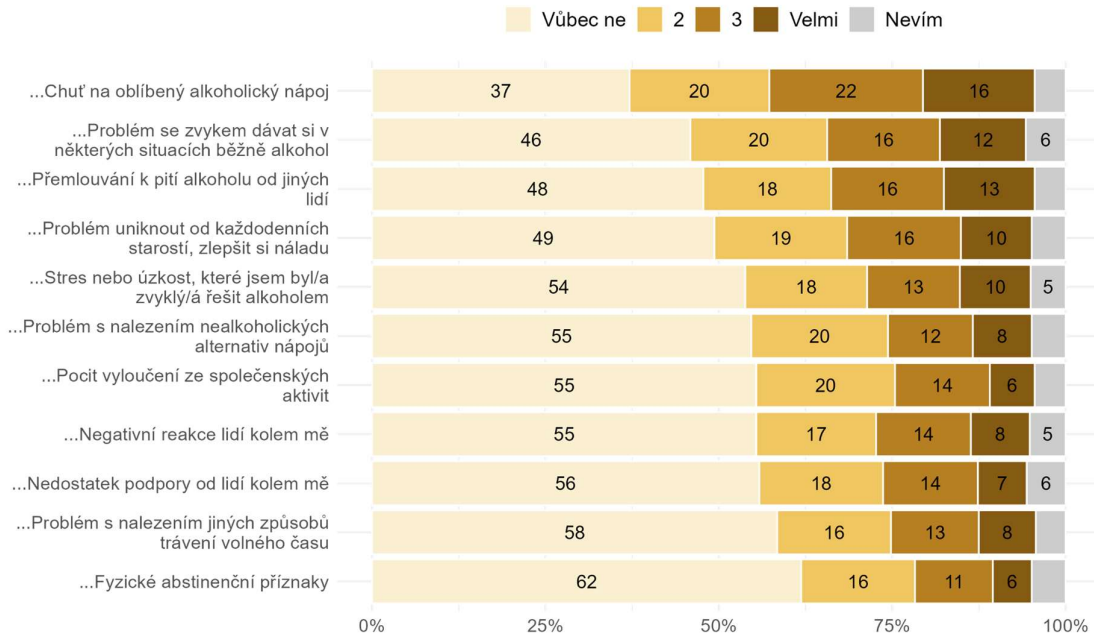
Podrobnější pohled na nejvýznamnější překážku, tedy *chut' na alkoholický nápoj*, ukazuje, že za silnou překážku během poslední krátkodobé abstinence ji označilo 16 % a za mírnou překážkou pětina (22 %) z těch, kteří krátkodobě abstinovat zkusili. *Přemlouvání ke konzumaci alkoholu od okolí* hodnotí jako velkou překážku 13 % a jako mírnou 16 % z nich. Podobně významnou překážkou byl *zvyk konzumovat v některých situacích alkohol* nebo *zvyk využívat alkohol k úniku od každodenních starostí*.

Zajímavé je srovnání s výzkumem Nielsen Admosphere (2024), který ukázal, že největší překážkou při abstinenci byl *společenský tlak* – více než čtvrtina respondentů, kteří se zapojili do výzvy

*Suchej únor*, zažila přemlouvání k pití alkoholu. V našem výzkumu se s touto překážkou potýkalo 29 % dotázaných (pro 13 % to představovalo velkou a pro 16 % mírnou překážku). Každý desátý respondent v šetření Nielsen Admosphere se navíc setkal s *negativní reakcí okolí při odmítnutí alkoholu*. Tato překážka v našem výzkumu patří k těm méně významným, i tak se ovšem jedná o velkou překážku pro 14 % lidí a mírnou překážku pro 8 %.

Graf 17. Do jaké míry jste se během Vaší poslední krátkodobé abstinence setkali s následujícími překážkami?

N = 695



Zdroj: *Alkohol v české společnosti, 2025*

### 3.4 Strategie k dodržování krátkodobé abstinence

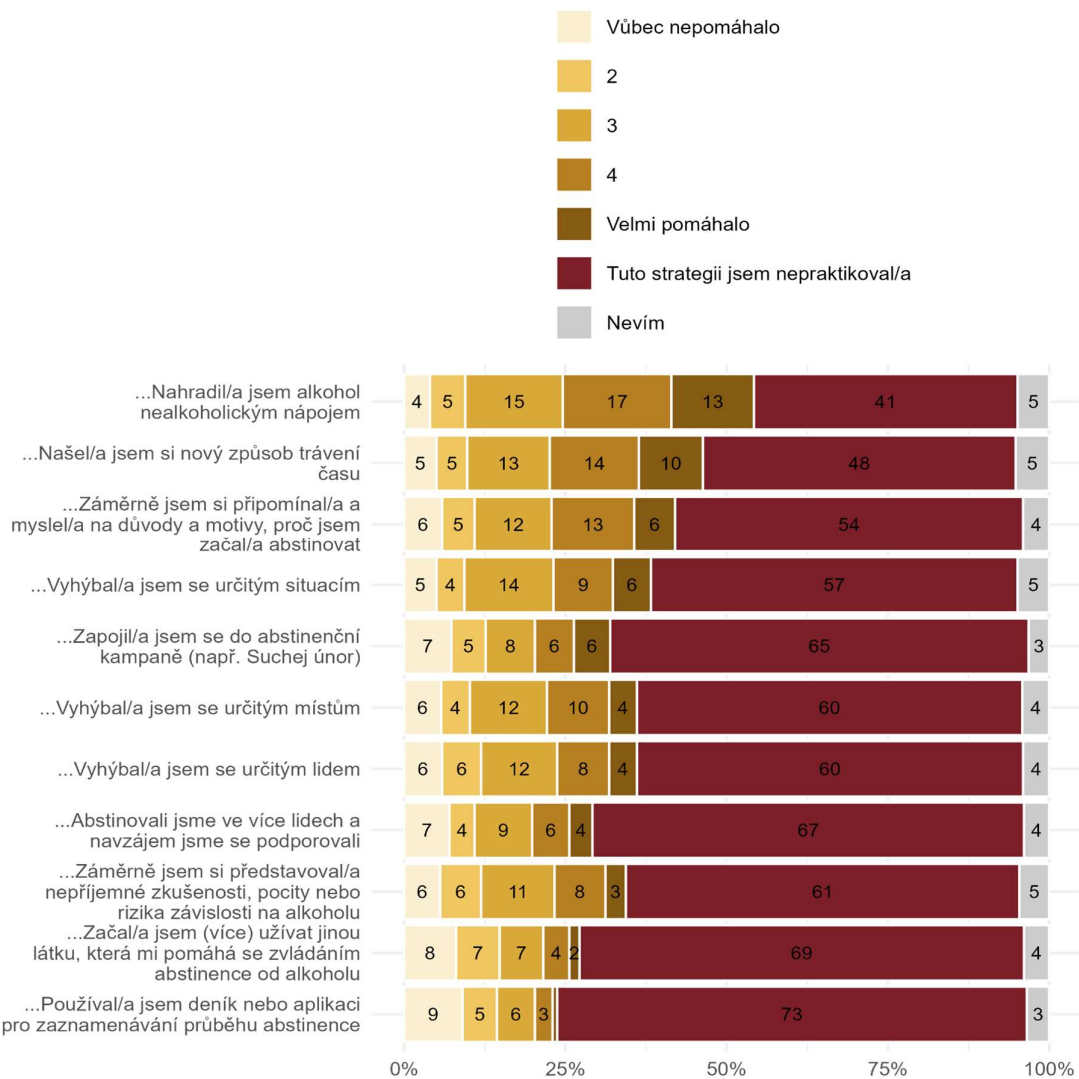
Ti, kteří někdy krátkodobě abstinovali, kromě důvodů a překážek, hodnotili také různé strategie, které jim mohly či nemusely při krátkodobé abstinenci pomáhat. U většiny strategií převažuje odpověď „*tuto strategii jsem nepraktikoval/a*“ - podíl lidí, kteří takto odpověděli, se pohyboval mezi 40 a více než 70 % lidí. To naznačuje, že většina lidí při krátkodobé abstinenci tyto strategie nevyužívá.

Pokud se zaměříme pouze na ty, kteří strategie využili a ohodnotili je na pětibodové škále, kde 1 znamená „vůbec nepomáhalo“ a 5 znamená „velmi pomáhalo“, můžeme identifikovat několik relativně účinných strategií. Nejčastěji využívanou strategií bylo *nahrazení alkoholu jiným nealkoholickým nápojem*, kterou někdy vyzkoušela polovina (54 %) krátkodobě abstinujících. Tato strategie byla zároveň hodnocena jako jedna z neúčinnějších. Podobně pozitivně hodnocena byla i strategie *nalezení nových způsobů trávení času*. Někteří abstinující si také v průběhu abstinování připomínali důvody, proč se rozhodli abstinovat – tuto strategii zkusilo 42 % lidí. Naopak méně využívanou strategií bylo *zapojení se do abstinenci kampaně (jako je např. Suchej únor)*, kterou

zkusila třetina (32 %) krátkodobě abstinujících. Jako nejméně časté se ukázalo být *používání aplikace nebo deníku k zaznamenávání průběhu abstinence* (24 %).

Celkově lze konstatovat, že většina Češek a Čechů při krátkodobé abstinenci nevyužívá konkrétní strategie, a pokud ano, sázejí spíše na jednoduchá řešení, které přímo zasahují do jejich běžných návyků, jako je např. *nahrazování alkoholu nealkoholickými nápoji* nebo *hledání alternativních způsobů trávení času*, či *vědomé připomínání si důvodů k abstinenci*, což je v souladu se závěry Nielsen Admosphere (2025), podle nichž více než třetina účastníku výzvy *Suchej únor* omezila nebo zcela vynechala návštěvy hospod, barů a restaurací nebo nahrazovali alkohol nealkoholickými nápoji. Naopak strategie typu účast v kampaních či používání aplikací a deníků, hrají při krátkodobé abstinenci spíše okrajovou roli.

Graf 18. Do jaké míry Vám následující strategie pomáhaly při krátkodobé abstinenci? N = 695



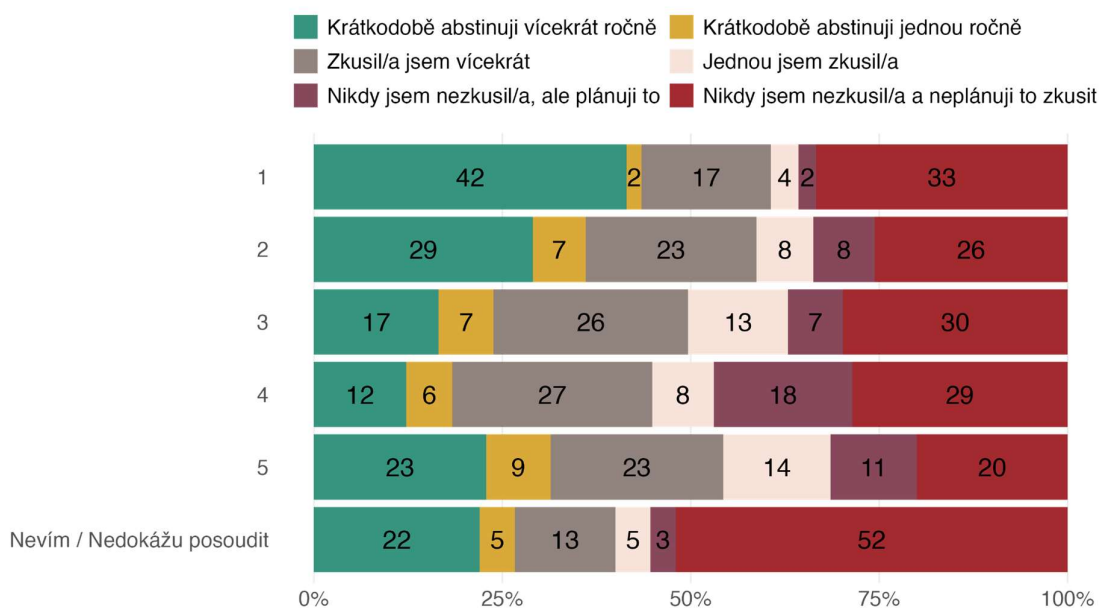
Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

### 3.5 Hodnocení omezování alkoholu a zkušenost s krátkodobou abstinencí

Není tak překvapivé, že mezi těmi, kteří úspěšnost omezování své konzumace alkoholu hodnotí přívětivěji (známkou 1 nebo 2), je také větší podíl těch s pravidelnou a celkově četnější zkušeností s krátkodobou abstinencí. Přibližně čtyři z deseti Češek a Čechů (44 %), kteří své omezování hodnotí jako výborné, abstínují alespoň jednou ročně. Naopak největší podíl těch, kteří krátkodobou abstinencí teprve plánují zkusit, avšak dosud tak neučinili, je mezi lidmi, kteří své omezování hodnotí známkou čtyři. To může naznačovat, že tito lidé si uvědomují nedostatky v regulaci své konzumace a krátkodobou abstinencí chtějí vyzkoušet jako novou formu omezování. Jak bylo uvedeno v předchozích kapitolách, velmi specifickou skupinu tvoří lidé, kteří pijí jen výjimečně a krátkodobě abstinovat se jim často daří i spontánně. Ti pak také častěji své omezování alkoholu hodnotí nadprůměrně dobře.

Graf 19. Zkusil/a jste někdy krátkodobě abstinovat? Podle: Ohodnořte, jak se vám celkově daří omezovat konzumaci alkoholu známkou jako ve škole, kde 1 znamená, že se vám to daří výborně, a 5, že se vám to nedaří vůbec.

$N = 1022$ ;  $\chi^2 = 133,8$ ;  $p = <0,001$ ; Cramer  $V = 0,2$



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

### 3.6 Konzumace alkoholu po krátkodobé abstinenci

Při pohledu na míru konzumace alkoholu po poslední krátkodobé abstinenci pozorujeme, že velké části lidí pomohla abstinence ke snížení spotřeby alkoholu (43 % udává, že po abstinenci trvale snížili spotřebu alkoholu). Na druhou stranu téměř stejně početná část lidí (42 %) uvádí, že abstinence na jejich spotřebu dlouhodobý efekt neměla. Pro 14 % byl efekt krátkodobé abstinence jen dočasný, jelikož bezprostředně po ukončení krátkodobé abstinence sice pili alkohol méně, ale poté se vrátili ke své původní spotřebě. Podíl lidí, kteří uvádí, že po abstinenci naopak pili více než před ní, je zanedbatelný.

Graf 20. Po krátkodobé abstinenci jste:

N = 695



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Pozitivnější výsledky, co se týče změn v konzumaci alkoholu po krátkodobé abstinenci, zaznamenáváme spíše u žen. Dlouhodobé snížení spotřeby alkoholu uvádí přibližně každá druhá žena (49 %), zatímco mezi muži je to zhruba každý třetí (37 %). Naopak muži častěji, než ženy po abstinenci navázali na stejnou spotřebu jako před ní (46 % oproti 38 %). Dočasný efekt na snížení konzumace alkoholu zaznamenal podobný podíl jak žen (13 %), tak mužů (16 %, viz Příloha D5).

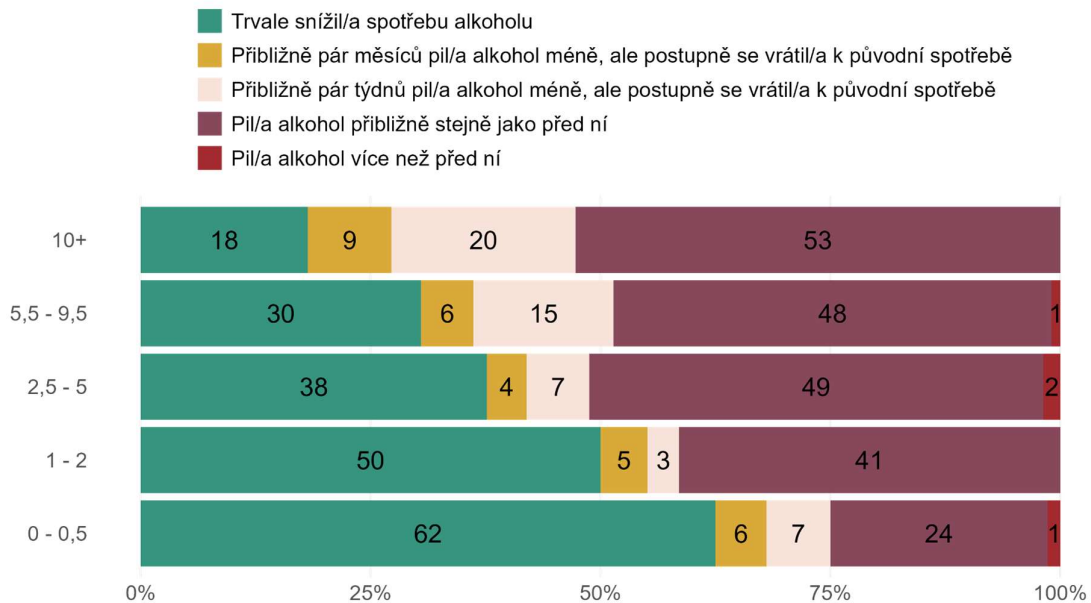
Co se věkových rozdílů týče, krátkodobá abstinence se jeví jako nejvíce účinná pro nejmladší skupinu ve věku 18-29 let. Každý druhý v této věkové kategorii (49 %) uvedl, že po abstinenci trvale snížil spotřebu, 17 % po abstinenci snížilo spotřebu alkoholu krátkodobě, a to po dobu alespoň pár týdnů nebo měsíců po ukončení, následně se však vrátili ke své původní spotřebě. Naopak relativně nižší efekt na snížení spotřeby alkoholu měla krátkodobá abstinence u lidí ve věku 50-64 a 65+ let. Přibližně stejně konzumoval alkohol po krátkodobé abstinenci každý druhý v obou těchto věkových skupinách (49 % a 48 %, viz Příloha D6).

Pozitivní dopad krátkodobé abstinence na snížení spotřeby alkoholu méně často uvádějí lidé s vyšším ukončeným vzděláním. Mezi lidmi se základním nebo středním vzděláním bez maturity každý druhý (49 %) trvale snížil svou spotřebu alkoholu, u středoškoláků s maturitou to bylo 43 %, a u lidí s vyšším odborným nebo vysokoškolským vzděláním snížení spotřeby alkoholu uvádí jen každý třetí (32 %). Naopak největší podíl lidí, kteří uvedli, že alkohol pijí po krátkodobé abstinenci stejně jako před ní, je mezi těmi s vyšším odborným nebo vysokoškolským vzděláním (viz Příloha D7).

Následující graf ukazuje, jak hodnotí svou konzumaci alkoholu po krátkodobé abstinenci lidé s různou mírou současné konzumace alkoholu za týden. Výsledky potvrzují, že lidé s nízkou spotřebou alkoholu častěji uvádějí, že po krátkodobé abstinenci konzumaci snížili. Mezi těmi, kteří vypijí 1-2 sklenice alkoholu za týden, svou spotřebu alkoholu snížila polovina. Naopak u nejvyšších konzumentů (10 a více sklenic za týden) uvedla snížení konzumace jen necelá pětina, a naopak více než polovina se bezprostředně po krátkodobé abstinenci vrátila ke své původní spotřebě. Zajímavé je, že právě mezi silnými konzumenty (oproti zbylým skupinám) uvedl největší podíl lidí alespoň dočasné snížení konzumace (29 %). Z výsledků tedy vyplývá, že krátkodobá abstinence přináší pozitivní efekt bez ohledu na původní míru konzumace, i když u nejvyšších konzumentů je účinek spíše dočasný.

Graf 21. Po krátkodobé abstinenci jste: Podle spotřeby alkoholu.

$N = 695$ ;  $\chi^2 = 72,3$ ;  $p = <0,001$ ; Cramer  $V = 0,17$



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

## Závěr

V této výzkumné zprávě jsme se zaměřili na způsoby omezování konzumace alkoholu a na zkušenosti s krátkodobou abstinencí v české společnosti. Výsledky ukazují, že přestože je konzumace alkoholu v Česku silně normalizovaná a kulturně zakotvená, významná část populace se alespoň někdy snaží své pití regulovat nebo krátkodobě abstinovat. Při interpretaci těchto dat je však nutné vzít v úvahu obecnou tendenci respondentů u citlivých témat, jako jsou návykové látky, nevypovídat zcela upřímně a například uvádět nižší spotřebu alkoholu, a naopak optimističtěji hodnotit své úspěchy v omezování, což může výsledky mírně zkreslovat směrem k sociálně přijatelnějšímu obrazu.

Nejčastějšími způsoby, kterými česká společnost omezuje konzumaci alkoholu, je pití pouze při určitých příležitostech, vyhýbání se některým druhům alkoholu (zejména „tvrdému“) a stanovení si maximálního množství alkoholu, které můžeme vypít při jedné příležitosti. Pozitivním zjištěním je, že se tři čtvrtiny českých konzumentů alkoholu v minulosti již pokusily svou konzumaci nějakým způsobem omezovat. Česká společnost je tedy většinově otevřená strategiím, které při dlouhodobém dodržování vedou k redukci objemu vypitého alkoholu. Je však třeba zdůraznit, že tyto strategie vykazují nejvyšší efektivitu v případě jejich vzájemné kombinace. Například samotné stanovení maximálního množství alkoholu pro jednu příležitost nemusí být dostačující, pokud je frekvence těchto událostí vysoká. K omezování konzumace je proto nutné přistupovat komplexně. V rámci našeho šetření sice nebyl prostor pro detailní ohodnocení úspěšnosti každého jednotlivého způsobu zvlášť, což otevírá prostor pro další výzkum, avšak lze předpokládat, že klíč k úspěchu spočívá právě v jejich vzájemné kombinaci.

Respondenti s vyšší mírou konzumace vykazují širší zkušenost s různými způsoby omezování. To může být dáno reflexí vlastní nadměrné konzumace a následnou snahou o její aktivní řešení. Zároveň může hrát roli i skutečnost, že vzhledem k intenzitě jejich pití je pro ně proces omezení konzumace náročnější. Tito konzumenti proto častěji zkouší více různých způsobů, než případně dospějí ke strategii, která je v jejich případě účinná. To rovněž odpovídá tomu, že konzumenti s nejvyšší mírou konzumace hodnotí dlouhodobou úspěšnost svého omezování nejvíce negativně.

Celkově však česká společnost hodnotí úspěšnost svého omezování převážně pozitivně. Přibližně sedm z deseti konzumentů uvádí, že se jim daří udržovat svou spotřebu alkoholu na přiměřené úrovni, ať už dlouhodobě nebo alespoň po většinu času. Ženy své omezování hodnotí lépe než muži. Hůře svou snahu o omezování alkoholu hodnotí mladší věkové skupiny. Vzhledem k nižší míře konzumace alkoholu mezi mladými se zde však může projevovat spíše jejich vlastní sebekritičnost a přísnější nároky na sebe sama. Jejich subjektivní hodnocení se tak může rozcházet s objektivní realitou, kdy i přes nižší spotřebu vnímají své výsledky kritičtěji než starší generace.

Rovněž je zde nezanedbatelný podíl populace, který omezování alkoholu vůbec neřeší. Tuto skupinu tvoří jednak lidé, kteří konzumují alkohol jen výjimečně a jeho spotřebu tak nepotřebují snižovat, jednak i lidé s vyšší spotřebou, a to často až rizikovou. Právě u příležitostných konzumentů narážel sběr dat na určité limity, neboť struktura dotazníku nebyla vždy plně přizpůsobena jejich specifickému vzorci pití, což pro ně mohlo činit odpovídání na otázky méně komfortní.

Jednou z metod omezování konzumace alkoholu, na kterou jsme se v našem výzkumu detailněji zaměřili, je krátkodobá abstinence. S tou má zkušenost více než polovina Čechů a Češek, kteří konzumují alkohol, přičemž zhruba třetina krátkodobě abstínuje pravidelně (alespoň jednou ročně). Oblíbenou volbou, na jak dlouho si naplánovat krátkodobou abstinenci, je jeden měsíc. To může značit

rostoucí popularitu kampaně *Suchej únor* či celosvětově etablovaného “suchého ledna”. Ti, kteří krátkodobou abstinencí nikdy nezkusili ani ji zkusit neplánují, často jako důvod uvádějí, že je jejich konzumace příliš nízká na to, aby považovali za potřebné ji tímto způsobem omezovat. Výsledky ukazují, že lidé jsou v krátkodobé abstinenci poměrně úspěšní – pouze malá část nezvládne abstinovat po celou dobu, kterou si předem stanovili. Vyšší riziko předčasného ukončení abstinence se objevuje zejména u osob s vyšší spotřebou alkoholu.

Abychom mohli motivovat a podporovat lidi k vyzkoušení a opakovanému dodržování krátkodobé abstinence, je třeba pochopit, jaké jsou jejich důvody ke krátkodobé abstinenci, jakým překážkám čelí, pokud se rozhodnou krátkodobou abstinencí zkusit, a jaké jsou strategie, které jim pomáhají dosáhnout jejich cíle. Hlavní důvody, které Češky a Čechy vedou ke krátkodobé abstinenci, jsou převážně osobní nebo pramenící z vnitřních motivací. Jsou to zejména snaha zlepšit své fyzické a psychické zdraví či určení si osobní výzvy. Krátkodobá abstinence také často představuje reakci na negativní zkušenosti s alkoholem. Sociální tlak nebo sázka o společné abstinenci s někým dalším hrají spíše okrajovou roli. Rozhodnutí abstinovat je tak převážně individuálním a reflektivním krokem, nikoliv reakcí na vnější tlaky. V našem výzkumu jsme se soustředili primárně na konzumenty se zkušeností s abstinencí. Pro hlubší pochopení by však bylo přínosné v budoucnu prozkoumat detailněji i bariéry a předsudky u těch, kteří tento krok odmítají. Tato zjištění by pak mohla přispět k rozvoji strategií, jak oslovit i tuto skupinu osob.

Za největší překážky při své abstinenci Češky a Češi považují přemlouvání ze strany okolí a chuť na alkohol spojenou s určitými situacemi, kdy ho jsou zvyklí konzumovat. Tyto překážky poukazují na silnou roli sociálního prostředí a rutinních vzorců chování spojených s konzumací alkoholu, které jsou v české společnosti běžné. Přesto většina respondentů uvádí, že se s vážnými obtížemi během abstinence nesetkala. Z hlediska strategií, které pomáhají abstinenci zvládat, se jako nejefektivnější ukazují jednoduché a praktické postupy, jako je nahrazení alkoholu nealkoholickými nápoji, hledání alternativních způsobů trávení volného času a připomínání si důvodů, proč se člověk rozhodl abstinovat. Naopak méně využívané a méně efektivní se jeví formální nástroje, jako jsou mobilní aplikace nebo vedení deníku.

Ačkoliv je alkohol v české společnosti silně normalizovaný, výsledky výzkumu ukazují, že se postoj k pití postupně proměňuje pozitivním směrem. Většina populace se alespoň někdy snaží svou konzumaci regulovat, přičemž významná část těch, kteří omezení neřeší, k tomu má důvod ve své již tak nízké spotřebě. Zkušenosti s omezováním i krátkodobou abstinencí spolu s celkově pozitivním subjektivním hodnocením těchto snah o omezení své konzumace potvrzují, že Češi a Češky dokáží uvědoměle měnit své návyky. Tento pozitivní trend je patrný zejména u mladší generace, která konzumuje alkoholu méně a je otevřenější zkoušet různé strategie omezování včetně krátkodobé abstinence. Výzkum zároveň ukazuje, že motivace ke změně jsou převážně vnitřní – soustředěné na zdraví, osobní výzvu nebo sebereflexi. Krátkodobé abstinence výzvy, jako například „Suchej únor“, mohou podporovat tuto individuální motivaci i veřejnou diskusi o roli alkoholu v běžném životě. Tyto poznatky poskytují zásadní podklad pro preventivní a osvětové programy. Ty by se měly namísto vnějšího tlaku soustředit na podporu vnitřního rozhodnutí jednotlivce a kombinovat informování o zdravotních rizicích s praktickými doporučeními pro změnu každodenních návyků.

# Literatura

Butters, A., Kersbergen, I., Holmes, J., & Field, M. (2023). Temporary abstinence challenges: What do we need to know?. *Drug and Alcohol Review*, 42(5), 1087-1091.

<https://doi.org/10.1111/dar.13625>

Field, M., Puddephatt, J. A., Goodwin, L., Owens, L., Reaves, D., & Holmes, J. (2020). Benefits of temporary alcohol restriction: a feasibility randomized trial. *Pilot and feasibility studies*, 6, 1-15. <https://doi.org/10.1186/s40814-020-0554-y>

Mehta, G., MacDonald, S., Cronberg, A., Rosselli, M., Khera-Butler, T., Sumpter, C., Al-Khatib, S., Jain, A., Maurice, J., Charalambous, Ch., Gander, A., Ju, C., Hakan, T., Sherwood, R., Nair, D., Jalan, R. & Moore, K. (2018). Short-term abstinence from alcohol and changes in cardiovascular risk factors, liver function tests and cancer-related growth factors: a prospective observational study. *BMJ Open*. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020673>

Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti. (2025). Zpráva o alkoholu v České republice 2024. [https://www.drogy-info.cz/data/obj\\_files/35688/1352/TZ%202025-03-20\\_P%C5%98%C3%8DLOHA%2001\\_Souhrn%20Zpr%C3%A1vy%20o%20alkoholu%20v%20%C4%8CR%202024\\_fin.pdf](https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/35688/1352/TZ%202025-03-20_P%C5%98%C3%8DLOHA%2001_Souhrn%20Zpr%C3%A1vy%20o%20alkoholu%20v%20%C4%8CR%202024_fin.pdf)

Freiman, P. (2024, 26. února). *Suchou cestou. Sušej únor překročil hranici 1 000 000 dospělých účastníků.* [https://docs.google.com/document/d/1FJ3\\_ctaFBAm39X2-HTmBJQNP0dztMqUv2bxamRxZrXo/edit?tab=t.0#heading=h.idaqsakmltz](https://docs.google.com/document/d/1FJ3_ctaFBAm39X2-HTmBJQNP0dztMqUv2bxamRxZrXo/edit?tab=t.0#heading=h.idaqsakmltz)

Nielsen Admosphere. (2025, 3. března). *Suhej únor 2025: Sušilo rekordních 1 600 000 lidí.* <https://www.nielsen-admosphere.cz/news/suhej-unor-2025-susilo-rekordnich-1-600-000-lii>

Ritchie, H., & Roser, M. (2022). Alcohol consumption. Our world in data. [https://ourworldindata.org/alcohol-consumption?utm\\_source=www.moneyfittmorning.com&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=do-wn-that-heineken](https://ourworldindata.org/alcohol-consumption?utm_source=www.moneyfittmorning.com&utm_medium=referral&utm_campaign=do-wn-that-heineken)

World Health Organization. (2025, June 27). *Alcohol, recorded per capita (15+) consumption (in litres of pure alcohol).* World Health Organization.

[https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/alcohol-recorded-per-capita-\(15-\)-consumption-\(in-litres-of-pure-alcohol\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/alcohol-recorded-per-capita-(15-)-consumption-(in-litres-of-pure-alcohol))

# Přílohy

## Příloha A Konzumace alkoholu

*Příloha A1: Kolik sklenic alkoholu průměrně vypijete za jeden běžný týden? podle demografického rozložení (v %), N = 929*

Demografika	N	Kolik sklenic alkoholu průměrně vypijete za jeden běžný týden?					Celkem	
		0 - 0,5	1-2	2,5 - 5	5,5 - 9,5	10+		
<b>Celkem</b>	<b>(929)</b>	<b>12</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>100</b>	
<b>Pohlaví</b>	Žena	(443)	15	39	26	13	7	100
	Muž	(486)	8	21	25	21	25	100
$\chi^2 = 88,1; p = <0,001; \text{Cramer } V = 0,3$								
<b>Věk</b>	18-29	(154)	11	38	26	13	12	100
	30-49	(324)	14	24	27	16	19	100
	50-64	(226)	10	28	25	18	18	100
	65+	(225)	10	32	24	20	14	100
$\chi^2 = 16,8; p = 0,16; \text{Kendall Tau } C = 0,03$								
<b>Vzdělání</b>	ZŠ + SŠ bez maturity	(330)	17	30	26	15	12	100
	SŠ s	(350)	10	27	27	17	19	100
	VŠ + VOŠ	(249)	7	31	24	19	19	100
$\chi^2 = 23,3; p = 0,003; \text{Cramer } V = 0,11$								

*Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025*

## Příloha B Omezování alkoholu

*Příloha B1: Způsob omezování alkoholu: Vyhýbal/a jsem se určitému druhu alkoholu, podle demografického rozložení (v %)*

Demografika	N	Vyhýbal/a jsem se určitému druhu alkoholu				
		Ano,	Ano, jednou	Ne, nikdy	Celkem %	
<b>Celkem</b>	<b>(1022)</b>	<b>39</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	
<b>Pohlaví</b>	Žena	(497)	38	6	56	100
	Muž	(525)	41	8	51	100
<b>Věk</b>	18-29	(177)	41	15	44	100
	30-49	(362)	38	7	55	100
	50-64	(241)	42	5	53	100
	65+	(242)	37	4	59	100
<b>Vzdělání</b>	ZŠ + SŠ bez maturity	(392)	38	9	53	100
	SŠ s maturitou	(372)	39	6	55	100
	VŠ + VOŠ	(258)	43	5	52	100
<b>Konzumace alkoholu za týden (počet sklenic)</b>	0 - 0,5	(107)	37	7	56	100
	1 - 2,	(272)	42	4	54	100
	2,5 - 5	(239)	35	10	55	100
	5,5 - 9,5	(159)	41	6	53	100
	10+	(152)	49	8	43	100

*Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025*

*Příloha B2: Způsob omezování alkoholu: Pil/a jsme jen při určitých příležitostech, podle demografického rozložení (v %)*

Demografika		N	Pil/a jsme jen při určitých příležitostech			Celkem %
			Ano,	Ano, jednou	Ne, nikdy	
<b>Celkem</b>		<b>(1022)</b>	<b>39</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>Pohlaví</b>	Žena	(497)	39	12	49	100
	Muž	(525)	39	9	52	100
<b>Věk</b>	18-29	(177)	42	17	41	100
	30-49	(362)	41	14	45	100
	50-64	(241)	37	7	57	101
	65+	(242)	37	4	59	100
<b>Vzdělání</b>	ZŠ + SŠ bez maturity	(392)	40	15	45	100
	SŠ s maturitou	(372)	40	9	51	100
	VŠ + VOŠ	(258)	36	6	58	100
<b>Konzumace alkoholu za týden (počet sklenic)</b>	0 - 0,5	(107)	34	18	48	100
	1-2,	(272)	37	11	52	100
	2,5 - 5	(239)	43	6	51	100
	5,5 - 9,5	(159)	43	9	48	100
	10+	(152)	38	8	54	100

*Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025*

Příloha B3: Vyzkoušený počet způsobů omezování, podle demografického rozložení (v %)

Demografika		N	Vyzkoušený počet způsobů omezování			
			Žádné	1-2 způsoby	3 a více	Celkem %
<b>Celkem</b>		<b>(1022)</b>	<b>24</b>	<b>41</b>	<b>35</b>	<b>100</b>
<b>Pohlaví</b>	Žena	(497)	23	44	33	100
	Muž	(525)	24	38	38	100
<b>Věk</b>	18-29	(177)	12	43	45	100
	30-49	(362)	21	38	41	100
	50-64	(241)	28	42	30	100
	65+	(242)	32	42	26	100
<b>Vzdělání</b>	ZŠ + SŠ bez maturity	(392)	23	40	37	100
	SŠ s maturitou	(372)	25	41	34	100
	VŠ + VOŠ	(258)	24	41	35	100
<b>Konzumace alkoholu za týden (počet sklenic)</b>	0 - 0,5	(107)	28	38	34	100
	1-2,	(272)	25	44	31	100
	2,5 - 5	(239)	23	42	35	100
	5,5 - 9,5	(159)	23	35	42	100
	10+	(152)	15	45	40	100

Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

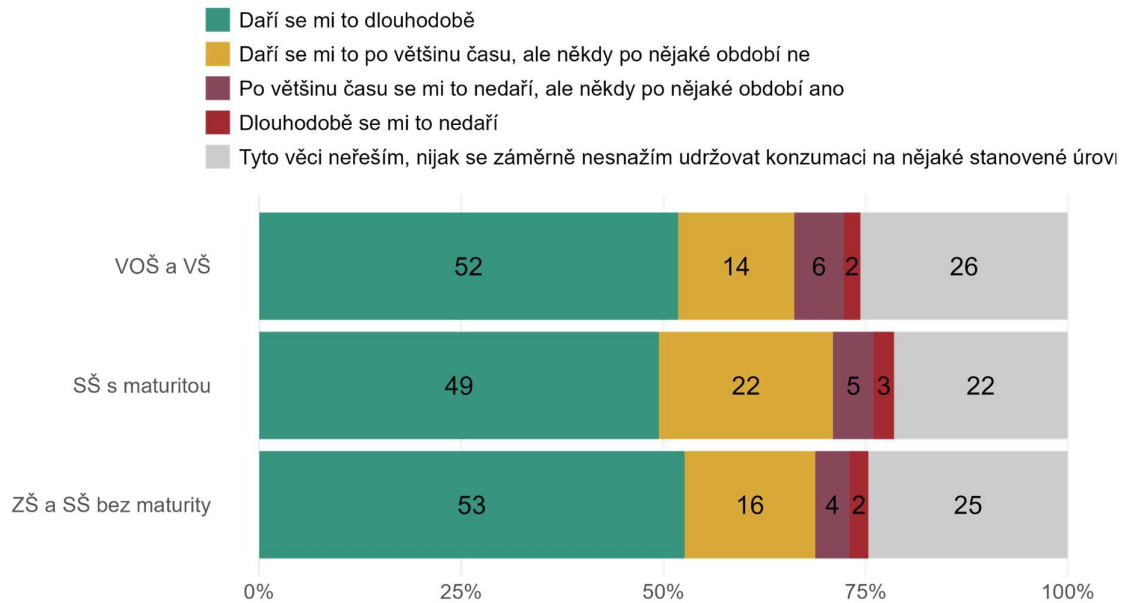
*Příloha B4. Průměrné hodnocení známkou jako ve škole podle demografických skupin*

	<b>Demografika</b>	<b>N</b>	<b>průměrná známka hodnocení</b>
<b>Celkem</b>		<b>872</b>	<b>1,87</b>
<b>Pohlaví</b>	Žena	430	1,75
	Muž	442	1,99
<b>Věk</b>	18-29	155	2,12
	30-49	308	1,95
	50-64	211	1,78
	65+	198	1,67
<b>Vzdělání</b>	ZŠ + SŠ bez maturity	331	1,81
	SŠ s maturitou	320	1,91
	VŠ + VOŠ	221	1,91

*Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025*

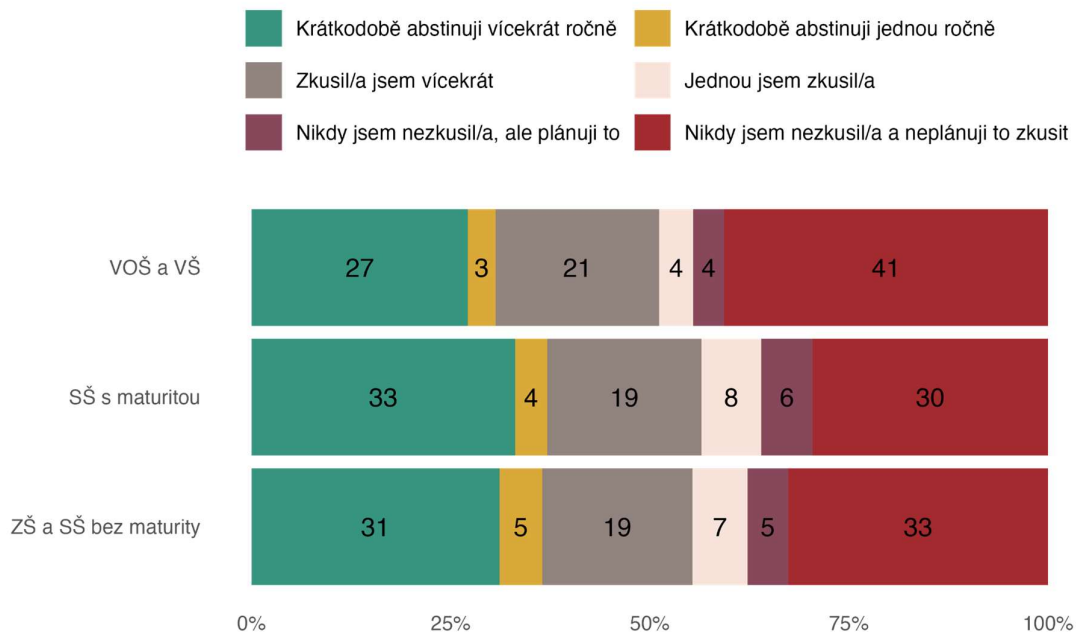
Příloha B5. Jak u sebe z dlouhodobého pohledu hodnotíte úspěšnost takového omezení konzumace alkoholu bez úplné abstinence, tedy udržování konzumace na, pro Vás, přiměřené úrovni? Podle vzdělání.

$N = 778$ ;  $\chi^2 = 6,2$ ;  $p = 0,6$ ;  $Cramer V = 0,1$



Příloha B6. Zkusil/a jste někdy krátkodobě abstinovat? Podle vzdělání.

$N = 1022$ ;  $\chi^2 = 13,8$ ;  $p = 0,18$ ;  $Cramer V = 0,1$



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

## Příloha C Výsledky otevřených otázek

### *Příloha C1: Při jakých příležitostech*

<b>Příležitost</b>	<b>N</b>	<b>N (%)</b>
oslava	189	65
setkání s rodinou/přáteli	50	17
koncert/festival	10	3
jiné	44	15
<b>Celkem</b>	<b>293</b>	<b>100</b>

*Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025*

### *Příloha C2: Kterému druhu alkoholu jste se vyhývali?*

<b>Druh alkoholu</b>	<b>N</b>	<b>N (%)</b>
tvrdý alkohol	322	80
pivo	26	7
víno	34	8
likér	8	2
ostatní	13	3
<b>Celkem</b>	<b>403</b>	<b>100</b>

*Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025*

*Příloha C3: Pozitivní dopady omezování konzumace alkoholu*

<b>Pozitivní dopady</b>	<b>N</b>	<b>N (%)</b>
lepší tělesné zdraví	193	31
psychická pohoda	229	37
necítí se opilý/bez kocoviny	61	10
ušetří	50	8
alkohol nechybí/nemá chuť	19	3
ostatní	68	11
<b>Celkem</b>	<b>620</b>	<b>100</b>

*Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025*

*Příloha C4: Negativní dopady omezování konzumace alkoholu*

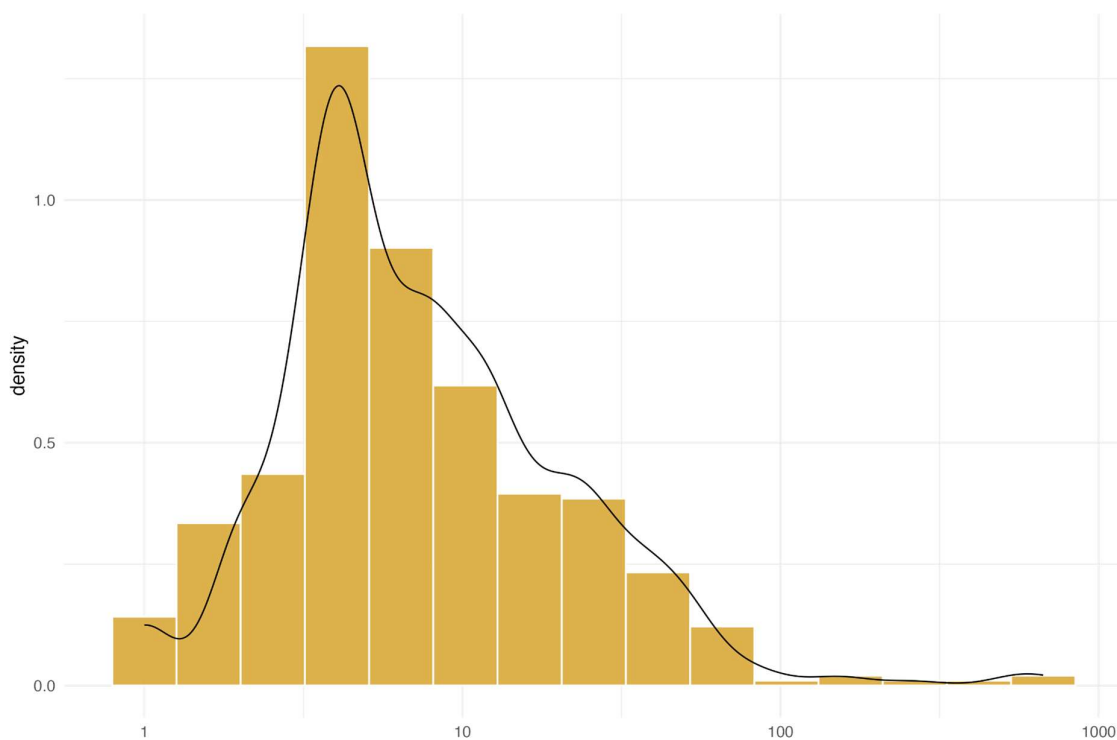
<b>Negativní dopady</b>	<b>N</b>	<b>N (%)</b>
žádné negativní dopady	452	66
sociální problémy	56	8
zdravotní obtíže	76	11
ostatní	99	14
<b>Celkem</b>	<b>683</b>	<b>100</b>

*Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025*

## Příloha D Krátkodobá abstinence

Příloha D1. Doba poslední krátkodobé abstinence, v týdnech.

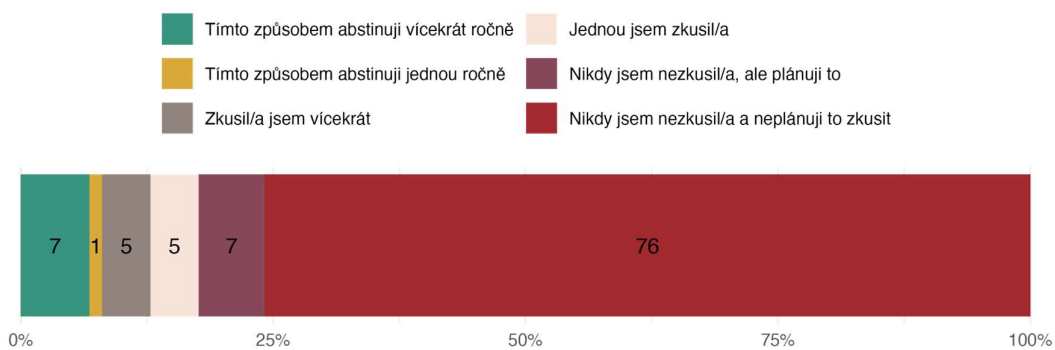
$N = 489$  ; průměr = 16,1 ; median = 6 ; min = 1 ; max = 13 let



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Příloha D2. A zkusil/a jste někdy záměrně abstinovat na dobu kratší než 3 týdny?

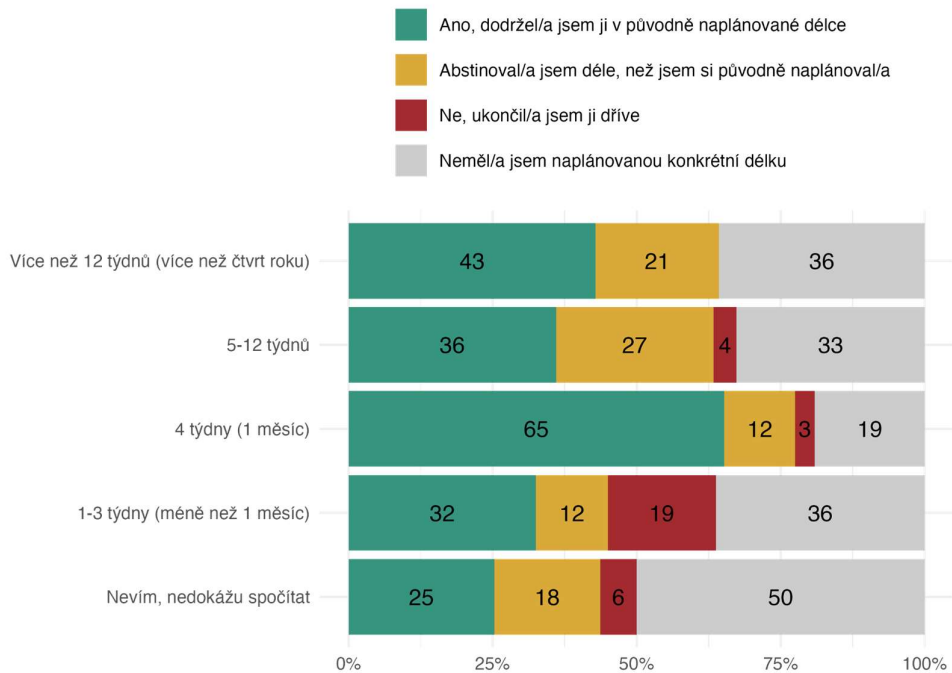
$N = 397$



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Příloha D3. Dodržel/a jste poslední krátkodobou abstinenci v původně naplánované délce? Podle délky abstinence.

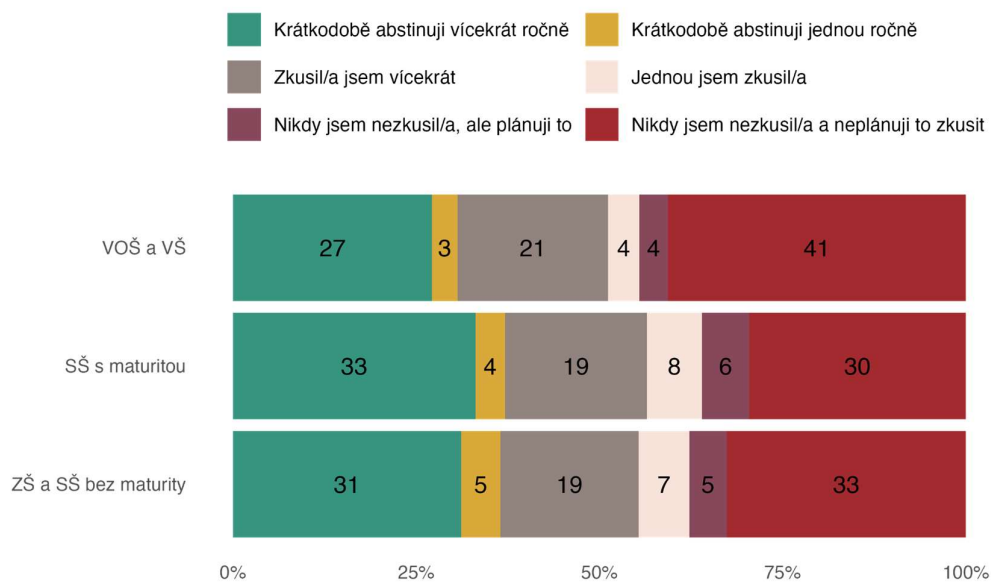
$N = 547$ ;  $\chi^2 = 77,4$ ;  $p = <0,001$ ; Cramer  $V = 0,2$



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Příloha D4. Zkusil/a jste někdy krátkodobě abstinovat? Podle vzdělání.

$N = 1022$ ;  $\chi^2 = 13,8$ ;  $p = 0,18$ ; Cramer  $V = 0,1$



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Příloha D5. Po krátkodobé abstinenci jste: Podle pohlaví.

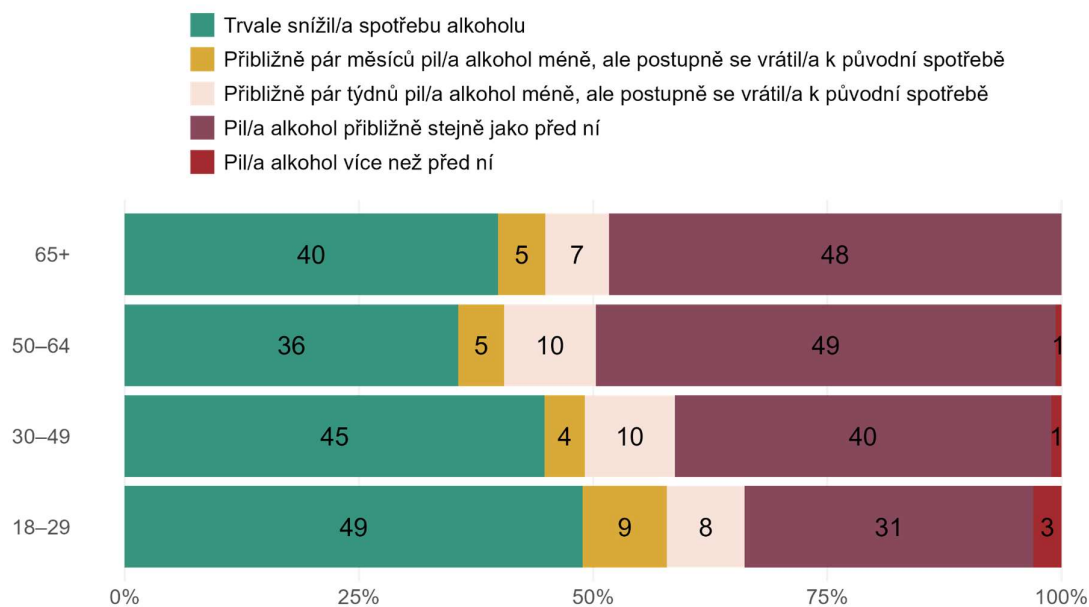
$N = 695$ ;  $\chi^2 = 14,7$ ;  $p = <0,01$ ; Cramer  $V = 0,15$



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Příloha D6. Po krátkodobé abstinenci jste: Podle věku.

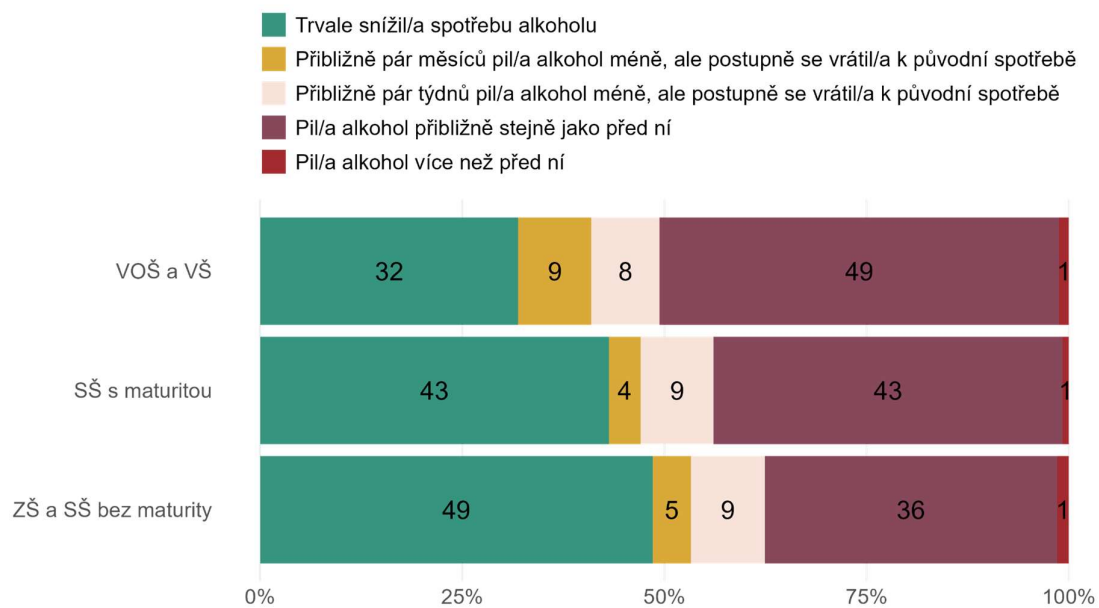
$N = 695$ ;  $\chi^2 = 21,6$ ;  $p = 0,04$ ; Cramer  $V = 0,1$



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025

Příloha D7. Po krátkodobé abstinenci jste: Podle vzdělání.

$N = 695$ ;  $\chi^2 = 17,1$ ;  $p = 0,03$ ; Cramer  $V = 0,11$



Zdroj: Alkohol v české společnosti, 2025