**Omezování konzumace alkoholu v české společnosti**

Jak na konzumaci alkoholu? Krátkodobá abstinence a omezování konzumace alkoholu

**Jak na konzumaci alkoholu? Fenomén krátkodobé abstinence a vědomé omezování konzumace alkoholu**

Česká republika se dle údajů WHO řadí mezi země s nejvyšší spotřebou alkoholu na obyvatele. Z výzkumu Nielsen Admosphere (2024) vyplývá, že rizikově pije více než milion Čechů. Alkohol je v české společnosti dlouhodobě normalizovanou součástí společenského života. Riziková konzumace alkoholu může přitom mít závažné zdravotní i sociální důsledky. V našem výzkumu jsme se proto zaměřili na fenomén krátkodobé abstinence a vědomého omezování konzumace alkoholu jakožto strategií, které mohou vést k pozitivní změně v přístupu ke konzumaci alkoholu. Studie Mehta et al. (2018) ukazuje, že již jeden měsíc abstinence přináší měřitelné zdravotní benefity. Krátkodobá abstinence bývá také prvním krokem ke kontrolovanému pití, které lze považovat za alternativu k úplné abstinenci. Prezentovány budou výsledky výzkumu *Alkohol v české společnosti* prováděném na dospělé populaci ČR realizovaném na Katedře sociologie FF UK.

Bc. Klára Krejcarová, KSOC FF UK, klara.krejcarova@icloud.com

Bc. Anna Matějková, KSOC FF UK, annmatejkova@email.cz

Bc. Martin Šíma, KSOC FF UK, martinsima2001@seznam.cz

Bc. Eliška Votavová, KSOC FF UK, eliska.votavova@email.cz