



4 av 10 svenskar (39 procent) uppger att de drack alkohol varannan dag eller oftare under semestern.

2019-08-28 08:35 CEST

4 av 10 drack alkohol varannan dag eller oftare under semestern

– För många av oss är sommar och semester förknippat med en ökad alkoholkonsumtion. Alkoholen används för att koppla av och belöna sig själv på semestern. De flesta klarar av att minska sin alkoholkonsumtion igen i vardagen efter semestern men inte alla vilket kan leda till problem, både på kort och lång sikt, säger Karin Hagman, vd på IQ.

Fler resultat från undersökningen

- I ålderskategorin 18-34 år uppger 31 procent att de drack alkohol varannan dag eller oftare, för personer 35-54 år var siffran 47 procent och i ålderskategorin 55 år och uppåt var motsvarande siffra 35 procent.
- 42 procent av männen svarar att de drack alkohol varannan dag eller oftare under semestern. Motsvarande siffra för kvinnor var 33 procent.
- 15 procent uppger att det har hänt att någon försökt övertala dem att dricka alkohol eller mer alkohol än de tänkt under semestern. För personer 18-34 år var siffran 28 procent.

– Det är svårt att förstå varför man vill påverka andra att dricka mer. Vi måste sluta alkoholtjata på varandra och respektera att alla bestämmer själva hur mycket man vill dricka, säger Karin Hagman.

Sven Andréasson, professor på Karolinska Institutet och överläkare på Riddargatan 1, mottagning för alkohol och hälsa i Stockholm, ger följande råd till den som vill dra ner på sitt drickande:

1. Sätt mål och skriv ner dem

Bestäm vilken konsumtion som du tycker är okej. Exempelvis hur många glas vin, öl eller sprit du vill tillåta dig per tillfälle, eller per vecka. Att undvika vardagsdrickande, inte dricka ensam, är exempel på andra mål eller regler.

2. Håll koll

Notera under en månad hur många glas du dricker varje dag och jämför med din målsättning.

3. Identifiera risksituationer och hitta alternativ

Om din konsumtion är högre än din målsättning kan du börja granska i vilka sammanhang det blir för mycket? När du kommer hem från en stressig arbetsdag? När du träffar vissa vänner? Hitta sedan alternativ - vad kan du göra istället för att dricka alkohol? Andra aktiviteter eller andra drycker?

För mer stöd se Alkoholhjalpen.se, 1177 Vårdguiden eller ring Alkohollinjen 020-84 44 48.

*Kantar Sifo genomförde den riksrepresentativa undersökningen, på uppdrag

av IQ, under perioden 12–16 augusti 2019 bland 1009 personer, 18 år och uppåt, via en webbpanel.

Se bifogat faktablad för ytterligare resultat från undersökningen.

För mer information:

Karin Hagman, vd IQ, telefon 073-392 61 06, karin.hagman@iq.se Pressbilder:
https://www.mynewsdesk.com/se/iq/latest_media

IQ verkar för ett smartare förhållningssätt till alkohol. IQs verksamhet består av kommunikationsinsatser, rapporter och undersökningar inom aktuella alkoholfrågor samt ett rikstäckande nätverk av aktörer inom alkoholområdet. IQ är ett fristående dotterbolag till Systembolaget. Läs mer på IQ.se