

## **Fler dricker alkohol under semestern**

Sommaren innebär semester, ledighet och möjligheten att koppla av och varva ner. Det har också kommit att innebära en högre alkoholkonsumtion för många människor. IQ, ett dotterbolag till Systembolaget, har i sin senaste undersökning sett att var tredje svensk drack alkohol minst tre dagar i veckan. En höjning mot tidigare år och dessutom visar undersökningen på att hela 38% drack mer än vanligt. Utöver detta säger sig 13% att de ifrågasätter sina alkoholvanor då de druckit så pass mycket.



### **Se över drickandet om du är orolig**

Är man orolig över mängden alkohol man dricker ska man självklart se över vad man kan göra åt detta. Semester och sommar är dock klassiska tidpunkter då människor dricker mer än vanligt. Under tiden man arbetar har man svårt att göra det på samma sätt som under semestertiden.

Framförallt under varma somrar är det fler som dricker alkohol än om det har regnat hela semestern. När fler dricker innebär det också att fler blir påverkade av den alkoholkonsumtionen. Något som IQ i sin undersökning sett men de ser också att 27% inte dricker mer än vanligt under sommaren.

### **Alkoholkonsumtionen ökar för många under semestern**

Problemen som lätt uppstår med en ökad alkoholkonsumtion är att fler påverkas negativt av den. Hela 13% uppgav att de påverkats negativt av en annans alkoholkonsumtion. Även om undersökningen även gav glädjande besked då 27% inte drack mer än vanligt.

### **Riskfaktorer kan påverka ens framtida drickande**

Finns det riskfaktorer som påverkar och när över 10% ifrågasätter sin alkoholkonsumtion då de druckit så pass mycket, kan det finnas skäl att se över hur mycket man dricker. Dessutom visade undersökningen från IQ att 50% drack oftare under semestern än i vanliga fall. Var tredje svensk drack 3 - 4 dagar i veckan eller oftare under sin semester.

## **13% uppgav att de inte dricker alls**

Undersökningen pekade på flera saker, en del dricker inte och andra dricker mer än vanligt.

### **Vad IQ:s undersökning visade:**

En av tre dricker mer än varannan dag.

Hälften uppger att de druckit mer under semestern.

Närmare fyra av tio uppgav att de drack mer under semestern än vanligt.

13 procent uppger att de druckit så pass mycket att de nu ifrågasätter sina alkoholvanor.

Det finns även de som inte dricker alls och det är 13% av de tillfrågade. Alkohol kan likt allt annat vara en del av livets goda. Det kan vara något som passar utmärkt till maträtter och till exempelvis en ostbricka.

På många sätt kan det också vara ett perfekt sätt att avsluta en kväll eller middag, med en drink. Det som IQ dock ser är att det under semestern lätt kan bli både oftare och lite mer än vanligt. För en del är det inte ett problem men för 13% innebar det att de själva ifrågasatt sin alkoholkonsumtion.