

Minnesluckor vanligt bland unga som testat sina alkoholvanor

Tre av fyra (76 procent) av unga vuxna som har använt självtestet Alkoholprofilen uppger att de har haft en minneslucka under det senaste året. Sju av tio (70 procent) rapporterar även att de har haft dåligt samvete eller skuld känslor på grund av sitt drickande. Efter tio år, och 1,2 miljoner test, lanserar IQ nu en uppdaterad Alkoholprofilen.se.



Unga och alkohol

- Ett test på nätet kan vara ett viktigt första steg för att förändra sina alkoholvanor. Framförallt för unga som ofta drar sig för att söka traditionell vård. Det har visat sig att det räcker långt att börja reflektera över sitt drickande och vilka konsekvenser det kan få för att börja förändra sitt beteende, säger Karin Hagman, vd för IQ.

Alkoholprofilen.se är Sveriges största självtest av alkoholvanor. Sedan 2009 har mer än 1,2 miljoner test genomförts. Omkring fyra av fem (78 procent) klassas som seriösa test, det vill säga att de gjorts för att personen vill lära sig om sina alkoholvanor. 44 procent av dessa har genomförts av unga vuxna, 18-25 år. Efter tio år lanserar IQ nu en uppdaterad tjänst.

- Nya Alkoholprofilen har ännu mer fokus på att motivera till förändring, bland annat genom personlig återkoppling och genom att användaren får konkreta tips och verktyg som underlättar att bryta invanda mönster och skadliga alkoholvanor, säger Karin Hagman.

Även om Alkoholprofilens användare inte är ett representativt tvärsnitt av befolkningen är det relevant att titta närmare på resultaten från testerna.

Vanligt med minnesluckor

Resultat från 2018 visar att tre av fyra (76 procent) unga vuxna, 18–25 år, har haft en minneslucka under det senaste året, jämfört med 59 procent av samtliga användare. 33 procent av de unga svarar att de drabbas av minnesluckor minst en gång i månaden.

- Att drabbas av en enstaka minneslucka orsakar ingen direkt skada, men återkommande minnesluckor kan leda till allvarliga konsekvenser. Särskilt skadligt är det för personer under 25 år, vars hjärnor ännu inte är färdigutvecklade, säger Anders Hammarberg, legitimerad psykoterapeut inom Beroendecentrum Stockholm och medicine doktor vid Karolinska Institutet.

Drickande leder till skuld känslor

Sju av tio (69 procent) rapporterar att de har haft dåligt samvete eller skuld känslor på grund av sitt drickande det senaste året, 32 procent en gång i månaden eller oftare och 13 procent uppger att de känner så varje vecka.

- IQ vill hjälpa fler att få ett smartare förhållningssätt till alkohol. Att så många får skuld känslor av sitt drickande visar på att en tjänst som Alkoholprofilen har en viktig uppgift för att få fler att reflektera och åstadkomma ett förändrat förhållningssätt, säger Karin Hagman.

Om Alkoholprofilen.se

Webbtestet Alkoholprofilen.se lanserades 2003 av Alkoholkommittén och är Sveriges största självtest på området. 2009 tog IQ över verktyget. Under dessa tio år har 1,2 miljoner test genomförts. 78 procent av testen klassas som seriösa, det vill säga att de gjorts för att man vill lära sig om sina alkoholvanor. 2018 genomfördes totalt 75 061 seriösa tester, varav 25 025 av 18–25-åringar.

De frågor som ställs i testet motsvarar i de allra flesta fall Världshälsoorganisationens (WHO) etablerade frågeformulär AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test). AUDIT är ett verktyg som används inom hälso- och sjukvården för att identifiera personer med riskfylld eller skadlig alkoholkonsumtion. Frågorna omfattar tre områden: konsumtion, beroende och alkoholrelaterade skador.

Att kartlägga sina vanor och få återkoppling om de risker som finns eller hur man ligger till jämfört med andra, har i studier visats ge upphov till reflektion, något som i sin tur kan bli det första steget mot förändrade vanor.