

Var tredje svensk drack alkohol varannan dag eller oftare under semestern

Var tredje svensk (33 procent) uppger att de drack alkohol 3-4 dagar i veckan eller oftare under semestern och drygt var tionde (13 procent) har druckit så mycket alkohol i sommar att de ifrågasatt sina egna alkoholvanor. Det här visar en ny undersökning som Kantar Sifo har genomförts på uppdrag av IQ



Pierro Bussos vinkällare. Foto: Livets Goda

På sommaren, och under semestern, dricker vi mer alkohol än under övriga tider på året. Men när semestern tar slut, och vardagen tar vid, kan det vara svårt att släppa taget om de vanor man lagt sig till med under sommarledigheten.

- Vi vet att sommar och semester leder till en ökad alkoholkonsumtion för många. När hösten kommer är det lätt att våra semestervanor följer med oss in i vardagen. De flesta klarar av att minska sin alkoholkonsumtion igen efter semestern men inte alla vilket kan leda till problem, både på kort och lång sikt, säger **Karin Hagman**, vd på IQ.

IQs undersökning visar även att drygt var tionde (13 procent) har druckit så mycket alkohol i sommar att de ifrågasatt sina egna alkoholvanor. Lika många uppger att de har påverkats negativt av andras alkoholkonsumtion under semestern.

- Det är inte alltid som alkohol bidrar till att göra semestern härligare, något som vår undersökning också visar. Därför är det viktigt att reflektera över sina egna alkoholvanor och hur de påverkar mig själv och personer i min omgivning, säger Karin Hagman.

Så drack svenskarna under semestern 2021

En av tre (33 procent) uppger att de drack varannan dag eller oftare.

Hälften (50 procent) svarar att de drack alkohol oftare under semestern än vad de gör i vanliga fall. Närmare fyra av tio (38 procent) uppger att de drack mer alkohol under semestern än vad de gör i vanliga fall.

13 procent har druckit så mycket att de har ifrågasatt sina egna alkoholvanor. Lika många har påverkats negativt av andras alkoholkonsumtion under sin semester.

Effektiv hjälp finns

För den som vill ha hjälp att dra ner på sin alkoholkonsumtion ger IQ följande tips:

Fundera över varför du vill skära ner. Vilka är fördelarna med en minskad konsumtion?

Sätt upp ett mål för hur du vill dricka, till exempel antal glas per vecka.

Skriv ner dag för dag hur du dricker, så får du en bild av i vilka situationer du dricker och hur mycket det blir.

Utvärdera efter ett par veckor.

Om det är svårt att skära ner på konsumtionen på egen hand så finns det bra och effektiv hjälp att få. På

IQs Alkoholprofilen kan du enkelt testa dina alkoholvanor och få fler tips.

Besök Alkoholhjälpen, 1177 Vårdguiden eller Alkohollinjen 020-84 44 48 om du vill läsa mer om

alkoholberoende och vad du kan göra om du vill få hjälp.