

Årets mest spritfyllda dag närmar sig – undvik bakfyllleångest på midsommardagen

Midsommarafton är en älskad högtid fylld av sång, dans och god mat. Och i flera fall även en hel del dryck. För många är det startskottet på semestern och i samband med det kommer andra vanor. Enligt statistik från IQ dricker nämligen sex av tio svenskar oftare och mer alkohol under semestern än under andra tider på året. Midsommarafton är en av årets mest spritfyllda dagar, vilket i sin tur innebär att midsommardagen för många är en av årets mest ångestfyllda. I samband med detta tipsar Mendlys chefsterapeut om hur den populära högtiden kan bli trevlig för alla – även dagen efter.

Att vakna upp och känna sig ångestfylld efter att ha druckit alkohol är något som många känner igen sig i. Allt du drack kvällen innan påverkar hjärnan och gör att du kan känna dig extra nere. Detta beror på flera olika faktorer, inte minst den kemiska reaktionen. Alkohol ökar nämligen produktionen av glädjeämnet dopamin, vårt belöningshormon som får oss att känna oss glada och upprymda. När drickandet upphör gör så även producerandet av dopamin. Detta är en av de främst orsakerna till den fruktade bakfyllleångesten som många känner dagen efter ett kalas.

– Om du önskar förändra dina dryckesvanor så kan det vara bra att börja med att titta närmare på varför du dricker. Är det för att ha roligt eller för att bli av med ångest? Dricker du för att få ut något positivt eller för att bli av med något negativt? Fråga även dig själv om du ofta dricker på rutin, säger Adriano C. Marino, legitimerad psykoterapeut och chefsterapeut på Mendly.

Adriano lyfter 8 varningstecken på att du dricker för mycket:

1. Du dricker mer än vad du tänkt dig
2. Du har svårt för att sluta dricka
3. Du tappar kontrollen när du dricker
4. Du har svårt att minnas vad du gjorde då du drack
5. Du dricker ensam
6. Du dricker dagen efter
7. Du dricker för att må bra
8. Du har svårt för att skära ner på drickandet

Förutom belöningssystemet påverkar alkohol oss på flera andra sätt som kan göra att vi känner oss hängiga dagen efter. Sömnbrist, uttorkning, minnesluckor, hunger, för att inte tala om att fundera på vad som faktiskt hände kvällen innan. Så hur ska man göra för att slippa bakisångesten och hur hanteras den bäst när den väl har smugit sig på?

– Lätta fysiska aktiviteter, exempelvis en promenad, har lindrande effekt på bakfyllleångest. Ett annat tips är att stimulerar det sociala sinnet och umgås med människor som får dig att må bra. En vanlig sysselsättning vid bakfylla är att ligga inne i sin ensamhet, men det är faktiskt det sämsta du kan göra, avslutar Adriano C. Marino.

Mendlys chefsterapeutics tipsar hur du slipper bakisångesten:

- Börja med att bestämma dig hur mycket du får dricka som mest. Då är det större chans att du faktiskt håller dig till det. Visar det sig att du druckit mer än planerat är det en varningssignal.



- Se till att äta ordentligt. Mitt i allt dansande och sjungande kan det vara lätt att glömma bort maten. En ordentlig måltid saktar ner kroppens upptag av alkoholen, vilket gör att du inte blir berusad lika snabbt.
- Varva med ett alkoholfritt alternativ under kvällen. Det hjälper dig att du inte blir lika berusad. Dessutom minskar det vätskebristen dagen efter.
- Undvik starksprit, det slår snabbare och gör att det blir svårare att kontrollera nivån på din berusning.
- Sluta drick efter midnatt, förbränningen är nämligen långsammare under natten.
- Sist men inte minst, ignorera grupptryck om någon försöker hetsa dig till att dricka och alkoholtjata inte på andra. Känn istället efter vad du själv vill och håll dig till det.

För mer information, vänligen kontakta:

Sebastian Ralph, VD och grundare Mendly

Mail: sebastian@mendly.se

Tel: 073-688 58 56

My Lundberg, presskontakt

Mail: my@agency.se

Tel: 070-361 18 10

Om Mendly

Mendly är en digital prenumerationstjänst som gör det enkelt att kunna få långsiktig terapi i mobilen. Med Mendly kan personer i behov av stöd skicka chattmeddelanden och ha videosamtal med en och samma terapeut. Mendly grundades 2018 av entreprenörerna Sebastian Ralph (CEO) och Eric Andrén (CTO) och har sin bas i Stockholm. För mer information: www.mendly.se