



Pressmeddelande 31 augusti 2020

Vi dricker mer alkohol på semestern men tror inte det är svårt att dra ner

Drack du mer alkohol under semestern än i vanliga fall? Då är du inte ensam. Årets undersökning* från IQ visar att vi även under denna annorlunda sommar har druckit mer jämfört med andra tider på året. En av tre uppger att de har druckit varannan dag eller oftare. Men de tror inte att det blir svårt att dra ner på alkoholen efter semestern.

– Vi vet att drickandet ökar under sommaren när många är lediga, vädret är varmt och man umgås mer med andra. Så även denna sommar trots de restriktioner som funnits på grund av pandemin. De flesta som dricker mer under semesterperioden klarar av att minska när vardagen kommer. Men denna höst kommer vi inte självklart tillbaka till en vardag med rutiner utan många jobbar hemifrån. Det kan göra det svårare att återgå till att dricka måttligt, säger **Karin Hagman**, vd på IQ.

Så drack svenskarna under semestern 2020

- En av tre (34 procent) uppger att de drack varannan dag eller oftare.
- Hälften (51 procent) svarar att de drack alkohol oftare under semestern än vad de gör i vanliga fall.
- 37 procent uppger att de drack mer alkohol under semestern än vad de gör i vanliga fall.
- Nio av tio (91 procent) tror inte att de har svårt att dra ner från en hög alkoholkonsumtion när semestern är över.

– De allra flesta har inga problem att skära ner på alkoholen när semestern är över och vardagen kommer. Men, en del av de som trott att det ska gå lätt märker att det är svårare än de föreställt sig och att de blir fler glas i vardagen än de tänkt sig. Även om det kan krävas en större ansträngning än man trott klarar de flesta att göra en förändring och minska konsumtionen på egen hand, säger **Sara Wallhed Finn**, psykolog och medicine doktor på Beroendecentrum i Stockholm. Här är några 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.

Effektiv hjälp finns

Om det är svårt att skära ner på konsumtionen på egen hand så finns det bra och effektiv hjälp att få. På [Alkoholprofilen](#) kan du enkelt testa dina alkoholvanor och få mer 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.

Se bifogat faktablad för fler resultat från undersökningen.

*Kantar Sifo genomförde, på uppdrag av IQ, den riksrepresentativa undersökningen i perioden 13–16 augusti 2020. Totalt deltog 1 120 personer från 18 år och uppåt.

För ytterligare information

Karin Hagman, vd IQ, telefon: 073-392 61 06, e-post: karin.hagman@iq.se

Sara Wallhed Finn, psykolog och medicine doktor Beroendecentrum Stockholm, 070-796 16 40, epost: sara.wallhed-finn@sll.se

Maria Sundström, tf pressansvarig IQ, telefon: 070-721 25 34, e-post: maria@iq.se

Pressbilder: <https://news.cision.com/se/iq>