

Alkohol och hjärnan 2025

Rapport till Systembolaget från Verian

Johan Orbe

Marina van Eerd

2025-06-13

Bakgrund och metod

Om undersökningen om alkohol och hjärnan



Bakgrund: Systembolaget har varit intresserade av undersöka allmänhetens uppfattningar om sambandet mellan alkoholkonsumtion och dess påverkan på hjärnan. Systembolaget lät därför Verian genomföra en undersökning. Uppdraget har omfattat att upprepa och bygga vidare på en tidigare enkätstudie från 2018, med syftet att följa utvecklingen över tid och identifiera nya insikter.

Urval och metod: webbenkät till ett slumpmässigt urval i Sifopanelen, en slumpmässigt rekryterad webbpanel. Resultaten är viktade utifrån kön, ålder och region för att spegla befolkningen i Sverige.

Målgrupp: allmänheten i Sverige, 18- 79 år.

Antal intervjuer: 2700

Fältperiod: 22 maj – 4 juni 2025

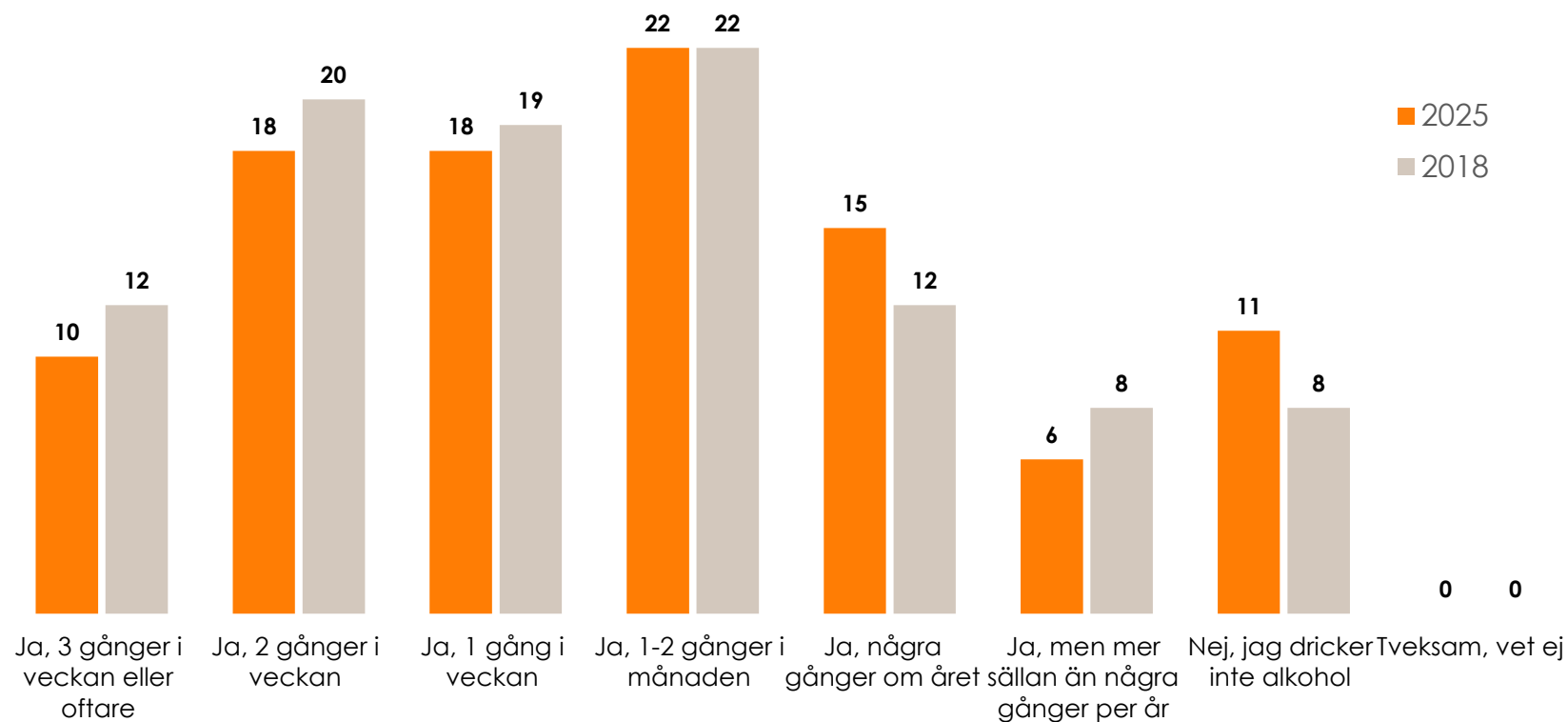
Signifikanta skillnader mellan grupper märks ut med text eller plustecken eller minustecken (+/-)

Bakgrundsfråga

11 procent dricker aldrig alkohol

Dricker du alkohol och i så fall hur ofta?

Andel i procent



Antal svar: 3054

45 %

1-3 gånger i veckan

22%

1-2 gånger i månaden

21%

Några gånger per år
/Mycket sällan

Resultat

Alkohol och hjärnan 2025

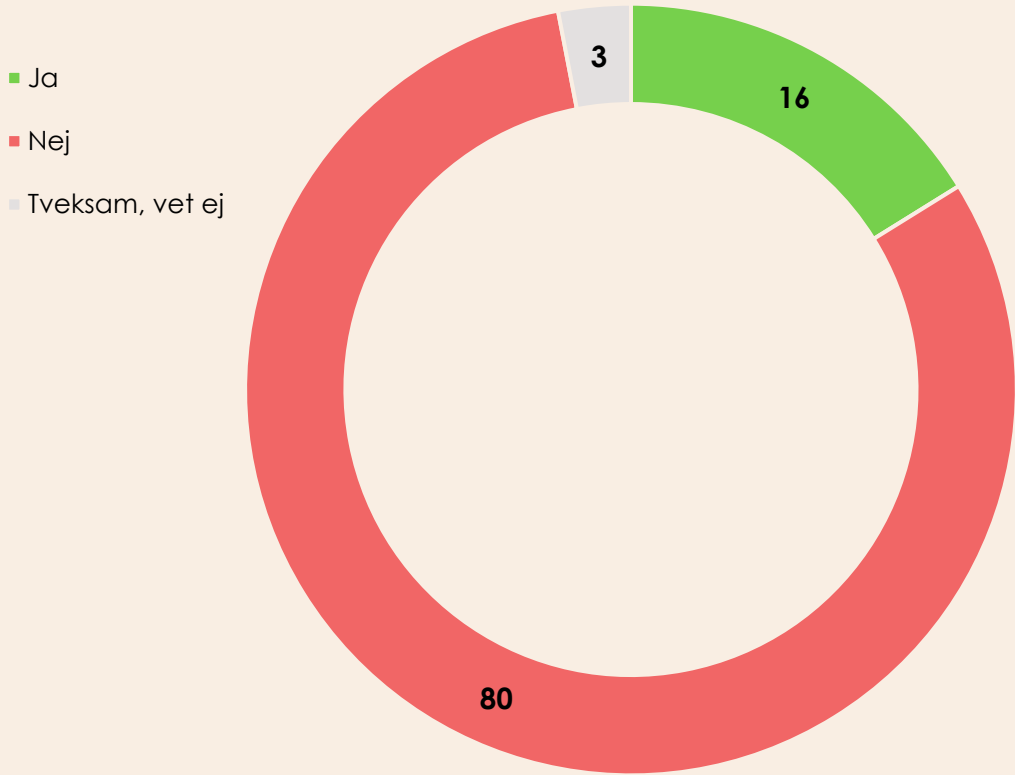
Yngre använder alkohol oftare för att lindra psykiska eller fysiska besvär

	Andel (%)	
Kvinnor	16	
Män	17	
18–29 år	21	Signifikant (+)
30–49 år	21	Signifikant (+)
50–64 år	12	
65–79 år	8	

Personer i åldrarna 18–49 år, uppger i högre utsträckning än äldre att de använt alkohol som ett sätt att lindra fysiska eller psykiska besvär. Bland de yngsta (18-29 år) respektive bland dem mellan 30 och 49 år är det 21 procent som uppger detta, jämfört med 12 procent i åldersgruppen 50–64 år och endast 8 procent bland dem som är 65–79 år.

Har du någon gång använt alkohol för att lindra psykiska eller fysiska besvär?

Andel i procent



Antal svar: 2700

Alkohol som lindringsmedel - tydlig nedgång i självskattad användning

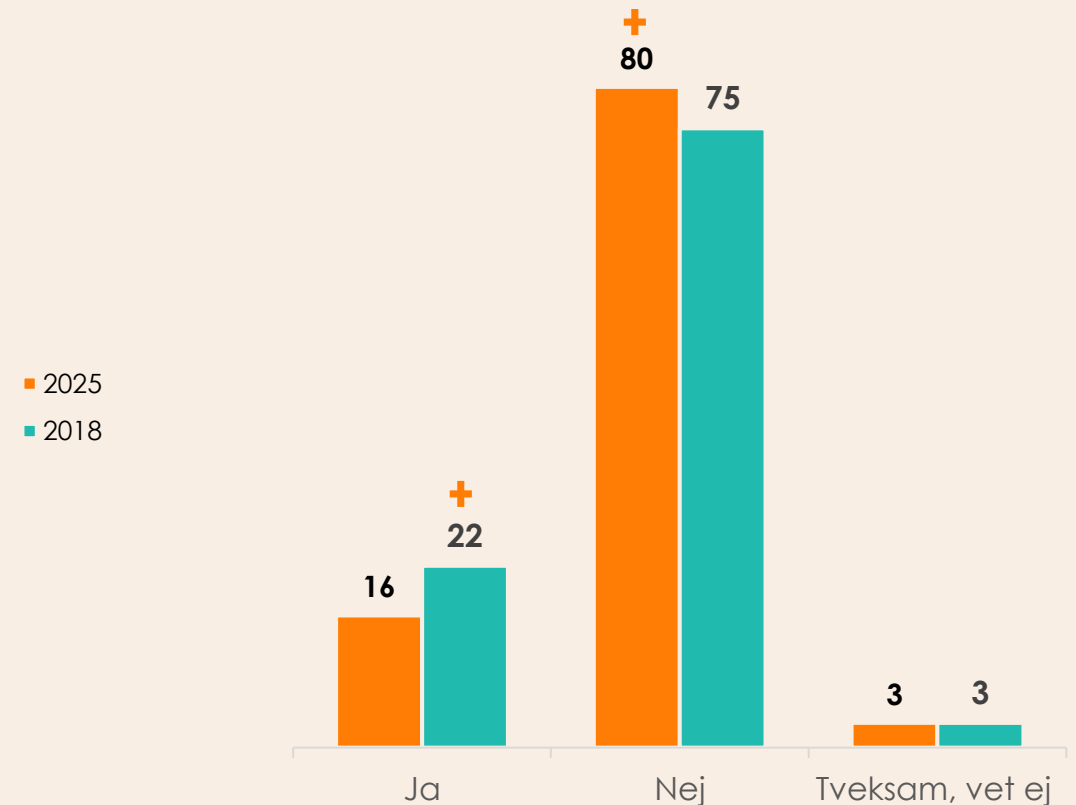
Har du någon gång använt alkohol för att lindra psykiska eller fysiska besvär?

Andel i procent

Tydliga **skillnader** jämfört med 2018

Färre har angett 2025 jämfört med 2018 att de använt alkohol för att lindra psykiska eller fysiska besvär

Åldersgrupperna 18-29 (-10) och 30-49 (-7) ligger i högre grad än äldre bakom minskningen.



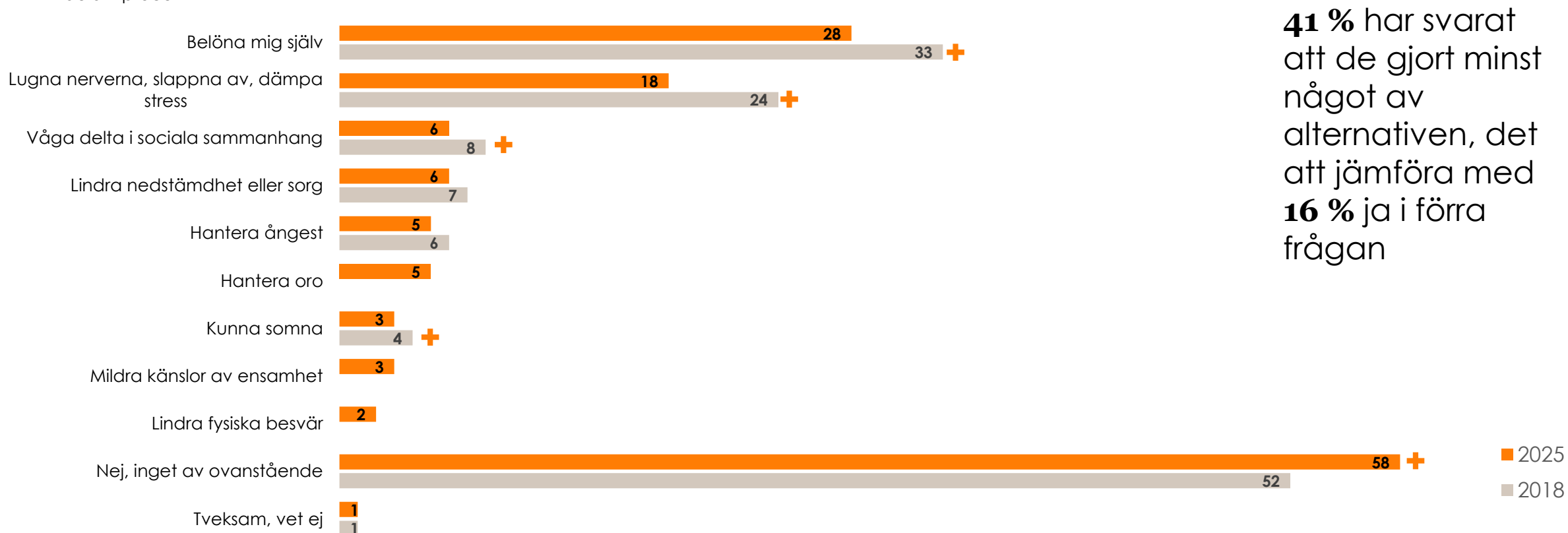
Antal svar: 2700 (2025), 2519 (2018)

Färre än 2018 dricker alkohol för att hantera stress eller för att belöna sig själva

Fler uppger att de inte dricker alkohol av listade känslomässiga skäl

Har du någon gång under de senaste 12 månaderna druckit alkohol av någon av följande anledningar?

Andelar i procent



41 % har svarat att de gjort minst något av alternativen, det att jämföra med **16 %** ja i förra frågan

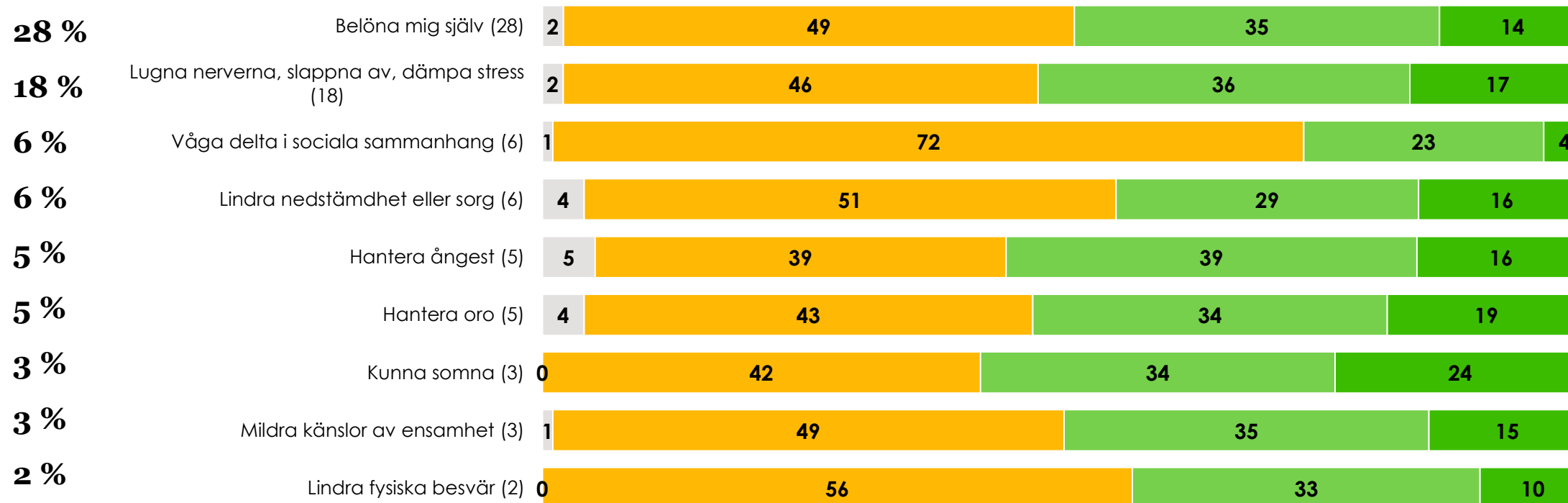
Antal svar: 2700 (2025), 2519 (2018)

Bland dem som druckit alkohol för att hantera känslor eller besvär uppger många att det sker regelbundet

Hur ofta under de senaste 12 månaderna har du druckit alkohol för att?

Andelar i procent

■ Tveksam, vet ej ■ Mer sällan ■ Någon gång per månad ■ Någon gång per vecka



Bas: De som angett att de gjort något av alternativen i frågan innan, respondenten fick endast se de svarsalternativ de svarat att de gjort

Endast 8 % uppger att de sökt stöd – kvinnor gör det i högre utsträckning än män

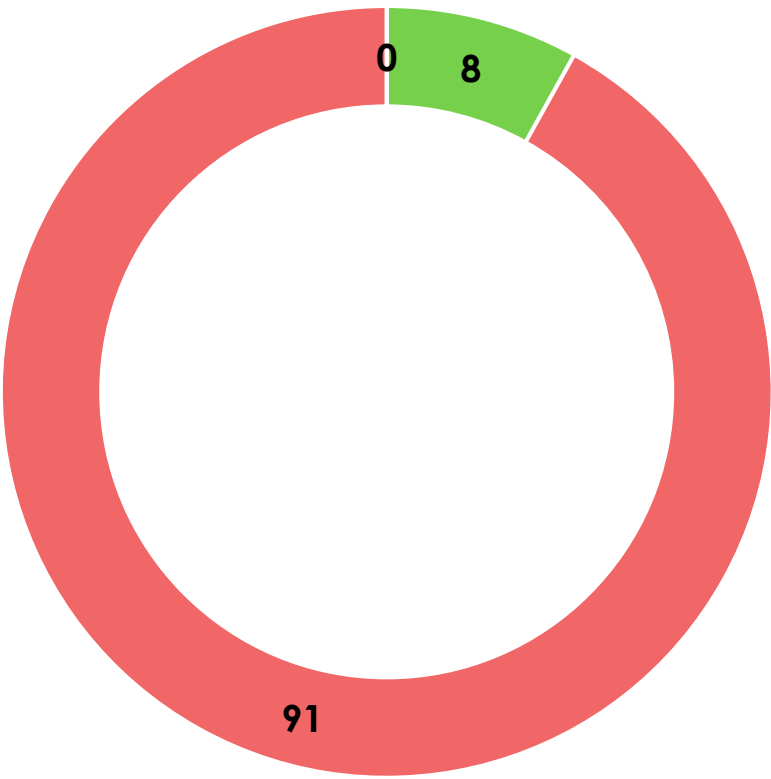
Benägenheten att söka vård minskar med stigande ålder

	Andel (%)	
Kvinnor	11	Signifikant (+)
Män	6	Signifikant (-)
18–29 år	15	Signifikant (+)
30–49 år	10	Signifikant (+)
50–64 år	6	Signifikant (-)
65–79 år	2	Signifikant (-)

Har du under de senaste 12 månaderna sökt professionell hjälp (t.ex vård, rådgivning) för att hantera något av besvären, anledningarna eller situationerna du svarade på i föregående fråga?

Andel i procent

- Ja
- Nej
- Tveksam, vet ej



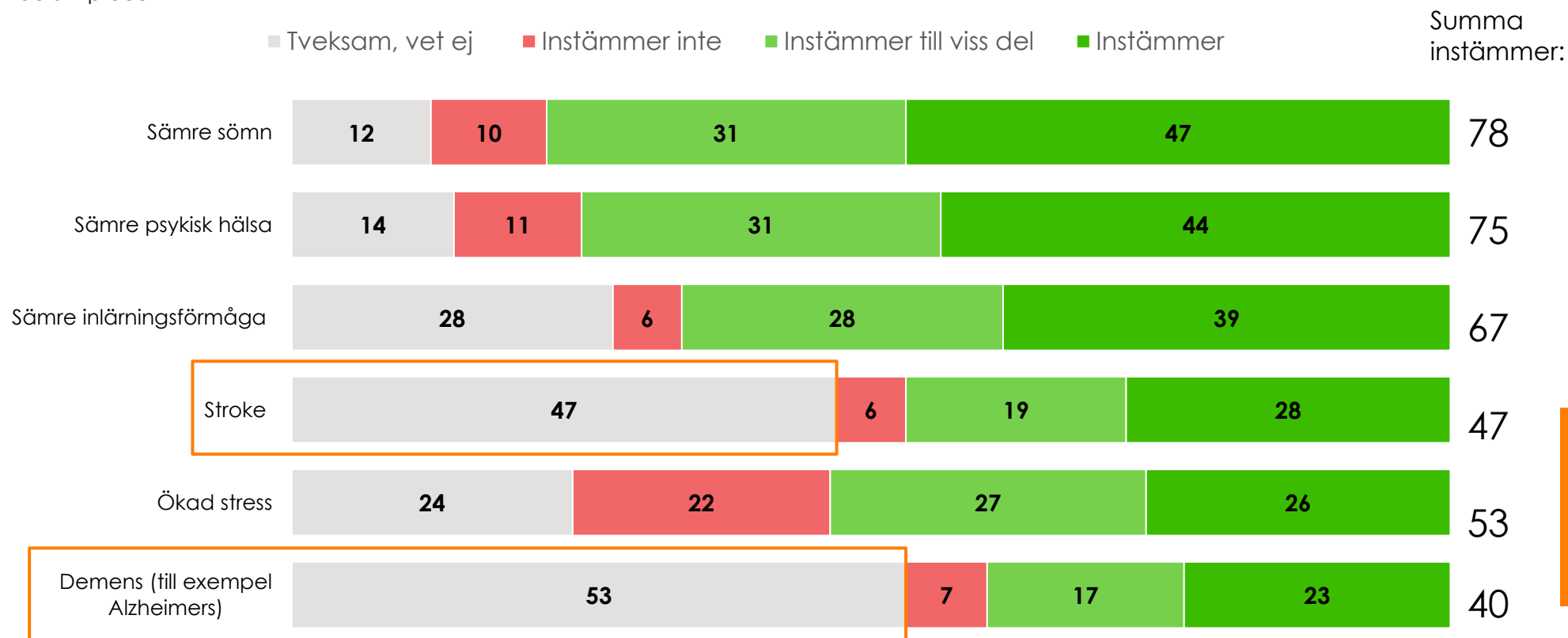
Antal svar: 2700

Alkohol kopplas starkt till psykisk ohälsa och sömnproblem

Allmänheten ser tydligare risker för psykisk ohälsa än för demens eller stroke

Hur ställer du dig till påståendet att alkoholkonsumtion kan leda till: ...

Andelar i procent



Mycket stor okunskap när det gäller kopplingen till stroke och demenssjukdom!

Antal svar: 2700

6 av 10 skulle **inte** ändra sin alkoholkonsumtion trots kännedom om risker för psykisk hälsa

62%

Säger nej, de skulle inte ändra sitt beteende

28%

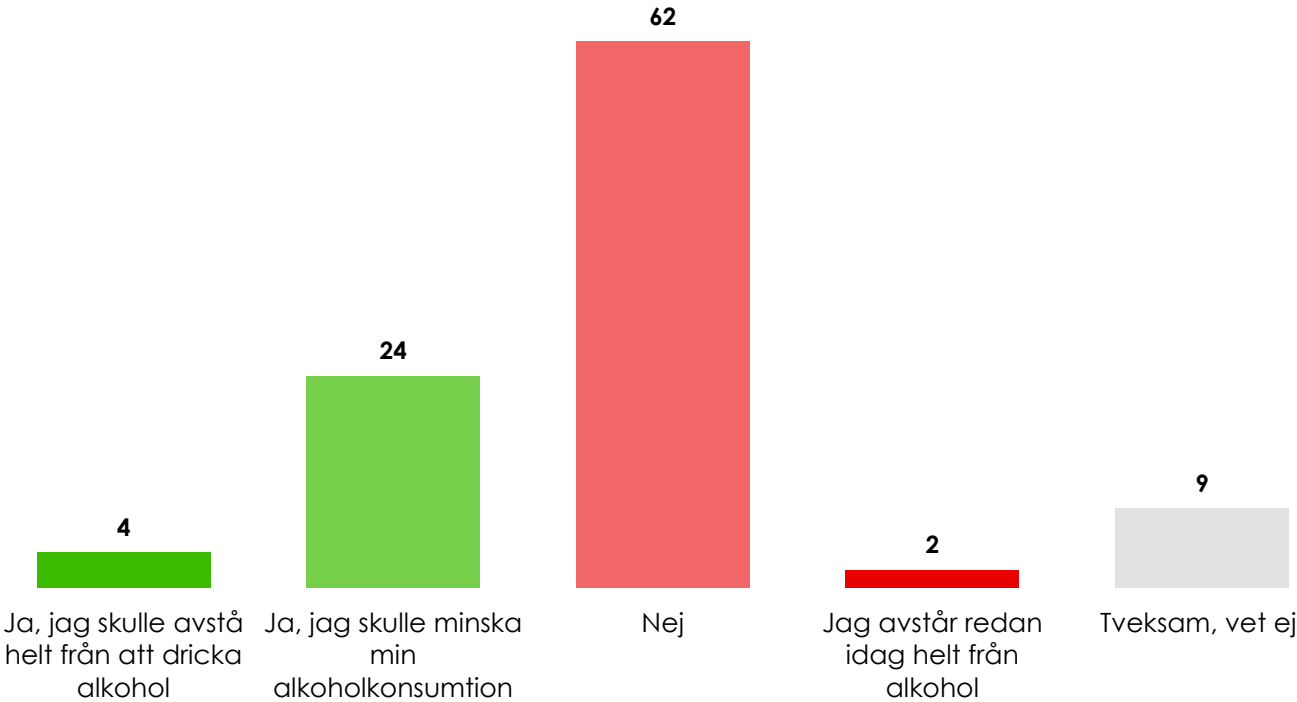
Säger ja, de skulle avstå helt eller minska sin konsumtion

Ja, jag skulle avstå helt:

	Andel (%)
Kvinnor	4
Män	4
18–29 år	1
30–49 år	1
50–64 år	4
65–79 år	8 Signifikant (+)

Om du visste att alkoholkonsumtion ökar risken för sämre sömn, ångest och depression, skulle det påverka ditt beteende kopplat till din egen alkoholkonsumtion?

Andelar i procent



Antal svar: 1341

1 av 3 säger sig vilja minska alkoholen vid kännedom om stroke/demensrisk

53%

Säger nej, ingen förändring

Samband mellan alkohol och stroke/demens ger något större påverkan än psykisk ohälsa – men mer än hälften (53 %) skulle ändå inte förändra sitt beteende.

34%

Säger ja, de skulle avstå helt eller minska sin konsumtion

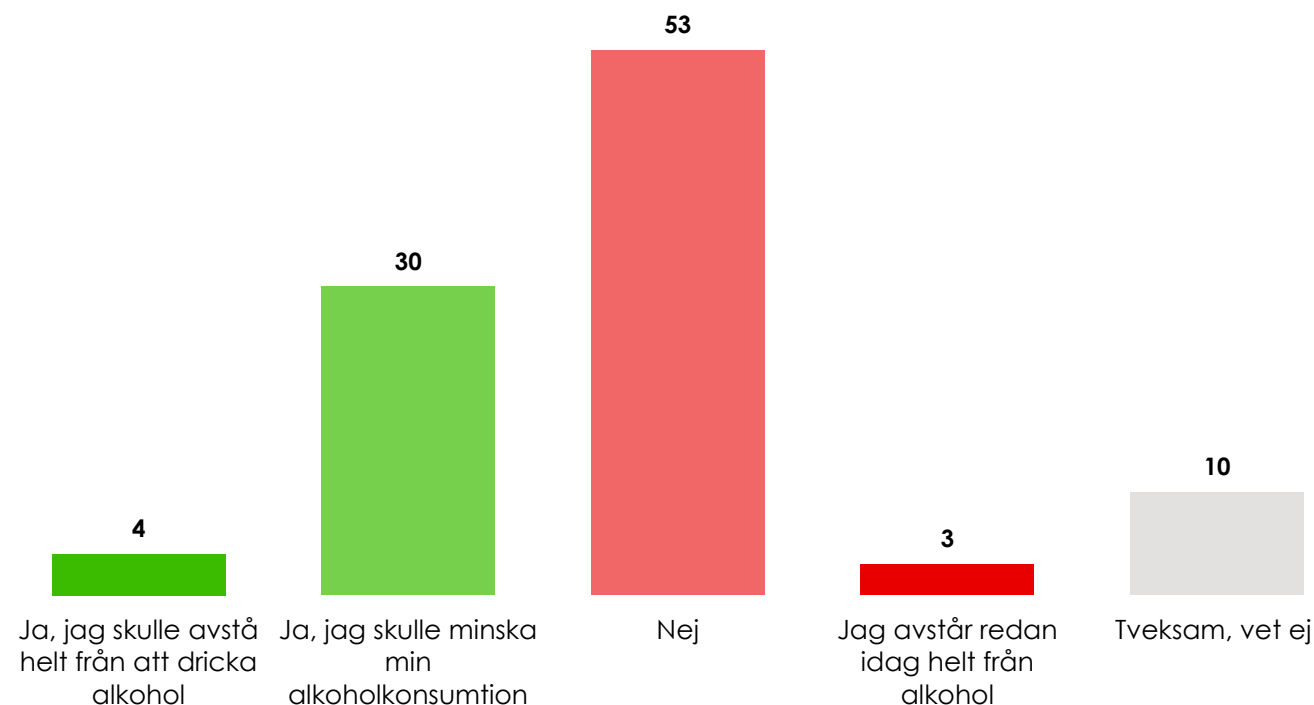
Endast 34 % uppger att de skulle minska eller sluta dricka alkohol.

Kvinnor 38 % +

Män 30 % -

Om du visste att alkoholkonsumtion ökar risken för stroke och demens/alzheimer, skulle det påverka ditt beteende kopplat till din egen alkoholkonsumtion?

Andelar i procent



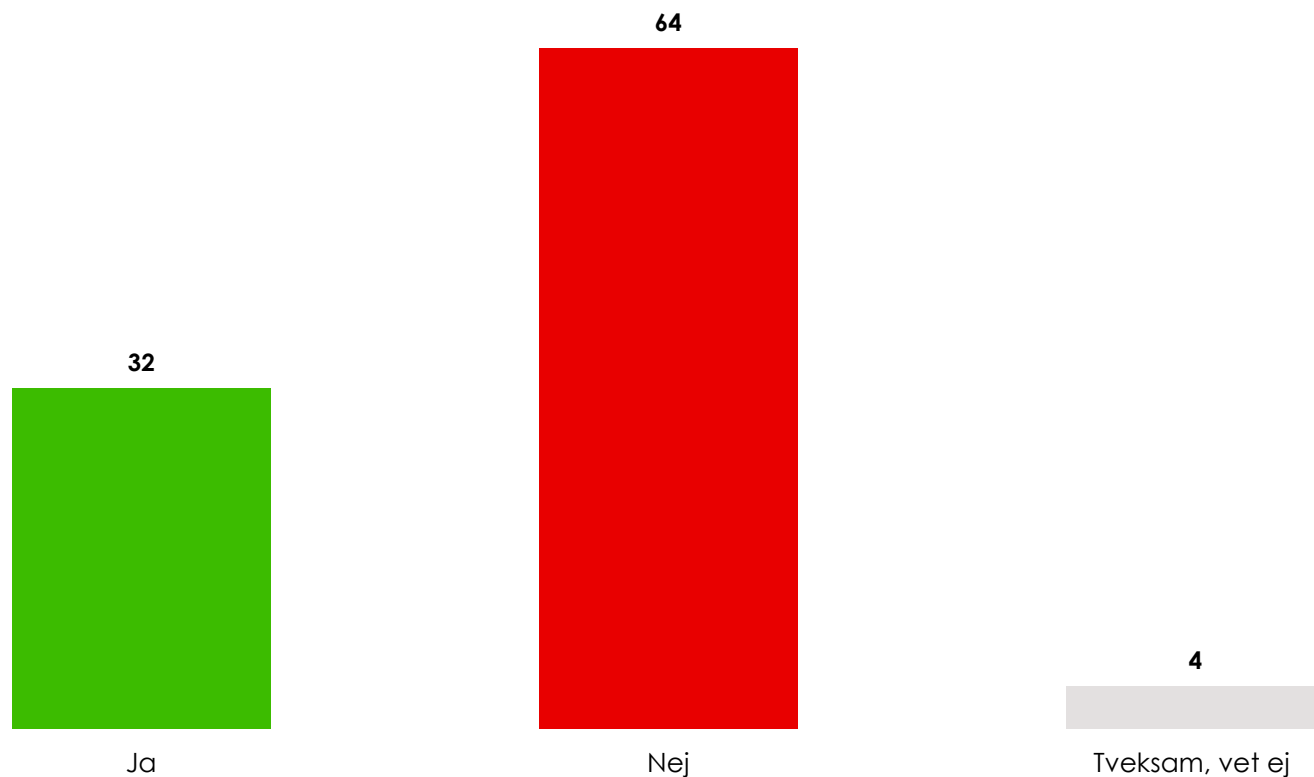
Antal svar: 1359

Var tredje har mått psykiskt dåligt av närståendes drickande

Kvinnor i tydligt högre utsträckning än män

Har du någon gång mått psykiskt dåligt på grund av någon närståendes alkoholkonsumtion?

Andelar i procent



Antal svar: 2700

41 % +

Bland **kvinnorna** svarar ja

24% -

Bland **männen** svarar ja

30-49 år: 35 % +

50-64 år: 36 % +

65-79 år: 26 % -

Tack!



Johan Orbe

johan.orbe@veriangroup.com



Marina van Eerd

marina.vaneerd@veriangroup.com

