

Pressmeddelande 2018-05-29

## Vanligt att självmedicinera med alkohol

**En av fem har använt alkohol för att döva psykisk eller fysisk smärta. Det visar en undersökning som Kantar Sifo genomfört på uppdrag av Systembolaget\*.**

Idag presenteras Alkoholrapporten 2018, Systembolagets årliga rapport om vad som händer på alkoholområdet. Ett tema i årets rapport är alkohol och psykisk ohälsa. Systembolaget har låtit undersöka hur vanligt det är att dricka i syfte att lindra exempelvis stress, nedstämdhet och sömnbesvär. Undersökningen visar bl.a:

- Över hälften av de som under de senaste 12 månaderna druckit alkohol för att lugna nerverna, slappna av eller dämpa stress anser att alkoholen alltid eller oftast hjälper.
- Närmare fyra av tio uppger att de känner någon som använder alkohol i detta syfte, och var femte svarar att de känner någon som dricker för att lindra nedstämdhet eller sorg.
- Närmare hälften (47 procent) uppger att de har oroat sig för alkoholkonsumtionen hos en eller flera personer i omgivningen som använt alkohol i syfte att lindra psykiska eller fysiska besvär.

– Psykisk ohälsa är ett ökande samhällsproblem, men det talas sällan om kopplingen till alkohol. Självmedicinering är en riskfaktor för att utveckla alkoholberoende, och det är en del av vårt samhällsuppdrag att informera om alkoholens risker, säger Magdalena Gerger, VD Systembolaget.

Enligt Lotfi Khemiri, läkare och beroendeforskare vid Beroendecentrum i Stockholm, är det vanligt att personer med ett problematiskt drickande börjat dricka alkohol för att kontrollera stress, nedstämdhet, eller för att kunna sova.

– Det vanskliga med alkohol är att det på kort sikt kan kännas som att det fungerar för att dämpa negativa känslor, men i förlängningen kan effekten bli den motsatta. På sikt leder regelbundet alkoholintag till förändringar i hjärnan som paradoxalt nog gör en mer stresskänslig, ökar sömnbesvären och nedstämdheten, säger Lotfi Khemiri.

### Om Alkoholrapporten

I rapporten presenteras aktuell forskning, ny statistik och trender i konsumtion och skadeutveckling gällande alkohol. Årets rapport har två fokusområden: alkohol och psykisk ohälsa, samt passivt drickande.

Hela Alkoholrapporten 2018 finns att läsa [här](#)

\* Undersökning Kantar Sifo, webbpanel, 2717 intervjuer, april-maj 2018

### För mer information kontakta:

Systembolagets pressjour 070-245 00 47, [press@systembolaget.se](mailto:press@systembolaget.se)