



Stockholm oktober 2008

Var tredje student dricker för mycket



Foto: Anders Hedberg Magnusson

Av de studenter som dricker riskabelt mycket under studietiden fortsätter var tredje även efteråt. Därför är det viktigt att försöka påverka alkoholvanorna för denna grupp unga vuxna i tid, säger Kent Johnsson, alkoholforskare vid Malmö högskola.

– Första steget är att lära känna sin egen konsumtion. De som dricker mycket tror ofta att de dricker som de flesta andra.

Unga vuxna mellan 18 och 25 år är den grupp i samhället som dricker mest alkohol. Många studerar vid universitet och högskolor där det av tradition ges många tillfällen att dricka på fester och egna pubar. Det är med andra ord en riskmiljö för att börja dricka mer och oftare än vad som är nyttigt för både kropp och själ. Det är också i de åldrarna alkoholvanorna som vuxen grundläggs.

Ung och glad

Kent Johnsson, universitetslektor vid institutionen för Hälsa och samhälle vid Malmö högskola har i många år forskat om alkohol i universitetsmiljö och vad som kan göras för att förmå studenter att lära sig dricka på ett klokare sätt. Han kan förstå de lockelser som ligger i studentlivets alkoholkultur.

– Man är ung och har flyttat hemifrån. Det finns inte samma stabilitet längre och inga föräldrar som kollar. Det är många i samma glada ålder på samma ställe som gillar att festa och dricka.

Även en stressig livssituation har setts som en orsak till hög alkoholkonsumtion, men Kent Johnsson tror inte att det gäller just studentgrupperna utan får betydelse främst högre upp i åldrarna.

Var tredje i riskzonen

Totalt sett dricker manliga studenter mer än de kvinnliga men när dessa dricker blir promillehalten lika hög och de blir lika berusade. De flesta studenter klarar av att hantera alkoholen men ungefär en tredjedel bedöms vara högriskkonsumenter som ofta blir berusade.

– Det vi är mest intresserade av är högkonsumtionen där man blir så berusad och får så hög promille att man riskerar skador. Efterhand uppstår också en tillvänjningsprocess i hjärnan och man behöver mer för samma effekt.

Testa det egna drickandet

Det är vanligt att de som ofta blir rejält fulla tror sig dricka ungefär lika mycket som alla andra, säger Kent Johnsson. Ett första steg för att få ett grepp om sina alkoholvanor är därför att ta reda på hur mycket man faktiskt dricker.

I dag finns enkla test för detta.* Men de grupper som jämförs måste vara så lika som möjligt för att man ska kunna identifiera sig. Studenter i Lund ska till exempel inte jämföras med studenter i Umeå och tvärtom.

Planerat drickande

– När man så plötsligt får veta att man själv har en hög konsumtion kan det blir en aha-upplevelse. Ofta kan blotta insikten om detta göra att man drar ner på drickandet. En annan strategi är att lära sig planera sitt drickande under kvällen. Man behöver inte supa skallen av sig på traditionellt sätt utan kan försöka njuta av alkoholen. Man behöver inte ha så bråttom som om det vore sista gången man fick dricka, säger Kent Johnsson.

För de flesta som dricker mycket under studietiden normaliseras konsumtionen så småningom, till exempel när de bildar familj, enligt Kent Johnsson. Men drygt var tredje högkonsument tar med sig vanan vidare i livet.

Utbildad barpersonal

Förutom vad som kan göras för den enskilde i riskzonen handlar det också om att etablera en mer sansad alkoholkultur genom övergripande insatser från universitet och högskolor, studentorganisationer och studenthälsan vad gäller alkoholpolicy och restriktioner. Ett projekt Kent Johnsson själv tog initiativ till var ett utbilda barpersonal vilket visade sig få positiv effekt genom minskad berusning hos gästerna.

Enligt Kent Johnsson är svenska studenters alkoholkonsumtion relativt stabil sedan åtminstone mitten av 1990-talet. Den alkohol som serverades på landets studentkårer och nationer var tidigare befriad från moms vilket gjorde den betydligt billigare än på andra ställen, men så är det inte längre.

** Ett sådant test för att identifiera personer med riskabla alkoholvanor är Audit. Testet som kan hämtas på nätet introducerades är i dag det mest använda i världen.*