



3 tips för att minska risken att ditt drickande påverkar andra negativt

1. Prata om det

Misstänker du att ditt drickande påverkar människor i din omgivning negativt? Våga ta upp ämnet och fråga hur personer i din närhet uppfattar dig när du är berusad.

2. Ta reda på hur mycket du dricker.

Har du en känsla av att du dricker för mycket eller för ofta, men är osäker? Börja anteckna när du dricker och vad du druckit. Titta till anteckningarna efter en månad och fundera över om alla glas verkligen är nödvändiga. Du kan även besöka www.alkoholprofilen.se och testa dina alkoholvanor.

3. Sök professionell hjälp

Om du är orolig över hur ditt drickande påverkar andra, vänd dig till någon som jobbar professionellt med dessa frågor. Du kan bland annat ringa Alkohollinjen eller kontakta Alkoholhjälpen.

För ytterligare information:

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

Pressbild: <http://www.iq.se/sv/press/pressbilder>

IQ verkar för ett smartare förhållningssätt till alkohol. IQs verksamhet består av kommunikationsinsatser, rapporter och undersökningar inom aktuella alkoholfrågor samt ett rikstäckande nätverk av aktörer inom alkoholområdet. IQ är ett fristående dotterbolag till Systembolaget. Läs mer på IQ.se.