


KUNSKAPSÖVERSIKT 2016:4

# Om alkohol och stress



*Att ta ett glas vin för att koppla av när tillvaron går på högvarv kan förvärra stressen. Om det och andra samband mellan alkohol och stress handlar den här kunskapsöversikten.*

# Om alkohol och stress

Det är förmodligen ganska vanligt att dricka alkohol för att koppla av när man är stressad, och det finns en hel del forskning som pekar åt det hållet. Bland annat har forskare i ett flertal studier sett att långa arbetsveckor på gruppnivå ökar risken för att dricka mycket alkohol.

I en studie bland 1019 unga vuxna i Nya Zeeland jämfördes alkoholkonsumtionen hos personer som jobbade mycket övertid med konsumtionen hos dem som jobbade mindre. Bland dem som arbetade mer än 50 timmar per vecka fanns fler som drack ofta och hade alkoholproblem än bland övriga. Risken för alkoholrelaterade problem var hela 1,8–3,3 gånger högre om man hade så långa arbetsdagar. Sambandet gällde både kvinnor och män.

Den riskökning som framkom i en annan, större, studie var inte riktigt lika stor, men ändå tydlig. Denna studie var en sammanvägande analys av resultaten av 61 tidigare studier med totalt 333 693 deltagare i 14 länder, bland annat Sverige. Även här syntes ett samband mellan långa arbetsdagar och riskabla alkoholvanor, både bland kvinnor och män. Enligt analysen ökade en arbetsvecka på mer än 48 timmar sannolikheten för riskabelt drickande med drygt 10 procent.

## Vad är riskbruk?

Riskbruk är ett bruk av alkohol som ökar risken för skadliga fysiska, psykiska eller sociala konsekvenser, men där diagnoserna skadligt bruk, missbruk eller beroende inte föreligger. Någon helt riskfri alkoholkonsumtion finns inte.

Riskbruk av alkohol föreligger vid högkonsumtion, det vill säga när:

- en man dricker mer än 14 standardglas per vecka
- en kvinna dricker mer än 9 standardglas per vecka

Riskbruk av alkohol föreligger även vid intensivkonsumtion, det vill säga när:

- en man dricker mer än 4 standardglas vid ett och samma tillfälle
- en kvinna dricker mer än 3 standardglas vid ett och samma tillfälle

Riskbruk av alkohol kan även föreligga vid lägre alkoholkonsumtion exempelvis under graviditet, i många situationer i arbetslivet, i trafiken samt under uppväxtåren. Detsamma gäller när man har vissa sjukdomar, äter vissa mediciner samt för dem med ökad känslighet för alkohol.

**Källa:** Riddargatan 1 – mottagningen för alkohol och hälsa.

### **SOCIAL STRESS HAR STARKAST EFFEKT**

Sambandet som beskrivs ovan behöver inte betyda att det är själva arbetsmängden som bidrar till ett ökat drickande. Nej, forskningen visar att det framför allt är de sociala aspekterna av stress som hos vissa kan öka viljan att dricka alkohol.

Forskarna talar om social stress. Med den termen menas stress på grund av situationer som på något sätt hotar personens relationer eller känsla av att höra till en viss grupp eller ett större socialt sammanhang.

Social stress kan uppkomma i en rad olika situationer. Ett exempel är konflikter hemma eller på jobbet, ett annat är att man är rädd för kritik och avståndstagande om man inte klarar sina uppgifter. Det kan handla om att förväntningarna från chefer och kollegor känns orimligt höga, om att inte räcka till för partnern och barnen, om sociala måsten som man inte orkar med och om en mängd andra situationer där den psykiska överbelastningen är kopplad till relationen till andra.

Utifrån den kunskapen kan man tänka sig att långa arbetsveckor skapar social stress, till exempel om man är orolig för att inte hinna med sitt jobb och för hur andra då ska reagera.

### **Vad menas med standardglas?**

Ett "standardglas" innehåller 12 gram alkohol. Detta finns i till exempel 50 cl folköl, 33 cl starköl, 12 – 15 cl vin eller 4 cl sprit.



# Stora individuella skillnader

Alkohol har som bekant en lugnande och ångstdämpande effekt. Hjärnans stresshormonsystem och dess belöningssystem samspelar på ett sätt som gör att negativa stresskänslor och spänningar lindras för stunden om man dricker. Detta kan ge en tillväjningseffekt så att man gärna använder alkohol igen för att lindra stress.

Men den här kopplingen mellan stress och alkoholsug uppstår inte lika lätt hos alla, tvärtom är de individuella skillnaderna stora. Ärftligheten spelar här en stor roll, men också livsomständigheterna påverkar.

En betydelsefull genetisk betingad faktor verkar vara vilken typ av personlighet man är. I en studie av över 1000 personer visade det sig till exempel att det enbart var bland dem med en mer depressiv personlighetstyp som stress ökade alkoholdrickandet. Även övriga upplevde stressfaktorerna negativt, men det påverkade inte deras alkoholkonsumtion.

## STRESS OCH ÅTERFALL I DRICKANDE

Om man utvecklar ett beroende av alkohol, förändras signalsystemen i hjärnan på olika sätt. Man skulle kunna säga att hjärnan "byggs om". Bland annat förändras hjärnans sätt att reagera på stress. Både djurförsök och studier av människor har visat att individer som blivit alkoholberoende reagerar annorlunda på stress än individer utan alkoholberoende. Båda grupperna reagerar med ångest och oro, men det är bara individer med alkoholberoende som då också upplever ett sug efter alkohol. Stressfyllda livshändelser är även en av de vanligaste orsakerna till återfall i alkoholmissbruk.

## ALKOHOL KAN ÖKA STRESSKÄNSLIGHETEN

De förändringar i hjärnan som alkoholberoende leder till gör dessutom personen känsligare för stress än tidigare. Även här finns stöd i både djurförsök och studier av människor. Alkoholberoende individer reagerar starkt på så kallade stressorer (stresskapande sinnesintryck) som icke alkoholberoende individer inte alls reagerar på.



# Alkoholstörd sömn gör det svårare att klara stressen

Risken att utveckla beroende och de onda cirklar det för med sig är som vi sett ett bra skäl att undvika att använda alkohol som stresslindrare. Men även om vi bortser från beroenderisken, finns goda skäl att vara försiktig med alkohol när man är stressad. Alkoholens effekter i kroppen gör att man klarar psykiska och fysiska utmaningar sämre, vilket förstås också kan förvärra upplevelsen av stress.

Eftersom man somnar snabbare när man druckit alkohol är det lätt att tro att en "sängfösare" är ett bra sömnmedel. Men även om man somnar lättare av alkohol så försämras samtidigt sömnkvaliteten, vilket innebär att sömnen inte ger lika mycket välbehövlig återhämtning. I stället för att vakna utvilad och med förnyad ork kunna ta itu med livet, är man fortfarande trött efter att ha sovit.

I en sammanvägande analys av 27 forskningsstudier av nattsömn hos friska frivilliga utvärderades effekten av att dricka alkohol före sänggåendet. Både låga och högre doser av alkohol medförde att försökspersonerna somnade fortare och sov djupare under de första timmarna. Under andra halvan av natten ledde dock alkoholen i kroppen till att sömnen i stället blev oroligare, med fler tillfälliga uppvaknanden som försämrar den återhämtning sömnen kan ge. Forskningsresultaten visade också att alkohol före sänggåendet försämrar sömnkvaliteten genom att minska mängden REM-sömn under natten.

REM står för Rapid Eye Movement. REM-sömn är viktig för minneskonsolidering och möjligen återställning av den emotionella balansen. REM-sömn infaller normalt första gången under natten cirka 90 minuter efter insomnandet och återkommer sedan flera gånger under natten. I flertalet av de studier som ingick i analysen minskade medelhöga och höga alkoholdoser den totala procentandelen REM-sömn under natten. Nattens första REM-sömnperiod försenades dessutom av alla alkoholdoser, även låga. Därtill stör alkohol djupsömnen (Stadium N2) som är viktig för återhämtningen från dag till dag och för en fräsch hjärna på morgonen.

En annan sömnstörande effekt av alkohol har med dess muskelavslappande inverkan att göra. Muskelavslappningen gör att andningsvägarna sjunker ihop så att man lättare snarkar. Personer som redan är snarkare börjar snarka mer om de sover med alkohol i kroppen och kan även drabbas av tillfälliga andningsuppehåll, sömnapné. Snarkning och sömnapné försämrar sömnkvaliteten och därmed sömnens återhämtande verkan.

## SÄMRE PRESTATIONSFÖRMÅGA DAGEN EFTER

När man har mycket att tänka på och att göra, är det vanligen lättare att klara kraven om man känner att man är i god form – utvilad och klar i huvudet. Här kan alkoholens sömnstörande effekt som vi såg här ovan ha en negativ inverkan. Dessutom kan det finnas andra kvarvarande effekter av alkoholen dagen efter som försämrar prestationsförmågan både fysiskt och kognitivt. Reaktionstider och koordination är nedsatta dagen efter. Försämringen är större ju mer man druckit och märks mer om det handlar om komplicerade uppgifter och om man blir störd. När det gäller kognitiva funktioner tycks det vara framför allt minne och koncentrationsförmåga som är sämre dagen efter att man druckit alkohol.

Sammantaget kan alkohol genom sina effekter på hälsa och prestationsförmåga alltså både akut och på sikt göra att man blir mer sårbar för negativ påverkan av stress.

# Källor

**Gibb S.J., Fergusson D.M., Horwood L.J..** Working hours and alcohol problems in early adulthood. *Addiction*. 2012 Jan;107(1):81-8.

**Virtanen M. m.fl.** Long working hours and alcohol use: systematic review and meta-analysis of published studies and unpublished individual participant data. *BMJ* 2015. Jan 13;350:g7772.

**Spanagel R., Noori H.R., Heilig M.** Stress and alcohol interactions: animal studies and clinical significance. *Trends in Neuroscience*, April 2014, Vol.37, No 4, 219-227.

**Heilig M.** Alkohol, droger och hjärnan/Tro och vetande utifrån modern neurovetenskap. s. 153 ff. *Natur & Kultur*, Stockholm, 2015.

**Gellman M. & Turner J.R.** (editors) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, sid 1842-1843. Springer, 2013 (definition av social stress).

**Cooper M.L. m.fl.** Stress and alcohol use: moderating effects of gender, coping, and alcohol expectancies. *J. Abnorm. Psychol.* 2012. 101, 139-152.

**Heilig M.** Alkohol, droger och hjärnan/Tro och vetande utifrån modern neurovetenskap. S. 160 ff. *Natur & Kultur*, Stockholm, 2015.

**Heilig M.** Alkohol, droger och hjärnan/Tro och vetande utifrån modern neurovetenskap. S. 101-102, 145ff.

**Lu Y-L. & Richardson H.N.** Alcohol, stress hormones, and the prefrontal cortex: a proposed pathway to the dark side of addiction. *Neuroscience*. 2014, Sep 26; 0: 139-151.

**Ebrahim I.O., Shapiro C.M., Williams A.J., Fenwick P.B.** Alcohol and sleep I: effects on normal sleep. *Alcohol Clin Exp Res*. 2013 April;37(4):539-49.

**Åkerstedt T.** Livsstilen påverkar sömnen – på gott och ont. *Läkartidningen* 2010-09-07, nummer 36.

**McKinney, A., Coyle, K.** Next-day effects of alcohol and an additional stressor on memory and psychomotor performance. *J Stud Alcohol Drugs*, 2007, 68(3):446-54.

**Ling J., Stephens R. & Heffernan T.M.** Cognitive and psychomotor performance during alcohol hangover. *Review. Curr Drug Abuse Rev.* 2010 Jun;3(2):80-87.

# Kontakt och mer information

Läs gärna mer om Systembolagets arbete med alkoholforskning på [systembolaget.se/forskning](http://systembolaget.se/forskning).

Vid frågor och beställningar av material, var vänlig skicka ett mejl till [alkoholforskning@systembolaget.se](mailto:alkoholforskning@systembolaget.se).

Det populärvetenskapliga innehållet i detta kunskapsunderlag är granskat av Torbjörn Åkerstedt, professor vid Stressforskningsinstitutet vid Stockholms Universitet samt Institutionen för klinisk neurovetenskap och Institutionen för folkhälsovetenskap vid Karolinska Institutet.

**Systembolagets tidigare  
kunskapsöversikter:**

Alkohol och barn	2014:1
Alkohol och våld	2014:2
Alkohol och kvinnor	2015:1
Alkohol och fysisk träning	2016:1
Alkohol och cancer	2016:2
Hur påverkas vi av andras drickande?	2016:3