



"Mitt problem var att det alltid blev för mycket. Jag kunde aldrig bara dricka ett glas vin efter jobbet", säger influeraren Vanja Wikström.

"Jag är alltid pigg dagen

HÄLSA

Sol, sommar och svalkande rosé. En härlig kombination för de flesta. Förödande och farlig för andra. Särskilt för kvinnor.

– Jag hade jättesvårt att dricka lagom. Det spårade alltid ur och det hände galna saker, säger influeraren Vanja Wikström, som har valt bort alkohol.

På sommaren ökar alkoholkonsumtionen för de flesta av oss. Det slinker lätt ned ett glas läskande rosévin efter en dag på stranden eller en kall öl på väg hem från jobbet. Spontana grillfester med grannarna dyker upp mitt i veckan. Släkträffar och resor avlöser varandra. Och alkoholen flödar.

Visst är det mysigt att unna sig och leva i nuet. Men om du hör till dem som

har svårt att sätta gränser för ditt drickande kan hälsan bli lidande.

Vanja Wikström bor med sin familj på Södermalm i Stockholm. Hon bloggar om sin hektiska vardag på Mama.se och gör barnprogram som hittas på Youtubekanalen "Lekis tv" samt i appen med samma namn. För ungefär sex år sedan valde hon att sluta dricka alkohol.

– Det var en befrielse! Mitt problem

” Jag har lagt så mycket energi på att försöka hantera drickandet.



På sommaren ökar alkoholkonsumtionen för de flesta. FOTO: SHUTTERSTOCK

var att det alltid blev för mycket. Jag kunde aldrig bara dricka ett glas vin efter jobbet, säger Vanja.

Hon drack första gången i sena tonåren och har alltid älskat den goa känslan som två glas vin ger. Den där mysiga salongsberusningen som gör världen lite mjukare, dig själv lite snyggare och lite roligare. Guldkanten på vardagen.

– Jag älskade den där känslan och

drack mer för att försöka behålla den. Det slutade alltid med att det blev för mycket.

Vanja var rolig att gå ut med – det hände alltid galna och oväntade saker kring henne. Men även farliga och förnedrande grejer som hon skämdes för efteråt. Ibland hade hon inga klara minnesbilder av kvällen innan.

– En gång råkade jag höra en bekant säga att "ingen är så bra att investera alkohol i som Vanja". Jag blev som en underhållningsstation för andra. Det kändes inte bra.

Alkoholterapeuten och läkaren My Skarsgård känner igen Vanja Wikströms berättelse. Till henne kommer kvinnor i alla åldrar för att få hjälp med sitt drickande.

– Det förekommer alkohol i så många sammanhang i dag. Det är lätt att dras med och många har svårt att hantera det, säger hon.

My Skarsgård talar av egen erfaren-