

تناول الكحول أثناء جائحة مرض (COVID-19)

يمكن أن تؤثر الأحداث المثيرة للتوتر مثل مرض (COVID-19) على طريقة شرب الناس للكحول. تستمر المدينة في التعافي، والتطعيمات متاحة على نطاق واسع، ولكن قد يشرب الناس المزيد من الكحول كاستجابة للإجهاد المرتبط بجائحة (COVID-19)، أو تحديات العودة إلى الحياة "العادية" أو عدم القدرة على ممارسة استراتيجيات التأقلم الأخرى. قد يكون الإحساس بالفقدان والضغط أكثر خطورة وشيوعاً في الأحياء والمجتمعات ذات الدخل المنخفض حيث يتركز عبء مرض (COVID-19) والعنصرية بشكل أكبر. يمكن أن يستمتع العديد من الأشخاص بالشرب مع القليل من المخاطر الصحية. ومع ذلك، يمكن أن يتسبب الشرب بهدف التعامل مع الأحداث التي تسبب الإجهاد بسوء التحديات تتمثل في عدم قدرتك على السيطرة على الشرب أو الحد منه.

توخي الحذر عند الشرب

يمكن أن يساعدك توخي الحذر عند الشرب على وضع حدود للشرب. وهذا يسمح لك بشرب الكحول بطريقة صحية أكثر. من الممكن أن تساعدك الاستراتيجيات التالية:

- انتبه إلى مقدار ما تشربه من الكحول والأوقات والأماكن التي تشربه فيها بشكل أكبر.
 - انتبه إلى الأسباب التي تدفعك إلى الشرب. سجل ما يثير رغبتك في الشرب من أماكن وتجارب وأوقات خلال اليوم وأشخاص.
- إذا كنت تشرب الكحول للتعامل مع التوتر، فحاول أن تجد طرق أخرى لتخفيف التوتر، مثل:
 - ممارسة التمارين الرياضية أو المشي في الخارج. إذا كنت لم تحصل على اللقاح بعد، حافظ على التباعد وارتد كمامةً وخصوصاً عندما تكون هناك تجمعات.
 - خذ استراحة من مشاهدة الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي. تواصل مع من تحب وتحديث إليهم.
 - التحدث مع عائلتك أو زملائك في السكن لإيجاد طرق تسمح للجميع بقضاء بعض الوقت بمفردهم لأن التواجد في المنزل مع الآخرين يمكن أن يكون مرهقاً.
- خطط مسبقاً. ضع حدًا بعدد معين من الكؤوس في اليوم واكتب هذا الهدف على ورقة.
 - قد تشتري كميات أكبر من الكحول لتجنب الذهاب المتكرر إلى المتجر. فكن على حذر من أن يؤثر ذلك على الكمية التي تشربها.
- باعد بين مشروباتك على أوقات متعددة. تناول المشروبات غير الكحولية، مثل المياه الغازية أو المياه، بين المشروبات الكحولية. فالمشروبات غير الكحولية تساعد على مقاومة الجفاف الذي يسببه الكحول كما يمكن أن تبطئ امتصاص الجسم للكحول.
- تناول الطعام أثناء الشرب. يمكن أن يبطئ الطعام من امتصاص جسمك للكحول. ويمكن أن يتسبب الطعام أيضاً بباطء خطورة التلبك المعوي في اليوم التالي.
- شارك في الأنشطة التي لا تتمحور حول شرب الكحول.

هل أنت قلق بسبب تناول الكحول؟

في بعض الأحيان قد يعاني الناس من مشاكل خاصة بتناول الكحول. فيما يلي بعض الأسئلة¹ التي يجب أن تطرحها على نفسك أو أحبائك لمعرفة ما إذا كان أي منكم قد يستفيد من المزيد من الدعم بشأن تناول الكحول.

في العام الماضي، هل:

- مرت عليك بعض الأوقات التي انتهى بك الأمر فيها بالشرب بشكل أكبر أو لفترة أطول مما كنت تنوي؟
- هل أردت تخفيف أو وقف الشرب في عدة مناسبات أو حاولت القيام بذلك ولكنك لم تفعل؟

¹ فهم اضطراب تناول الكحول. الموقع الإلكتروني للمعهد الوطني لتعاطي الكحول وإدمانه.

<https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders> نُشر عام 2020. تحديث أبريل 2021. تم الدخول على الرابط في 5 مايو 2020.

- أمضيت الكثير من الوقت في الشرب أو القىء بعد الشرب أو محاولة التغلب على الصداع الناتج عن تناول الكحول؟
- هل شعرت برغبة ملحة - حاجة قوية للشرب؟
- هل وجدت أن الشرب أو القىء بعد الشرب غالبًا ما يتعارض مع رعاية منزلك أو أسرته أو تسبب في مشاكل وظيفية أو مشاكل دراسية؟
- واصلت الشرب رغم أنه كان يسبب مشاكل مع أسرته أو أصدقائه؟
- توقفت عن أو قللت من الأنشطة التي كانت مهمة أو مثيرة للاهتمام بالنسبة لك أو كانت سببًا في سعادتك من أجل الشرب؟
- كنت أكثر من مرة، أثناء الشرب أو بعد فترة قصيرة منه، في موقف تزداد فيه فرصة تعرضك للأذى (مثل القيادة أو السباحة أو استخدام الآلات أو المشي في منطقة خطيرة) أكثر من مرة؟
- استمررت في الشرب على الرغم من أنه كان يجعلك تشعر بالاكتئاب أو القلق أو زاد من حدة مشكلة صحية أخرى لديك؟ أو استمررت في الشرب بعد فقدانك المؤقت للذاكرة؟
- هل كان عليك أن تشرب أكثر بكثير مما كنت تفعله من قبل للحصول على التأثير الذي تريده، أو وجدت أن عدد المشروبات المعتادة كان له تأثير أقل بكثير من ذي قبل؟
- وجدت أنه عند تلاشي آثار الكحول، كانت لديك بعض أعراض الانسحاب، مثل صعوبة النوم، أو الرعشة، أو التهيج، أو القلق، أو الاكتئاب، أو الأرق، أو الغثيان، أو التعرق أو أحسست بوجود أو أحسست بأشياء لم تكن موجودة؟

إذا كانت إجابتك هي نعم على سؤال واحد أو أكثر، فمن الممكن أن تستفيد من مزيد من الدعم بشأن تناول الكحول.

كيفية الوصول إلى المزيد من الدعم

إن التوتر الناتج عن جائحة مرض (COVID-19) وأعمال العنف الأخيرة في الولاية والعنصرية الصارخة قد تؤثر سلبيًا على علاقتك بالكحول. وقد تلاحظ تفاقم التحديات الموجودة بالفعل بشأن تناول الكحول. إضافةً إلى ذلك، يوجد في المجتمعات الملونة والمتدنية الدخل أعداد كبيرة ممن يبيعون الكحول بالتجزئة. لقد زاد وصول السكان إلى الكحول وقد يكونون أكثر عرضة للإفراط في استهلاك الكحول والأضرار ذات الصلة. قد يكون هناك شعور بالارتباك بسبب التنقل في مرحلة إعادة افتتاح المدينة. قد يكون أسوأ بالنسبة لأي شخص يتعامل مع آثار الجائحة في أجزاء متعددة من حياته أو كان يواجه بالفعل ضغوطًا كبيرة قبل الجائحة. لا بأس أبدًا في أن تطلب الدعم بشأن تناول الكحول. يمكن أن يساعدك توكي الحذر عند تعاملك مع الكحول في تحديد الطريقة الأكثر أمانًا للشرب. إذا كنت تعتقد أن شرب الكحول يؤثر سلبيًا على حياتك، فتحدث إلى شخص تثق به، مثل صديق مقرب، أو فرد من العائلة، أو أخصائي صحة نفسية، أو مقدم رعاية طبية. ستجد أدناه خيارات لتلقي المزيد من الدعم.

إذا قررت التوقف عن شرب الكحول وشربت بكثرة لفترة طويلة من الوقت، فقد تواجه أعراض الانسحاب. يمكن أن تشمل هذه الأعراض الغثيان والتعرق والرعشة والقلق والأرق والهلوسة والنوبات المرضية والموت. تحدث مع مقدم رعاية طبية قبل التوقف عن تناول الكحول لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى إشراف طبي.

يتوفر دعم إضافي

- تقدم خدمة NYC Well عددًا من التطبيقات للعافية والدعم النفسي (بما في ذلك تطبيقات تعاطي مواد الإدمان) يمكنها مساعدتك في التأقلم مع الوضع. nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library/.
- يتوفر موظفو خدمة NYC Well على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، ويمكنهم تقديم المشورة والإحالات الموجزة للحصول على الرعاية بأكثر من 200 لغة. للحصول على الدعم، اتصل برقم الهاتف 888-692-9355، أو فُتم بالدردشة عبر الإنترنت على الرابط nyc.gov/nycwell.
- مكتب ولاية نيويورك لخدمات الإدمان والدعم (Office of Addiction Services and Supports,) يقدم برامج تعليمية للأفراد والأسر حول تناول الكحول والعقاقير الأخرى. يمكنك استخدام أداة تحديد موقع العلاج الخاصة بالمكتب (متاحة على webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/) للعثور على خيارات العلاج في منطقتك.

- توفر "Friends of Recovery New York" روابط إلى مجموعة متنوعة من المنظمات التي تقدم مجموعات دعم عبر الإنترنت وموارد للأفراد والأسر على حدٍ سواء. تفضل زيارة for-ny.org/get-help لمزيد من المعلومات.
- يمكنك المشاركة في مجموعات الإرشاد والدعم عبر الاجتماعات الافتراضية. ابحث عن مجموعات الإنترنت باستخدام عبارات بحث مثل "مجموعة دعم تقليل الضرر عبر الإنترنت" أو "التعافي بالاستعانة بالدواء بدون ذكر أسماء" أو "مدمنو الكحول بدون ذكر أسماء" أو "منظمة سمارت للتعافي".
- للحصول على موارد إضافية تتعامل مع مشكلات مثل المساعدة المالية أو الغذاء أو الرعاية الصحية أو تغطية التأمين والمزيد، تفضل زيارة on.nyc.gov/resource-guide.

10.24.21

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.