

Spożywanie alkoholu podczas pandemii COVID-19

Stresujące wydarzenia, takie jak pandemia COVID-19, mogą wpływać na zwyczaje spożywania alkoholu. Miasto wciąż wraca do zdrowia, a szczepienia są powszechnie dostępne, jednak ludzie mogą spożywać więcej alkoholu w reakcji na stres związany z COVID-19, wyzwaniem z powrotem do „normalnego” życia lub niemożnością praktykowania innych strategii radzenia sobie. Utrata i stres mogą być poważniejsze i powszechniejsze w dzielnicach, których mieszkańcy mają niskie dochody oraz są różnego pochodzenia rasowego, gdzie występuje największa koncentracja przypadków COVID-19 oraz rasizmu. Wiele osób może spożywać alkohol przy niewielkim ryzyku dla zdrowia. Jednak picie, aby radzić sobie ze stresem, może pogorszyć wszelkie wyzwania związane z kontrolowaniem lub ograniczaniem spożycia alkoholu.

Świadome picie alkoholu

Większa świadomość związana z pić może pomóc Ci określić granice. Pozwoli Ci spożywać alkohol w zdrowszy sposób. Przydatne mogą być następujące strategie:

- Zwróć uwagę na to, ile alkoholu pijesz oraz kiedy i gdzie pijesz więcej alkoholu.
 - Zwróć uwagę na sytuacje skłaniające Cię do picia alkoholu. Zapisz okoliczności, doświadczenia, porę dnia oraz którzy ludzie mogą wzbudzać u Ciebie chęć do picia alkoholu.
- Jeśli pijesz alkohol, aby radzić sobie ze stresem, spróbuj znaleźć inne sposoby rozładowania stresu, takie jak:
 - Ćwiczenie lub spacerowanie na świeżym powietrzu. Jeśli nie jesteś jeszcze zaszczepiony(-a), zachowuj dystans i noś maseczkę, zwłaszcza w tłumie.
 - Zrób sobie przerwę od mediów społecznościowych i wiadomości. Porozmawiaj z bliskimi.
 - Rozmowa z rodziną lub współlokatorami na temat znalezienia sposobu, aby każdy mógł spędzić czas w samotności, ponieważ przebywanie w domu z innymi może być stresujące.
- Miej plan. Wyznacz sobie limit i zapisz, ile drinków chcesz wypić w ciągu dnia i zapisz to.
 - Być może kupujesz większe ilości alkoholu, aby uniknąć częstych wyjść do sklepu. Miej świadomość, jak wpływa to na ilość wypijanego przez Ciebie alkoholu.
- Rozłóż picie w czasie. Pij napoje bezalkoholowe, takie jak napoje gazowane lub woda, pomiędzy drinkami z alkoholem. Napoje niealkoholowe pomagają w złagodzeniu odwadniającego działania alkoholu i mogą spowolnić wchłanianie alkoholu przez organizm.
- Jedz podczas picia alkoholu. Posiłki mogą spowolnić wchłanianie alkoholu przez organizm. Mogą również zmniejszyć ryzyko podrażnienia przewodu pokarmowego następnego dnia.
- Bierz udział w aktywnościach, które nie są skoncentrowane na picu alkoholu.

Masz obawy związane ze spożywaniem alkoholu?

Czasem ludzie mogą mieć problem alkoholowy. Poniżej znajdują się pytania¹, które możesz zadać sobie lub bliskiej osobie, aby ustalić, czy Ty lub bliska Ci osoba może odnieść korzyści z dodatkowego wsparcia w zakresie uzależnienia od alkoholu.

Czy w ostatnim roku:

- Zdarzało się, że wypiteś(-aś) więcej alkoholu lub piłeś(-aś) przez dłuższy czas niż zamierzałeś(-aś)?
- Kilukrotnie chciałeś(-aś) ograniczyć lub przestać pić albo próbowałeś(-aś), ale bezskutecznie?
- Spędzałeś(-aś) dużo czasu pijąc alkohol, a następnie czułeś(-aś) się chory(-a) lub leczyłeś(-aś) kaca?
- Doświadczyłeś(-aś) głodu alkoholowego – silnej potrzeby lub pragnienia napicia się alkoholu?
- Zdarzało się, że picie alkoholu lub złe samopoczucie często przeszkadzało w opiece nad domem lub rodziną, powodowało kłopoty w pracy lub w szkole?
- Nadal piłeś(-aś) alkohol, mimo iż powodowało to problemy z rodziną czy przyjaciółmi?
- Przestałeś(-aś) brać udział lub ograniczyłeś(-aś) udział w aktywnościach, które były dla Ciebie ważne lub interesujące bądź przynosiły Ci przyjemność, aby napić się alkoholu?
- Więcej niż jeden raz znalazłeś(-aś) się w trakcie picia alkoholu lub po napiciu się alkoholu w sytuacjach, które naraziły Cię na większe ryzyko odniesienia obrażeń (np. prowadzenie samochodu, pływanie, obsługiwanie maszyny lub chodzenie po niebezpiecznych miejscach)?
- Nadal piłeś(-aś) alkohol, mimo iż powodował u Ciebie uczucie przygnębienia, niepokoju lub nasilał inny problem zdrowotny? Albo po utracie pamięci po alkoholu?
- Musiałeś(-aś) wypić znacznie więcej niż kiedyś, aby uzyskać pożądany efekt, lub stwierdziłeś(-aś), że standardowa liczba drinków miała znacznie słabszy efekt niż wcześniej?
- Stwierdziłeś(-aś), że kiedy alkohol przestawał działać, miałeś(-aś) objawy odstawienia, takie jak zaburzenia snu, drżenie, drażliwość, niepokój, depresja, pobudzenie, nudności lub potliwość, lub odczuwałeś(-aś) rzeczy, których nie było?

Jeśli odpowiedziałeś(-aś) „tak” na jedno lub więcej pytań, możesz odnieść korzyści z dodatkowego wsparcia w zakresie spożywania alkoholu.

Jak można uzyskać dodatkowe wsparcie?

Stres powodowany pandemią COVID-19, sankcjonowane przez stan akty przemocy oraz rażący rasizm mogą negatywnie wpłynąć na Twoje zwyczaje spożywania alkoholu. Możesz nawet zauważyć pogorszenie w istniejących problemach ze spożywaniem alkoholu. Ponadto w

¹ Zrozumienie nadużywania alkoholu. Strona internetowa Narodowego Instytutu ds. Nadużywania Alkoholu i Alkoholizmu. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders>. Opublikowano w 2020 r. Zaktualizowano w kwietniu 2021 r. Dostęp 5 maja 2020 r.

społecznościach o zróżnicowanym pochodzeniu i niskich dochodach często istnieje spora liczba sprzedawców alkoholu. Mieszkańcy mają zwiększony dostęp do alkoholu i mogą być narażeni na zwiększone ryzyko nadmiernego spożycia alkoholu i związanych z nim szkód. Poruszanie się po ponownie otwartym mieście może być przytłaczające. Radzenie sobie ze skutkami pandemii może być trudniejsze w wielu aspektach życia każdej osoby lub dla osób, które już przed pandemią musiały radzić sobie ze znaczącymi czynnikami powodującymi stres. Nie ma NIC ZŁEGO w szukaniu wsparcia w zakresie uzależnienia od alkoholu. Uświadomienie sobie swoich zwyczajów spożywania alkoholu może pomóc w podjęciu decyzji o przejściu do bezpiecznego stylu picia alkoholu. Jeśli uważasz, że picie alkoholu ma negatywny wpływ na Twoje życie, porozmawiaj z kimś, komu ufasz, np. z przyjacielem, członkiem rodziny, specjalistą ds. zdrowia psychicznego lub lekarzem. Poniżej podano dodatkowe możliwości wsparcia.

Jeśli zdecydujesz się przestać spożywać alkohol i pijesz dużo przez dłuższy czas, możesz doświadczyć objawów odstawienia. Objawy te mogą obejmować nudności, pocenie się, drżenie, lęk, niepokój, halucynacje, drgawki i śmierć. Porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia zanim odstawisz alkohol, aby dowiedzieć się, czy potrzebujesz opieki medycznej.

Dostępne jest dodatkowe wsparcie

- NYC Well oferuje szereg aplikacji wspomagających dobre samopoczucie i zapewniających wsparcie emocjonalne (w tym aplikacje dotyczące uzależnień), które mogą pomóc w radzeniu sobie: nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library.
 - Personel NYC Well jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i może udzielić krótkich porad i skierować do osób udzielających opieki w ponad 200 językach. W celu uzyskania wsparcia należy zadzwonić pod numer 888-692-9355 lub wejść na czat online na stronie nyc.gov/nycwell.
- Urząd ds. Nadużywania Alkoholu i Innych Substancji Uzależniających (Office of Addiction Services and Supports, OASAS) w Stanie Nowy York zapewnia indywidualną i rodzinną edukację w zakresie uzależnienia od alkoholu i innych substancji. Możesz skorzystać z narzędzia lokalizatora leczenia (dostępnego na stronie webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/), aby znaleźć możliwości leczenia w swoim miejscu zamieszkania.
- Na stronie organizacji „Friends of Recovery New York” można znaleźć linki do różnych organizacji oferujących indywidualne oraz rodzinne, internetowe grupy wsparcia i źródła informacji. Odwiedź stronę for-ny.org/get-help, aby uzyskać więcej informacji.
- Możesz uzyskać poradę lub brać udział w grupach wsparcia w ramach wirtualnych spotkań. Wyszukaj internetowe grupy wsparcia, wprowadzając takie słowa kluczowe, jak „internetowa grupa wsparcia pomagająca w redukcji krzywdy”, „anonimowy wspomagany lekami powrót do zdrowia”, „anonimowi alkoholicy” lub „powrót do zdrowia SMART”.
- Dodatkowe źródła informacji dotyczących m. in. pomocy finansowej, żywności, opieki zdrowotnej lub ubezpieczenia można znaleźć na stronie on.nyc.gov/resource-guide.

Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

10.24.21