

Risikofaktoren für Sucht und Abhängigkeiten durch die COVID-19-Krise

- Unsicherheit und Belastungen, die durch die Krise ausgelöst oder verstärkt werden, führen dazu, dass viele Menschen mehr Alkohol trinken, Beruhigungstabletten oder andere Substanzen einnehmen.
Tipp: Finden Sie neue Strategien um mit Sorgen und Ängsten umzugehen und sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Probleme.
- Viele Menschen sind einsam oder wissen in der Isolation nichts mit sich anzufangen und sind daher leichter anfällig für Substanzmissbrauch.
Tipp: Lenken Sie sich ab! Probieren Sie zum Beispiel etwas Neues aus/machen Sie Sport/ lesen Sie ein Buch/kochen Sie/pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte digital oder telefonisch/ etc.
- Für Menschen, die schon früher Probleme mit Alkohol- oder Drogenmissbrauch hatten, kann es besonders schwer sein. Unterstützungsmaßnahmen wie Selbsthilfegruppen fallen aus und die Menschen sind mehr auf sich alleine gestellt.
Tipp: Psychotherapien finden in der Regel nach wie vor statt: persönlich, telefonisch oder online. Fragen Sie bei den Therapeut*innen, in Kliniken oder bei der Leitung ihrer Selbsthilfegruppe nach, ob es alternative Angebote gibt.

Haben Sie das Gefühl zu viel Alkohol oder andere Substanzen zu konsumieren oder fühlen Sie sich abhängig?

- Führen Sie ein Tagebuch über Ihren Konsum, damit Sie einen besseren Überblick bekommen. Wenn zu bestimmten Zeiten oder in Stresssituationen ein Bedürfnis nach Alkohol auftritt, dann gilt es vorsichtig zu sein und für solche Situationen bewusst andere Aktivitäten einzuplanen.
- **Sprechen** Sie mit anderen darüber.
- **Informieren Sie sich.**
 z.B. <https://psychisch-sozial-gesund.de/home/psyche/sucht-und-alkoholmissbrauch>
- Holen Sie sich **professionelle Hilfe**. Zum Beispiel bei lokalen Suchtberatungsstellen oder ihrer Hausarztpraxis. Wählen Sie im Notfall (Überdosis, akute Eigen- oder Fremdgefährdung) den Notruf **112**.

Mehr Tipps finden Sie auf: <http://plattform-fuer-psychosoziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de/>

