

عوامل الخطر للإدمان بسبب أزمة COVID-19

- عدم اليقين والإجهاد الناجمين عن الأزمة أو تفاقمهما يعنيان أن الكثير من الناس يشربون المزيد من الكحول أو يتناولون المهدئات أو مواد أخرى.
نصيحة: ابحث عن استراتيجيات جديدة للتعامل مع المخاوف وتحدث مع الآخرين حول مشاكلك.
- يشعر الكثير من الناس بالوحدة أو لا يعرفون ماذا يفعلون بأنفسهم في العزلة وبالتالي يكونون أكثر عرضة لتعاطي المواد.
نصيحة: شئت انتباهك! على سبيل المثال، جرب شيئًا جديدًا / مارس الرياضة / اقرأ كتابًا / اطبخ / حافظ على جهات اتصالك الاجتماعية رقميًا أو عبر الهاتف / إلخ.
- يمكن أن يكون الوضع صعبًا للأشخاص الذين عانوا سابقًا من مشاكل مع إدمان الكحول أو المخدرات بشكل خاص. تم إلغاء تدابير الدعم مثل مجموعات المساعدة الذاتية والآن الناس معتمدين على أنفسهم.
نصيحة: لا يزال العلاج النفسي يحدث عادة: شخصيًا أو عبر الهاتف أو عبر الإنترنت. اسأل المعالجين أو العيادات أو إدارة مجموعة المساعدة الذاتية الخاصة بك عما إذا كانت هناك عروض بديلة.

هل تشعر أنك تستهلك الكثير من الكحول أو مواد أخرى أو تشعر أنك مدمن؟

- احتفظ بدفتر يوميات عن استهلاكك حتى تتمكن من الحصول على نظرة عامة أفضل. إذا ظهرت الحاجة إلى الكحول في أوقات معينة أو في المواقف العصيبة، فمن المهم توخي الحذر والتخطيط بوعي لأنشطة أخرى لمثل هذه المواقف.
- تحدث مع الآخرين حول هذا الموضوع.
- قم بالاستعلام.

مثلا <https://psychisch-sozial-gesund.de/home/psyche/sucht-und-alkoholmissbrauch>

- احصل على **مساعدة احترافية**. على سبيل المثال في مراكز استشارات الإدمان المحلية أو عيادة طبيب الأسرة. اختر اتصل في حالة الطوارئ (جرعة زائدة، خطر حاد على نفسك أو على الآخرين) بالرقم 112.

لنصائح أخرى: <http://plattform-fuer-psychosoziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de>

