

عوامل خطر برای اعتیاد و وابستگی به دلیل بحران کووید ۱۹

- عدم اطمینان و استرسی که توسط بحران، ناشی و یا تقویت می شوند، باعث می شود که بسیاری از افراد الکل بیشتری مصرف کنند، از دواهای آرام بخش یا از مواد دیگر استفاده کنند.
راهنمایی: راهکارهای جدیدی برای مقابله با نگرانی ها و ترس ها پیدا کنید و درمورد مشکلات خود با دیگران صحبت کنید.
- بسیاری از افراد تنها هستند و یا نمی دانند در حالت انزوا باید چه کار کنند و به همین سبب این افراد بیشتر در معرض سوء مصرف مواد قرار می گیرند.
راهنمایی: فکر خود را بدل کنید! برای مثال، یک کار جدیدی را امتحان کنید / ورزش کنید / کتاب بخوانید / آشپزی کنید / ارتباطات اجتماعی خود را به صورت دیجیتالی یا تلفونی حفظ کنید / و غیره
- به خصوص برای افرادی که قبلاً در مصرف الکل یا مواد مخدر مشکل داشته اند، ممکن است خیلی مشکل باشد. اقدامات حمایتی مانند گروه های کمک خودی لغو می شود و افراد بیشتر به حال خودشان رها می شوند.
راهنمایی: روان درمانی معمولاً مثل قبل هنوز ادامه دارد: به صورت حضوری، از طریق تلفونی یا آنلاین. از درمانگران، کلینیک ها یا رئیس گروه کمک خودی خود بپرسید که آیا برنامه های جایگزین وجود دارد.

آیا احساس می کنید بیش از حد الکل یا مواد دیگر مصرف می کنید یا احساس اعتیاد می کنید؟

- در کتابچه خاطرات خود مقدار مصرف خود را یادداشت کنید تا اینکه مقدار مصرف به یادتان باشد. اگر در مواقع خاص یا در موقعیت های استرس زا نیاز به الکل ایجاد شود، این مهم است که شما از احتیاط کار بگیرید و برای چنین شرایطی آگانه فعالیت های دیگر را پلان کنید.
- با دیگران در این مورد **صحبت کنید**.
- **خود را مطلع سازید.**
 به عنوان مثال: <https://psychisch-sozial-gesund.de/home/psyche/sucht-und-alkoholmissbrauch>
- از **کمک های تخصصی** استفاده کنید. به طور مثال در مراکز مشاوره محلی اعتیاد یا در معاینه خانه دکتور فامیلی. در حالات اضطراری (مصرف بیش از حد، خطر حاد برای خود یا دیگران) به شماره ۱۱۲ زنگ بزنید.

معلومات بیشتر را می توانید در اینجا مشاهده کنید: <http://plattform-fuer-psycho-soziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de>

