

## Faktorên rîskê yên ji bo Bendewarî û vexwarinên alkolê ji ber krîza COVID-19

- Hate ditin ku Bêbawerî û stresa ku ji aliyê Krîzê ve derketîye hole gelek mîrova de nerehetî derxistîye hole, wek ku tê vê wateyê ku gelek kes bêtir alkolê vedixwin, aramker an madeyên din digirin.  
**Şîreta me:** Stratejiyên nû bibînin ku bi Fikar û Tirsan re mijûl bibin û li ser pirsgerêkên xwe bi mirovên din re biaxiftin.
- Gelek kes tenê ne an nizanin bi xwe bi serê xwe tenê çî bikin û wek beçare dimînin û ji ber vê yekê jî ji xerabkarîya maddeyan hesastir in.  
**Şîreta me:** Ji xwera meşkulîyet bibînin! Mînakî, tiştê nû biceribînin / werzîşê bikin / pirtûkek bixwînin / bipijînin / têkiliyên xweyên civakî bi dijîtal an bi tîlefônê / hwd biparêzin.
- Her waha ew dikare bi taybetî ji bo mirovên ku berê pirsgerêkên alkol an tiryakê kişandine gelek bi zahmete û dijwar be. Tedbîrên piştgiriye yê wekî komên xwe-alîkariyê dikin hatin betal kirine û Mirov bêtir bi sere xwe maye.  
**Şîreta me:** Psîkoterapî bi gelemperî hîn tîn dayine: bi şahsî, bi tîlefôn an jî online. Terapîst, klînîk an rêveberiya koma xwe-arîkariya xwe bipirsîn ka pêşniyarên alternatîf henen?

## Ma Hûn hest dikin ku hûn pir alkol an madeyên din dixwin an jî Hûn xwe hogirî û giredayin dibînin?

- Rojnameyek vexwarina xwe bigirin ku hûn karibin pêşnumayek çêtir bistînin li ser van vexwarine xwe. Heke di hin deman de an di rewşên stresê de hewcedariya alkolê çêbibe, wê hingê girîng e ku hûn hişyar bimînin û ji bo rewşên weha bi zanebûn çalakiyên din jî plan bikin.
- Li ser vê yekê bi yê din re **bipeyivin**.
- **Xwe agahdar bikin.**  
 mînal li ser malpera. <https://psychisch-sozial-gesund.de/home/psyche/sucht-und-alkoholmissbrauch>
- Ji bo xwe **Alîkariya profesyonel** bistînin. Mînakî li navendên şewirmendiya navçeya herêmî anji Doktorê malbata we. Di rewşek acîl de (zêde doz, tahluka li ser we an ji bo kesên din), reqême Telefona acîle **112** bigerin.

Agahdariye zêde bine malpera: <http://plattform-fuer-psychoziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de/>

