

COVID-19 Krizinin Neden Olduğu Bağımlılık Riski Faktörleri

- Krizin neden olduğu veya şiddetlendirdiği güvensizlikler ve stres birçok kişinin daha fazla alkol, daha fazla sakinleştirici veya başka maddeler almasına neden olur.
İpucu: Kaygılarınız ve korkularınızla başa çıkabilmek için başka stratejiler bulun ve sorunlarınız hakkında başkalarıyla konuşun.
- Birçok kişi yalnızlık çekiyor ve bu izole hayat içerisinde kendi başına neler yapabileceğini bilmiyor ve madde kullanımının ağına çok daha kolay düşebiliyor.
İpucu: Aklınızı başka şeylerle meşgul edin! Örneğin yeni şeyler yapmayı deneyin, spor yapın, kitap okuyun, yemek yapın, sosyal ilişkilerinizi dijital ortamda veya telefonla devam ettirin vs.
- Eskiden alkol veya uyuşturucu sorunu yaşamış olanlar için özellikle zor olabilir. Yardımlaşma grupları gibi destekleyici tedbirler işe yarayabilir ve sorunlarınızla kendi kendinize başa çıkmak zorunda kalabilirsiniz. **İpucu:** Psikoterapiler kural olarak eskisi gibi gerçekleştiriliyor: kişisel, telefonla veya çevrimiçi. Terapistinize, hastaneye veya yardımlaşma grubunuzun yöneticisine başka seçenekleriniz olup olmadığını sorun.

Çok fazla alkol veya maddeler aldığınız hissini mi taşıyorsunuz veya kendinizi bağımlı mı hissediyorsunuz?

- Her şey kontrolünüzden çıkmadan tükettiğiniz alkol hakkında bir günlük tutun. Belli zamanlarda veya stresli durumlarda alkole olan ihtiyacınız ortaya çıkıyorsa dikkatli olmalısınız ve böylesi durumlar için bilerek başka etkinlikleri hayatınıza dahil etmelisiniz.
- Bu konuda başkalarıyla **konuşun**.
- **Bilgi edinin.**
Örneğin: <https://psychisch-sozial-gesund.de/home/psyche/sucht-und-alkoholmissbrauch>
- **Profesyonel** yardım alın. Örneğin yerel bağımlılık danışma merkezlerine veya aile hekiminize başvurun. Acil durumlarda (aşırı doz, kendinizi veya başkalarını tehlikeye attığınız akut durumlar) acil hattını (**112**) arayın.

Daha fazla ipucu için: <http://plattform-fuer-psychosoziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de/>

