

Konsomasyon Alkòl Pandan Pandemi COVID-19 la

Evènman estresan tankou maladi COVID-19 la kapab afekte fason moun bwè alkòl. Vil la ap kontinye retabli l, epi vaksinasyon disponib toupatou, men moun yo ka ap bwè plis alkòl pou simonte estrès ki gen rapò ak COVID-19, difikilte pou retounen viv lavi "nòmal" yo oswa paske yo pa kapab pratike lòt estrateji pou simonte estrès yo. Pèt ak estrès kapab pi grav epi yo ka rive pi souvan nan katye ak nan kominote minoritè ki gen revni fèb yo kote fado COVID-19 la ak rasis te plis konsantre. Anpil moun ka renmen bwè alkòl san pa gen twòp risk pou sante yo. Men, lè moun ap bwè pou simonte evènman estresan yo, sa ka rann pi grav nenpòt difikilte yo ka genyen pou kontwòle oswa limite kantite alkòl yo bwè.

Bwè avèk konsyans

Lè w konsyan de jan w bwè, sa ka ede w tabli limit yo. Sa ap pèmèt ou bwè nan fason ki pi bon pou sante w. Estrateji ki annapre yo kapab ede:

- Pran nòt sou ki kantite ou bwè, epi kilè ak ki kote ou bwè plis.
 - Prete atansyon pou w konn ki bagay ki fè ou anvi bwè yo. Ekri anbyans yo, eksperyans yo, moman nan jou ak moun ki gendwa deklanche anvi pou bwè a.
- Si ou bwè alkòl pou w simonte estrès, eseye jwenn lòt fason pou soulaje estrès tankou:
 - Fè egzèsis oswa al mache deyò a. Si w poko pran vaksen an, kite distans ant ou menm ak lòt moun epi mete yon mask nan figi w, sitou lè w nan foul moun.
 - Pran poz kote ou pa fè nouvèl ni al sou rezo sosyo yo pou yon ti tan. Kontakte ak pale ak moun pwòch ou yo.
 - Pale avèk fanmi ou oswa kolokatè yo k ap viv avèk ou pou n jwenn fason k ap pèmèt tout moun genyen espas pou yo pase tan pou kont yo paske rete nan kay ak lòt moun kapab estresan.
- Planifye davans. Fikse yon limit sou kantite bwason ou vle bwè nan yon jou a epi ekri li.
 - Ou ta gendwa ap achte anpil alkòl pou evite trajè al nan magazen yo souvan. Se pou ou konsyan de fason sa afekte kantite ou bwè.
- Pa bwè vit pou ka kite tan pase ant bwason ou bwè yo. Bwè bwason ki pa gen alkòl yo, tankou dlo gazez oswa dlo, ant bwason alkòl yo. Bwason ki pa gen alkòl yo ede kontrekare efè dezidratasyon alkòl yo epi yo kapab ralanti absòpsyon alkòl la nan kò ou.
- Manje pandan ou ap bwè. Manje ka ralanti absòpsyon alkòl la nan kò ou. Manje kapab redwi tou risk pou w gen iritasyon dijestif nan demen.
- Patisipe nan aktivite ki pa santre sou bwè alkòl.

Èske ou gen enkyetid sou abi alkòl?

Pafwa moun gendwa gen difikilte jere fason yo konsome alkòl. Anba la gen kèk kesyon¹ pou ou poze tèt ou oswa pwòch ou yo pou wè si oumenm oswa yomenm gendwa benefisye plis sipò sou konsomasyon alkòl.

Nan ane ki sot pase a, èske ou:

- Te gen moman kote ou te rive bwè plis oswa pandan pi lontan pase kantite ou te vle?
- Te redwi kantite oswa sispann bwè, oswa te eseye, plizyè fwa men ou pa te kapab rive fè sa?
- Te pase anpil tan ap bwè, tonbe malad oswa retabli apre w te sou?
- Te gen gwo anvi — yon gwo bezwen oswa dezi pou bwè?
- Te twouve ke lè w bwè oswa tonbe malad akòz ou bwè twòp te souvan anpeche w byen pran swen lakay ou oswa fanmi ou, lakòz pwoblèm nan travay, oswa pwoblèm nan lekòl?
- Te kontinye bwè menm si sa te lakòz pwoblèm avèk fanmi ou oswa zanmi ou yo?
- Te redwi oswa sispann fè aktivite yo ki te enpòtan oswa ki te konn enterese ou, oswa ki te konn ba ou plezi, dekwa pou ou ka bwè?
- Te mete tèt ou nan sitiyoasyon plizyè fwa, pandan oswa touswit apre ou bwè, ki te ogmante chans pou ou fè tèt ou mal (tankou kondi, naje, itilize ekipman oswa mache nan yon zòn ki danjere)?
- Te kontinye bwè menm si sa te fè ou santi ou deprime, enkyete oswa sa te ajoute sou yon lòt pwoblèm sante? Oswa apre ou te genyen yon twoub nan memwa ou?
- Te oblije bwè plis pase jan ou te konn bwè avan pou ou ka jwenn efè ou vle a oswa ou te twouve ke kantite bwason nòmal ou te konn bwè a te vrèman gen mwens efè pase avan?
- Te twouve ke lè efè alkòl yo te ap pase, ou te gen sentòm sevraj yo, tankou pwoblèm pou dòmi, latranblad, iritabilite, anksyete, depresyon, ajitasyon, kè plen oswa swè, oswa ou te santi bagay ki pa te reyèl?

Si ou te reponn wi pou youn oswa plis nan kesyon yo, ou gendwa benefisye sipò anplis pou konsomasyon alkòl.

Fason pou ou Jwenn Plis Sipò

Estrès pandemi COVID-19 la, zak vyolans resan Eta a te otorize yo ak rasis flagran lakòz gendwa afekte relasyon ou avèk alkòl nan fason negatif. Ou gendwa menm remake difikilte aktyèl yo vin pi grav lè w bwè alkòl. Anplis, kominote minorite ki gen revni fèb yo souvan gen anpil magazen k ap vann alkòl. Rezidan yo gen plis aksè pou yo jwenn alkòl epi yo ka gen plis risk pou yo bwè twòp ak sibi plis nan mal ki asosye ak alkòl yo. Ou ka santi l akablan pou w navige reyouvèti Vil la. Sa gendwa pi mal pou nenpòt moun ki ap fè fas ak efè pandemi an nan plizyè aspè nan lavi yo oswa ki te deja ap jere gwo faktè ki lakòz estrès depi avan pandemi an. Li BON pou ou

¹ Konprann Twoub ki Lye ak Konsomasyon Alkòl. Sitwèb Enstiti Nasyonal sou Abi Alkòl ak Alkolis. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders>. Pibliye an 2020. Mizajou avril 2020. Konsilte nan dat 5 me 2020.

chèche sipò pou konsomasyon alkòl. Lè ou konsyan de relasyon ou avèk alkòl, sa kapab ede ou deside sou fason ki pi sekirite pou bwè pandan moman estresan sa a ak alavni. Si ou panse bwè alkòl ap afekte lavi ou yon fason negatif, pale ak yon moun ou fè konfyans, tankou yon zanmi pwòch, yon manm fanmi, yon pwofesyonèl swen sante oswa founisè swen sante mantal. Gade anba la pou w jwenn plis opsyon sipò.

Si w deside sispann bwè alkòl epi ou te konn bwè anpil pandan lontan, ou ka gen sentòm sevraj yo. Sentòm sa yo ka gen ladan kè plen, swè, latranblad, anksyete, ajitasyon, alisinasyon, kriz malkadi ak lanmò. Pale ak yon pwofesyonèl swen sante avan ou sispann bwè alkòl pou detèmine si ou bezwen sipèvizyon medikal.

Gen sipò anplis disponib

- NYC Well ofri deseri aplikasyon pou byennèt ak sipò emosyonèl (ki gen ladan aplikasyon sou konsomasyon sibstans) ki kapab ede ou simonte estrès:
nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library.
 - Anplwaye NYC Well yo disponib 24/24, 7/7 epi yo kapab bay konsèy byen kout ak referans pou swen nan plis pase 200 lang. Pou sipò, rele 888-692-9355 oswa diskite anliy lè ou vizite nyc.gov/nycwell.
- Biwo Sèvis Depandans ak Sipò (Office of Addiction Services and Supports, OASAS) Eta New York bay edikasyon sou konsomasyon alkòl ak lòt sibstans pou moun endividyèl ak fanmi yo. Ou kapab itilize zouti pou lokalize tretman yo a (ki disponib nan webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/) pou jwenn opsyon tretman ki gen nan zòn ou an.
- "Friends of Recovery New York" bay kontak pou yon ansanm òganizasyon ki ofri gwoup sipò ak resous anliy alafwa pou moun endividyèl ak pou fanmi yo. Vizite for-ny.org/get-help pou w jwenn plis enfòmasyon.
- Ou kapab patisipe nan gwoup konsèy ak sipò yo atravè reyinyon vityèl yo. Chèche gwoup anliy yo lè ou itilize tèm rechèch tankou "gwoup sipò anliy pou rediksyon domaj", "Rekiperasyon Anonim Alèd Medikaman", "Alkolik Anonim" oswa "Rekiperasyon ENTÈLIJAN."
- Pou w jwenn plis resous pou regle pwoblèm tankou èd finansye, manje, swen sante oswa kouvèti asirans, ak plis ankò, ale sou on.nyc.gov/resource-guide.

Depatman Sante NYC a gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye. 10.24.21