

## Потребление алкоголя во время пандемии COVID-19

События, вызывающие стресс, такие как пандемия COVID-19, могут воздействовать на потребление алкоголя. Город продолжает восстанавливаться, а вакцины стали широко доступными, но люди употребляют больше алкоголя из-за вызванного вирусом COVID-19 стресса, проблемами, связанными с возвращением к «обычной» жизни и неспособности применить стратегии преодоления трудностей. Ощущение утраты и стресс могут быть более острыми и стойкими в местах проживания лиц с низкими доходами и общинах цветного населения, несущих наиболее тяжелое бремя заболеваний COVID-19 и проявлений расизма. Многие люди могут употреблять алкоголь, не страдая от рисков для здоровья. Однако употребление алкоголя, чтобы справиться со стрессовыми событиями могут повлиять на вашу способность контролировать или ограничивать потребление алкоголя.

### Разумное потребление алкоголя

Ответственное отношение к употреблению алкоголя поможет вам установить необходимые границы. Это позволит вам употреблять алкоголь более здоровым образом. В этом могут помочь следующие стратегии:

- Отмечайте, сколько вы пьете, а также когда и где вы пьете больше.
  - Обращайте внимание на события, побуждающие вас выпивать. Запишите, какие условия, события, время суток и люди могут вызывать у вас желание выпить.
- Если вы потребляете алкоголь, чтобы справиться со стрессом, попытайтесь найти другие средства для его ослабления, например:
  - Спорт или прогулки на свежем воздухе. Если вы пока не вакцинированы, соблюдайте социальную дистанцию и носите маску, особенно при больших скоплениях людей.
  - Делайте перерывы и отказывайтесь на время от просмотра социальных сетей и новостей. Поговорите со своими близкими.
  - Поговорите с членами своей семьи и сожителями, чтобы найти способ для каждого побыть в одиночестве, потому что постоянное нахождение дома с другими людьми может вызывать стресс.
- Планируйте наперед. Установите для себя предельное количество приемов алкоголя в течение дня, и запишите эту цифру.
  - Возможно, вы покупаете алкоголь в больших количествах, чтобы избежать лишних походов в магазин. Учитывайте, как это обстоятельство влияет на количество выпиваемого алкоголя.
- Распределяйте выпивку по времени. Между приемами алкоголя пейте безалкогольные напитки, например, газированную или негазированную воду. Безалкогольные напитки помогают противодействовать обезвоживающему воздействию алкоголя и могут замедлить усваивание алкоголя вашим организмом.

- Закусывайте. Еда позволяет замедлить всасывание алкоголя в организме. Еда также позволяет снизить интенсивность пищевого расстройства на следующий день.
- Участвуйте в деятельности, не сосредоточенной на потреблении алкоголя.

### **Вас беспокоит злоупотребление алкоголем?**

Иногда люди испытывают затруднения, связанные с потреблением алкоголя. Ниже приведены некоторые вопросы<sup>1</sup>, которые вы можете задать себе или своим близким, чтобы узнать, не может ли вам или им быть полезна дополнительная помощь в связи с потреблением алкоголя.

Случалось ли вам в течение последнего года:

- В конечном счете выпивать больше или пить дольше, чем вы собирались?
- Хотеть снизить потребление алкоголя или бросить пить, но вы не могли этого сделать?
- Пить, болеть в результате потребления алкоголя или ощущать похмелье в течение долгого времени?
- Испытывать непреодолимую тягу или сильное желание выпить?
- Обнаруживать, что выпивка или болезненное состояние, вызванное выпивкой, часто мешают вам выполнять домашние или семейные обязанности, становятся причиной проблем на работе или в школе?
- Продолжать выпивать несмотря на возникающие из-за этого трения с родными или друзьями?
- Прекращать или сокращать занятия, важные или интересные для вас или доставляющие вам удовольствие, ради выпивки?
- Попадать во время или вскоре после потребления алкоголя в ситуации, увеличивающие вероятность причинения вам вреда (например, вождение автомобиля, плавание, работа с механизмами или прогулки в опасных районах)?
- Продолжать потребление алкоголя, даже если оно вызывает у вас депрессию, тревогу или усугубляет другие расстройства здоровья? Или после провалов в памяти?
- Чувствовать необходимость выпить больше, чем раньше, для достижения желаемого эффекта или выяснить, что ваша обычная доза алкоголя больше не оказывает желаемого эффекта?
- Обнаруживать, что по мере ослабления воздействия алкоголя у вас возникают симптомы синдрома отмены, например, нарушения сна, дрожь, раздражительность, тревога, депрессия, беспокойство, тошнота, потливость или ощущение, будто бы вы чувствуете вещи, которых нет?

---

<sup>1</sup> Описание расстройств, связанных с употреблением алкоголя. Национальный институт по вопросам злоупотребления алкоголем и алкоголизма. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders>. Опубликовано в 2020 г.

Обновление: апрель 2021 года. Проверено 5 мая 2020 г.

Если вы дали утвердительный ответ на один или несколько из этих вопросов, вам может быть полезна дополнительная помощь в связи с потреблением алкоголя.

### **Как получить дополнительную помощь**

Стресс, вызванный пандемией COVID-19, недавними актами насилия со стороны государственных органов и вопиющими проявлениями расизма, может оказать негативное воздействие на ваши взаимоотношения с алкоголем. Вы даже можете заметить усугубление существующих проблем, связанных с потреблением алкоголя. Кроме того, в сообществах с низким заработком или цветных сообществах часто присутствуют множество магазинов с алкоголем. Местные жители обладают широкими возможностями доступа к алкоголю и могут быть подвержены повышенному риску избыточного потребления алкоголя и соответствующего ущерба. Наблюдение за тем, как город открывается вновь, может ошеломить. Вы можете чувствовать себя не в силах разобраться с эффектами пандемии, особенно если ее последствия проявляются в разных аспектах вашей жизни или вы были подвержены воздействию сильных источников стресса еще до пандемии. Обращаться за помощью в связи с потреблением алкоголя вполне нормально. Осознание ваших отношений с алкоголем может помочь вам выбрать самые безопасные варианты потребления алкоголя. Если вы считаете, что потребление алкоголя негативно влияет на вашу жизнь, поговорите с кем-нибудь, кому вы доверяете, например, с близким другом, членом семьи, специалистом по психическому здоровью или поставщиком медицинских услуг. Ниже перечислены дополнительные варианты поддержки.

Если вы решили отказаться от алкоголя и активно употребляли его в течение длительного периода своей жизни, у вас может возникнуть синдром отмены. К его симптомам относятся головокружение, потливость, тремор, тревога, беспокойство, галлюцинации, припадки и даже смерть. Перед прекращением употребления алкоголя поговорите с поставщиком медицинских услуг, чтобы определить, нуждаетесь ли вы в наблюдении врача.

### **Существуют дополнительные возможности поддержки**

- Система NYC Well («Благополучный Нью-Йорк») предлагает несколько приложений для поддержки благополучия и эмоциональной поддержки (в том числе приложения по вопросам потребления психоактивных веществ), которые могут помочь вам: [nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library).
  - Сотрудники организации NYC Well работают ежедневно и круглосуточно и могут дать краткую консультацию и рекомендовать специалиста на более чем 200 языках. Для получения помощи позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь онлайн-чатом по адресу [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Управление услуг и поддержки при зависимостях (Office of Addiction Services and Supports, OASAS) штата Нью-Йорк предлагает отдельным лицам и семьям обучение по вопросам потребления алкоголя и других психоактивных веществ. Вы можете воспользоваться соответствующим инструментом для поиска лечения (доступен по

адресу [webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/](http://webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/)), чтобы найти варианты лечения в вашем районе.

- Движение «Friends of Recovery New York» дает ссылки на разнообразные организации, предлагающие интерактивные группы поддержки и ресурсы для отдельных лиц и семей. Для получения дополнительной информации посетите [for-ny.org/get-help](http://for-ny.org/get-help).
- Вы можете участвовать в консультациях и группах поддержки в формате виртуальных собраний. Для поиска интерактивных групп используйте такие ключевые фразы как «интерактивная группа поддержки по ограничению вреда», «Анонимное восстановление при помощи медикаментов», «Общество анонимных алкоголиков» или «тренинги по самоуправлению и восстановлению».
- Информацию о дополнительных ресурсах, предоставляющих финансовую поддержку, продовольственную помощь, медицинское обслуживание или страховое покрытие и другие услуги см. на странице [on.nyc.gov/resource-guide](http://on.nyc.gov/resource-guide).

**Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.**

10.24.21