COVID-19 疫情期间的酒精使用

如 COVID-19 疫情这样的压力事件可能会影响到人们的饮酒方式。城市正在不断恢复，市民也已广泛接种疫苗，但人们可能会喝更多的酒，作为对与 COVID-19 有关的压力、恢复“正常”生活的挑战或无法实行其他应对策略的反应。在 COVID-19 和种族主义负担最集中的低收入小区和有色人种小区，失落感和压力可能更加严重和普遍。喜欢饮酒的人并不一定会出现健康问题。然而，透过喝酒应对压力事件，可能会加剧您在控制或限制饮酒方面的挑战。

留意饮酒

留意自己的饮酒情况可以帮助您设定界限。这样做可以让您以更健康的方式饮酒。以下策略可以提供一些帮助：

- 注意您喝了多少酒，何时何地喝了更多。
  - 注意您饮酒的诱因。记录可能触发饮酒欲望的场景、体验、一天中的时间段及对象。
- 如果您以饮酒来缓解压力，请尝试寻找其他缓解压力的方法，例如：
  - 到户外锻炼或散步。如果您尚未接种疫苗，请与他人保持距离并戴上面罩，尤其是在人群中。
  - 暂时远离社交媒体和新闻。与亲人联系并进行交谈。
  - 与您的家人或室友交谈，找到让每个人有一些独处时间的方法，因为和别人一起待在家里会形成压力。
- 提前计划。制定一个一天中喝几杯酒的限制，并写下来。
  - 为避免经常去商店，您可能会一次购买更多的酒。请留意这会如何影响您的饮酒量。
- 在一段时间内间隔饮酒。不喝酒精饮料时，喝一些非酒精饮料，如苏打水或水。非酒精饮料有助于抵消酒精的脱水作用，并可以减慢您的身体对酒精的吸收。
- 在饮酒的同时进食。食物可以减慢您的身体对酒精的吸收。食物还可以降低饮酒后第二天出现消化道刺激的风险。
- 参加不以饮酒为中心的活动。

对酗酒有所担忧？

有时人们会有饮酒方面的困扰。您可以问自己或您的家人以下问题 [1]，看看您或他们是否可以受益于有关饮酒方面的更多支持。

在过去一年中，您是否：

- 有时最后喝了比您预期的量更多的酒或比预期的时间更长的酒？

[1]了解与饮酒有关之障碍。美国酒精滥用与酗酒研究所网站。https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders.2020 年出版。2021 年 4 月更新 2020 年 5 月 5 日访问。

- 有几次想减少或停止饮酒，或试图这样做，但没有成功？
- 花了很多时间饮酒、生病或从宿醉中恢复？
- 经历过对饮酒的强烈需求或欲望？
- 发现饮酒或因饮酒而生病常常干扰对您家庭或家人的照料，造成工作上的麻烦，或学校问题？
- 即使饮酒在给您的家人或朋友造成麻烦，还是继续喝？
- 为了饮酒而放弃或减少对您来说重要、有趣或使您感到愉悦的活动？
- 在喝酒的时候或喝酒后不久，不止一次遇到让您受伤机率增加的情况（例如开车、游泳、使用机械或在危险区域行走）？
- 即使会使您感到沮丧、焦虑或加剧其他健康问题，仍然继续饮酒？或者在一次失去记忆后，仍然继续饮酒？
- 为了获得您想要的效果，不得不比以前喝更多酒，或者发现平常的饮酒量对您起到的效果比以前小很多？
- 发现在酒精的效果逐渐减弱时，您出现了戒断症状，例如睡眠困难、发抖、易怒、焦虑、抑郁、不安、恶心或出汗，或感觉到不存在的东西？

如果您对一个或以上问题的回答为“是”，您可能会受益于更多饮酒方面的支持。

如何获得更多支持

由 COVID-19 疫情、国家认可的暴力行为和公然的种族主义造成的压力可能对您与酒精的关系产生负面影响。您甚至可能会注意到您现有的饮酒方面的挑战出现了加剧。此外，低收入、有色人种小区往往有大量的酒业零售商。居民获得酒精的机会增多，可能会增加过度饮酒和相关伤害的风险。城市重新开放时，人们可能会感到不知所措。对于需要在生活的多个方面应对疫情影响的人，或者疫情前已经在驾驭巨大压力的人，情况可能更糟。寻找酒精使用方面的支持是正确的。留意您与酒精的关系可以帮助您决定最安全的饮酒方式。如果您认为饮酒对您的生活有负面影响，请与您信任的人交谈，例如密友、家庭成员、精神健康专业人员或医疗服务提供者。请参阅下面的其他支持选择。

如果您是长期酗酒者，决定停止饮酒可能导致您出现戒断症状。这些症状可能包括恶心、出汗、颤抖、焦虑、不安、幻觉、癫痫发作和死亡。在您停止饮酒之前，请与医疗服务提供者联系，以了解您是否需要医疗监督。

提供的其他支持

- NYC Well 提供数个可以帮助您应对现状的健康和情感支持应用程序（包括药物滥用应用程序）：nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library。
    - NYC Well 的工作人员提供全天候服务，以超过 200 种语言给予您简短咨询和治疗推介。请致电：888-692-9355 获取支持，或发送短信“WELL”至 65173，或浏览 nyc.gov/nycwell 使用其网上聊天功能。
- 纽约州成瘾服务与支持办公室(Office of Addiction Services and Supports, OASAS) 为个人和家庭提供有关酒精和其他物质的使用的教育。您可以使用治疗定位工具（webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/）来寻找您所在地区的治疗选择。

- Friends of Recovery New York 提供了各种组织的链接，这些组织为个人和家庭提供在线支持小组和资源。请访问 for-ny.org/get-help 了解详细信息。
- 您可以通过虚拟会议参加咨询和支持小组。通过使用搜索词搜索在线小组，例如“减少伤害在线支持小组”、“匿名药物辅助康覆协会”、“匿名戒酒协会”或“SMART 康覆”。
- 有关解决例如经济援助、食品、医疗保健或医疗保险等问题的其他资源，请访问 on.nyc.gov/resource-guide。

纽约市卫生局或顺应形势发展而调整建议。 10.24.21