

## COVID-19 疫情期間的酒精使用

如 COVID-19 疫情這樣的壓力事件可能會影響到人們的飲酒方式。城市正在不斷恢復，市民也已廣泛接種疫苗，但人們可能會喝更多的酒，作為對與 COVID-19 有關的壓力、恢復「正常」生活的挑戰或無法實行其他應對策略的反應。在 COVID-19 和種族主義負擔最集中的低收入社區和有色人種社區，失落感和壓力可能更加嚴重和普遍。喜歡飲酒的人並不一定會出現健康問題。然而，透過喝酒應對壓力事件，可能會加劇您在控制或限制飲酒方面的挑戰。

### 留意飲酒

留意自己的飲酒情況可以幫助您設定界限。這樣做可以讓您以更健康的方式飲酒。以下策略可以提供一些幫助：

- 注意您喝了多少酒，何時何地喝了更多。
  - 注意您飲酒的誘因。寫下可能觸發飲酒慾望的場景、體驗、一天中的時間。
- 如果您以飲酒來緩解壓力，請嘗試尋找其他緩解壓力的方法，例如：
  - 到戶外鍛煉或散步。如果您尚未接種疫苗，請與他人保持距離並戴上面罩，尤其是在人群中。
  - 暫時遠離社交媒體和新聞。與親人聯繫並進行交談。
  - 與您的家人或室友交談，找到讓每個人有一些獨處時間的方法，因為和別人一起待在家裡會形成壓力。
- 提前計劃。制定一個一天中喝幾杯酒的限制，並寫下來。
  - 為避免經常去商店，您可能會一次購買更多的酒。請留意這會如何影響您的飲酒量。
- 在一段時間內間隔飲酒。不喝酒精飲料時，喝一些非酒精飲料，如蘇打水或水。非酒精飲料有助於抵消酒精的脫水作用，並可以減慢您的身體對酒精的吸收。
- 在飲酒的同時進食。食物可以減慢您的身體對酒精的吸收。食物還可以降低飲酒後第二天出現消化道刺激的風險。
- 參加不以飲酒為中心的活動。

### 對酗酒有所擔憂？

有時人們會有飲酒方面的困擾。您可以問自己或您的家人以下問題<sup>1</sup>，看看您或他們是否可以受益於有關飲酒方面的更多支持。

在過去一年中，您是否：

- 有時最後喝了比您預期的量更多的酒或比預期的時間更長的酒？
- 有幾次想減少或停止飲酒，或試圖這樣做，但沒有成功？

---

瞭解與飲酒有關之障礙。美國酒精濫用與酗酒研究所網站。

<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 日訪問。

- 花了很多時間飲酒、生病或從宿醉中恢復？
- 經歷過對飲酒的強烈需求或慾望？
- 發現飲酒或因飲酒而生病常常干擾對您家庭或家人的照料，造成工作上的麻煩，或學校問題？
- 即使飲酒在給您的家人或朋友造成麻煩，還是繼續喝？
- 為了飲酒而放棄或減少對您來說重要、有趣或使您感到愉悅的活動？
- 在喝酒的時候或喝酒後不久，不止一次遇到讓您受傷機率增加的情況（例如開車、游泳、使用機械或在危險區域行走）？
- 即使會使您感到沮喪、焦慮或加劇其他健康問題，仍然繼續飲酒？或者在一次失去記憶後，仍然繼續飲酒？
- 為了獲得您想要的效果，不得不比以前喝更多酒，或者發現平常的飲酒量對您起到的效果比以前小很多？
- 發現在酒精的效果逐漸減弱時，您出現了戒斷症狀，例如睡眠困難、發抖、易怒、焦慮、抑鬱、不安、噁心或出汗，或感覺到不存在的東西？

如果您對一個或以上問題的回答為「是」，您可能會受益於更多飲酒方面的支持。

### 如何獲得更多支持

由 COVID-19 疫情、國家認可的暴力行為和公然的種族主義造成的壓力可能對您與酒精的關係產生負面影響。您甚至可能會注意到您現有的飲酒方面的挑戰出現了加劇。此外，低收入、有色人種社區往往有大量的酒業零售商。居民獲得酒精的機會增多，可能會增加過度飲酒和相關傷害的風險。城市重新開放時，人們可能會感到不知所措。對於需要在生活的多個方面應對疫情影響的人，或者疫情前已經在駕馭巨大壓力的人，情況可能更糟。尋找酒精使用方面的支持是正確的。留意您與酒精的關係可以幫助您決定最安全的飲酒方式。如果您認為飲酒對您的生活有負面影響，請與您信任的人交談，例如密友、家庭成員、精神健康專業人員或醫療服務提供者。請參閱下面的其他支持選擇。

如果您是長期酗酒者，決定停止飲酒可能導致您出現戒斷症狀。這些症狀可能包括噁心、出汗、顫抖、焦慮、不安、幻覺、癲癇發作和死亡。在您停止飲酒之前，請與醫療服務提供者聯繫，以瞭解您是否需要醫療監督。

### 提供的其他支持

- NYC Well 提供數個可以幫助您應對現狀的健康和情感支持應用程式（包括藥物濫用應用程式）：[nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library)。
  - NYC Well 的工作人員提供全天候服務，以超過 200 種語言給予您簡短諮詢和治療推介。請致電：888-692-9355 獲取支持，或發送簡訊「WELL」至 65173，或瀏覽 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 使用其網上聊天功能。
- 紐約州成癮服務與支持辦公室(Office of Addiction Services and Supports, OASAS) 為個人和家庭提供有關酒精和其他物質的使用的教育。您可以使用治療定位工具（[webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/](https://webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/)）來尋找您所在地區的治療選擇。

- Friends of Recovery New York 提供了各種組織的鏈接，這些組織為個人和家庭提供線上支持小組和資源。請造訪 [for-ny.org/get-help](https://for-ny.org/get-help) 瞭解詳細資訊。
- 您可以通過虛擬會議參加諮詢和支持小組。通過使用搜索詞搜索線上小組，例如「減少傷害線上支持小組」、「匿名藥物輔助康覆協會」、「匿名戒酒協會」或「SMART 康覆」。
- 有關解決例如經濟援助、食品、健康照護或醫療保險等問題的其他資源，請造訪 [on.nyc.gov/resource-guide](https://on.nyc.gov/resource-guide)。

紐約市衛生局或順應形勢發展而調整建議。

10.24.21