

אלקאהאל באנוץ דורכאויס די קאָויד-19 מגיפה

אנגעצויגענע צייטן, אזוי ווי די קאָויד-19 מגיפה, קענען באאיינפלוסן די וועג וויאזוי מענטשן טרונקן אלקאהאל. די סיטי טוט זיך ווייטער ערהוילן, און וואקסינאציעס זענען דא צו באקומען איבעראל, אבער מענטשן טרונקן מעגליך מער אלקאהאל אין רעאקציע צו קאָויד-19 פאראורזאכטע אנגעצויגנקייט, צוליב די שוועריגקייטן צוריקצוגיין צום "נארמאלן" לעבן אדער צוליבן נישט קענען האנדלען מיט די אנגעצויגנקייט מיט אנדערע סטראטעגיעס. פארלוסט און אנגעצויגנקייט קענען זיין ערנסטער און אפטער ארימערע געגנטער און אין מינאריטעט קאמיוניטיס וואו די לאסט פון קאָויד-19 און ראסיזם זענען די מערסטע געפיהלט געווארן. פילע מענטשן קענען הנהא האבן פון טרונקן אלקאהאל מיט נידעריגע געזונטהייט סכנות. אבער טרונקן כדי צו פארגרינגערן אנגעצויגנקייט קען פארערגערן סיי וועלכע שוועריגקייטן וואס איר האט מעגליך צו קאנטראלירן אדער באגרעניצן וויפיל אלקאהאל איר טרונקט.

טרונקן באוואוסטזיניג

- זיין באוואוסטזיניג איבער אייער טרונקן קען אייך העלפן אוועקשטעלן גרעניצן. דאס ערלויבט אייך צו טרונקן אלקאהאל אין א געזונטערע וועג. די פאלגנדע סטראטעגיעס קענען העלפן:
- האלט חשבון פון וויפיל איר טרונקט, און פון ווען און וואו איר טרונקט מער.
 - לייגט צו קאפ צו זעהן וועלכע זאכן ברענגען אייך צו טרונקן. שרייבט אראפ די פלעצער, ערפארונגען, צייט פון די טאג און מענטשן וועלכע ברענגען אייך מעגליך צו פילן א דראנג צו טרונקן.
 - אויב טרונקט איר אלקאהאל צו פארגרינגערן אנגעצויגנקייט, פרובירט צו טרעפן אנדערע וועגן צו פארגרינגערן די אנגעצויגנקייט, צום ביישפיל:
 - מאכן איבונגען אדער שפאצירן אינדרויסן. אויב איר זענט נאכנישט וואקסינירט, היט אויף א ווייטקייט פון אנדערע און טוט אן א פנים מאסקע, באזונדערס אין פארזאמלונגען.
 - נעמען הפסקות פון סאָושעל מידיע און פון די נייעס. רעדן מיט באליבטע.
 - רעדן מיט אייערע פאמיליע אדער מענטשן מיט וועם איר וואוינט צו טרעפן וועגן צו ערלויבן יעדן צו האבן אביסל צייט אליין, וויבאלד זיין אינדערהיים מיט אנדערע קען מאכן אנגעצויגן.
 - פלאנירט פון פאראויס. שטעלט אוועק א גרעניץ פאר וויפיל גלעזער איר ווילט טרונקן אין איין טאג, און שרייבט עס אראפ.
 - איר קויפט מעגליך גרעסערע מאסן פון אלקאהאל כדי זיך צו פארמיידן פון גיין אפט צום געשעפט. זייט באוואוסטזיניג פון וויאזוי דאס באאיינפלוסט וויפיל איר טרונקט.
 - שפרייט אויס די טרונקן איבער א לענגערע צייט. טרונקט געטראנקען אן אלקאהאל, צום ביישפיל סעלצער אדער וואסער צווישן אלקאהאלישע געטראנקען. געטראנקען אן אלקאהאל העלפן רעדוצירן די טרוקעניש וואס אלקאהאל פאראורזאכט, און עס קען פארשטייטערן דאס איינזאפן די אלקאהאל אין אייער קערפער.
 - עסט בשעת איר טרונקט. עסן קען פארשטייטערן דאס איינזאפן די אלקאהאל אין אייער קערפער. עסן קען אויך פארקלענערן די אויסזיכטן פון האבן מאגן ווייטאג די קומענדיגע טאג.
 - באטייליגט זיך אין אקטיוויטעטן וואס דרייען זיך נישט ארום דאס טרונקן אלקאהאל.

זענט איר באזאגט איבער אלקאהאל אביזז?

צומאל קענען מענטשן זיך מוטשענען מיט זייער אלקאהאל באנוץ. פאלגנד זענען עטליכע פראגן¹ זיך צו פרעגן אדער צו פרעגן פון אייערע באליבטע צו זעהן אויב איר אדער זיי קענען מעגליך בענעפיטירן פון מער שטיצע ארום אלקאהאל באנוץ.

אין לויף פון די פארגאנגענע יאר, האט איר:

- געהאט צייטן ווען איר האט זיך געטראפן טרונקען מער אדער לענגער ווי איר האט פלאנירט?
- געוואלט טרונקן ווייניגער אדער געוואלט אויפהערן טרונקן עטליכע מאל, אדער פרובירט צו טוהן אזוי, אבער האט נישט מצליח געווען?
- פארברענגט אסאך צייט טרונקענדיג, זיך נישט פילן גוט אדער ארויסקריכן פון הענגאָווערס?
- געפילט א תאוה אדער דראנג פאר א טרונק?
- געזעהן אז טרונקן אדער זיך נישט פילן גוט צוליב טרונקן האט אייך אפט געשטערט פון זיך אפגעבן מיט אייער היים אדער פאמיליע, פון טוהן אייער ארבעט אדער פראבלעמען אין סקול?
- פארגעזעצט צו טרונקן אפילו ווען עס האט געברענגט פראבלעמען מיט אייער פאמיליע אדער פריינט?
- אויפגעגעבן אויף אדער פארמינערט מיט אקטיוויטעטן וואס זענען געווען וויכטיג אדער אינטערעסאנט פאר אייך, אדער זאכן וואס האבן אייך געברענגט הנאה, כדי צו טרונקן?
- זיך געטראפן און סיטואציעס, בשעת'ן טרונקן אדער קורצליך דערנאך, וואס האבן פארמערט אייערע אויסזיכטן פון פארוואונדעט ווערן (צום ביישפיל דרייוון, שווימען, נוצן מאשינען אדער גיין אין א געפארפולע פלאץ) מער פון איין מאל?
- פארגעזעצט צו טרונקן אפילו עס האט אייך געמאכט פילן נידערגעשלאגן, אנגעצויגן אדער עס האט צוגעלייגט צו אן אנדערע געזונטהייט פראבלעם? אדער נאך א קורצליכע פרלוסט פון די זיכרון?
- געדארפט טרונקן פיל מער פון וויפיל איר פלעגט דארפן צו פילן די השפעה וואס איר ווילט, אדער געזעהן אז די געווענטליכע צאל גלעזער פון טרונקן האבן אסאך א קלענערע השפעה אויף אייך ווי בעפאר?
- געזעהן אז ווען איר ווערט אויסגעניכטערט האט איר פראבלעמען צוליבן נישט טרונקן, צום ביישפיל שוועריגקייטן צו איינשלאפן, זיך שאקלען, זיין נערוועז, אנגעצויגן, נידערגעשלאגן, אומרויג, פילן איבל, שוויצן אדער פילן זאכן וואס זענען נישט דארט?

אויב האט איר געענטפערט יא אויף איין אדער מער פון די פראגן, קענט איר מעגליך בענעפיטירן פון נאך שטיצע פאר אלקאהאל באנוץ.

וויאזוי צו באקומען מער שטיצע

די אנגעצויגנקייט פאראורזאכט דורך די קאָוויד-19 מגיפה, אינצידענטן פון געוואלדטאטן פון געזעץ אויטאריטעטן און פון אפענע ראסיזם קענען האבן א שלעכטע איינפלוס אויף אייערע באציאונגען מיט אלקאהאל. איר קענט מעגליך אפילו באמערקן פארערגערונג פון עקזיסטירנדע שוועריגקייטן מיט אלקאהאל באנוץ. אין צוגאב, האבן ארימערע און מינאריטעט קאמיוניטיס אפט העבערע צאלן פון אלקאהאל געשפעטן. איינוואוינער האבן מער צוטריט צו אלקאהאל און קענען מעגליך זיין אין א גרעסערע סכנה פון איבערגעטריבענע אלקאהאל באנוץ און שאדן וואס קומט דערמיט. דאס צוריק עפענען פון די סיטי קען אייך מאכן פילן אנגעצויגן. עס קען זיין ערגער פאר מענטשן וועלכע פארמעסטן זיך מיט די ווירקונגען פון די מגיפה אין מערערע אספעקטן פון זייער לעבן אדער פאר

¹ פארשטיין אלקאהאל באנוץ קראנקייט. נאציאנאלע אינסטיטוציע אויף אלקאהאל באנוץ און אלקאהאליזם וועבזייטל.

<https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders>

פארעפענטליכט 2020. אָפּדעטעד אפריל 2021. אינפארמאציע גענומען אום מאי 5, 2020.

אזעלכע וועלכע האבן שוין זיך געמוטשעט מיט אנגעצויגנקייט פון פאר די מגיפה. עס איז בסדר זיך צו ווענדן פאר הילף מיט אלקאהאל באנוץ. זיין באוואוסטזיניג איבער אייערע באציאונגען מיט אלקאהאל קען אייך העלפן צו באשליסן איבער די זיכערסטע וועג צו טרונקן. אויב איר טראכט אז טרונקן אלקאהאל האט א שלעכטע איינפלוס אויף אייער לעבן, רעדט מיט איינעם אויף וועם איר פארלאזט זיך, צום ביישפיל א נאענטער פריינד, פאמיליע מיטגליד, גייסטישע געזונטהייט פראפעסיאנאל אדער דאקטאר. זעהט אונטן פאר נאך וועגן צו באקומען שטיצע.

אויב איר באשליסט צו אויפהערן טרונקן אלקאהאל און איר זענט געווען שווער אנגעטרונקן פאר א לאנגע צייט, קענט איר מעגליך אריבערגיין סימפטאמען פון אויפהערן טרונקן. די סימפטאמען קענען אריינרעכענען איבל, שוויצן, ציטערן (שאקלען), אנגעצויגנקייט, אומרויגנקייט, פאנטאזירן, סיצשערס און טויט רח"ל. רעדט מיט א דאקטאר בעפאר איר הערט אויף צו נוצן אלקאהאל צו זעהן אויב איר דארפט זיין אונטער מעדיצינישע אויפזיכט.

נאך שטיצע איז דא צו באקומען

- NYC Well שטעלט צו א רייע פון וואויליזין און עמאציאנאלע שטיצע עפס (אריינרעכענענדיג עפס פאר דראג באנוץ) וועלכע קענען אייך העלפן צו האנדלען מיט דעם:
nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library
- די NYC Well שטאב מיטגלידער זענען דא אייך צו העלפן 24/7, און זיי קענען אייך געבן קורצע קאונסעלינג און אייך שיקן פאר ווייטערדיגע הילף אין איבער 200 שפראכן. פאר שטיצע, רופט 888-692-9355 אדער רעדט מיט איינעם דורך די אינטערנעט דורכן באזוכן nyc.gov/nycwell.
- די ניו יארק סטעיט אפיס פון אדיקשען סערוויסעס און שטיצע (Office of Addiction Services and Supports, OASAS) שטעלט צו אויפקלערונג איבער באנוץ מיט אלקאהאל און אנדערע דראגס פאר מענטשן און פאמיליעס. איר קענט נוצן זייער וועבזייטל צו טרעפן א פלאץ פאר באהאנדלונג (ביי webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/) אין אייער געגנט.
- Friends of Recovery New York שטעלט צו לינקס צו א רייע ארגאניזאציעס וועלכע שטעלן צו שטיצע גרופעס דורך די אינטערנעט סיי פאר איינצלע מענטשן און סיי פאר פאמיליעס. באזוכט for-ny.org/get-help פאר מער אינפארמאציע.
- איר קענט זיך באטייליגן אין קאונסעלינג און שטיצע גרופעס דורך ווירטואלע באגעגענישן. זוכט פאר גרופעס אויף די אינטערנעט זוכנדיג מיט די ווערטער ווי "שאדן פארמינערונג שטיצע גרופע אויף די אינטערנעט", מעדיצין-באגלייטע ערהוילונג אן א נאמען, "אלקאהאליקער אן א נאמען" אדער "SMART ערהוילונג".
- פאר נאך רעסארסן וועלכע אדרעסירן פראבלעמען ווי פינאנציעלע הילף, עסן, העלט קעיר אדער אינשורענס דעקונג און מער, באזוכט on.nyc.gov/resource-guide.

די NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך ענדערן אירע רעקאמענדאציעס אזוי ווי די צושטאנד טוישט זיך. 10.24.21