



Problemi s prekomjernim konzumiranjem alkohola u doba pandemije

U ovo stresno vrijeme, za mnoge od nas u Hrvatskoj i širom svijeta, ljudi češće posežu za alkoholom kako bi se bolje osjećali. Prirodno je da se ljudi u ovoj situaciji osjećaju ranjivijim, da ih je strah i da traže pomoć od drugih. Bez obzira na količinu alkohola koji osobe popiju s vremenom konzumacija alkohola može oslabiti naš imunološki sistem. Upravo nam to pokazuje kako osobe koje imaju problema s konzumacijom alkohola mogu biti rizična skupina za obolijevanje od COVIDA 19 te se kod oboljelih mogu pogoršati simptomi ako se razbole. To navodi i Svjetska zdravstvena organizacija te preporučuje liderima vlada širom svijeta da ograniče pristup alkoholu tokom pandemije.

Osobe koje se bore s alkoholizmom, uz prijetnju COVID-19 bolesti, mogu se suočiti i s anksioznošću, usamljenosti (zbog mjera socijalnog distanciranja), smanjenim imunitetom i apstinencijskom krizom. Ova krizna situacija s kojom smo se suočili utjecati će na naš život i njegovo funkcioniranje kao i na našu rutinu što može otežati praćenje koliko pijemo.

Što se događa kad pijemo više?

Alkohol utječe na raspoloženje pa se u početku konzumacije možemo osjećati opuštenije, ali u konačnici nas može učiniti još anksioznijim i depresivnijim. Alkohol utječe na san koji se može poremetiti te se zbog toga možemo osjećati uznemirenim. Prekomjerna konzumacija alkohola povećava rizi od bolesti i infekcija. Alkohol smanjuje našu sposobnost praćenja i reguliranja naših misli i osjećaja. Problemi povezani s alkoholom zauzimaju i puno zdravstvenih resursa, uključujući i hitne službe što u ovo vrijeme nikako nije dobro. Ljudi su skloniji nesrećama kad piju, a pijenje može povećati i rizik od nasilja u obitelji.

Kako se brinuti o svom mentalnom zdravlju u doba pandemije, a da pri tome imamo zdrav odnos prema alkoholu?

Ograničite vrijeme čitanja vijesti objavljenih na tv ili online.

Ostanite povezani sa svojim voljenima.

Radite stvari koje pomažu vašem umu i tijelu, poput vježbanja i zdrave prehrane.

Osmislite drugačije načine za opuštanje – možda ste koristili alkohol kako biste se opustili i za njim ste posezali kada bi ste se našli u stresnoj situaciji. Umjesto toga probajte uzeti crnu čokoladu, napravite toplu kupku ili odigrajte igricu. Ako želite nešto popiti birajte pića bez alkohola.

Pronađite nove načine zabave bez alkohola – ako radite od kuće ili ste u samoizolaciji možda ćete imati više vremena nego inače pa vam tada pada na pamet alkohol. Postoji puno načina da se zabavimo, a da ne konzumiramo alkohol. Pustite svoju omiljenu ploču i zaplešite, budite kreativni, napravite stvari za koje prije niste imali vremena.

Pratite koliko zapravo pijete – s promjenom svoje svakodnevne rutine može doći do toga da pijete više nego inače, a da niste primijetili. Obratite pažnju na to!

Ukoliko ste u fazi apstinencije i oporavka možda će vam trebati podrška više nego ikad prije i možda ćete biti zabrinuti kako ćete ju dobiti pod uvjetima socijalnog distanciranja. Ako se suočavate s tim

strahovima obratite se za pomoć stručnjacima koji se bave alkoholizmom. U svakoj županiji postoje službe za zaštitu mentalnog zdravlja i prevenciju ovisnosti koje i u ovo krizno doba rade putem telefonskog savjetovanja te vam mogu pružiti potrebnu podršku i pomoć.

Ne zaboravite da alkohol dugoročno ne pomaže – mnogi će upotrijebiti alkohol da bi se riješili ili suočili s teškim emocijama u nekom trenutku. Međutim, ako to postane uobičajeni obrazac to može postati štetno i za mentalno i fizičko zdravlje. Prekomjerna upotreba alkohola može pogoršati simptome mnogih mentalnih poremećaja i osobito može dovesti do slabijeg raspoloženja i tjeskobe. Povećana konzumacija alkohola može dovesti i do depresije te se osobe mogu naći u začaranom krugu. Uzimaju alkohol da se bolje osjećaju, a nakon konzumacije postaju depresivni.

Ako se u ovo vrijeme borite sa prekomjernim konzumiranjem alkohola i treba vam pomoć, pokušajte kontaktirati telefonskim ili online pozivom, porukom na Facebook stranicu ili na neki drugi način našu Službu u kojoj možete dobiti adekvatne savijete i pomoć stručnjaka. Nazovite 035/411-319 ili 035/363-308. Posjetite našu Facebook stranicu Savjetovalište za mentalno zdravlje i ovisnosti SB.

Tekst priredila: Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije