

ВЖИВАННЯ ЛІКІВ, АЛКОГОЛЮ ТА НАРКОТИКІВ ПІСЛЯ ВІЙНИ ЧИ СТИХІЙНОГО ЛИХА

Деякі люди збільшують вживання рецептурних ліків, алкоголю та наркотиків після війни чи стихійного лиха. Вам може здаватись, що за допомогою алкоголю чи наркотиків ви зможете втекти від негативних думок чи фізичних симптомів (наприклад, головний біль чи напруженість м'язів). Однак, вони насправді можуть погіршувати процес відновлення в довгостроковій перспективі, бо порушують звичний режим сну, створюють проблеми зі здоров'ям, впливають на стосунки та загрожують потенційною залежністю. Якщо ви відчуваєте, що після війни чи стихійного лиха ваше вживання алкоголю чи наркотиків зросло, то важливо знайти шляхи як це стримати або звернутись за професійною допомогою.

ЯК ТРИМАТИ ПІД КОНТРОЛЕМ ВЖИВАННЯ ЛІКІВ, АЛКОГОЛЮ ТА НАРКОТИКІВ

- Звертайте увагу на будь-які зміни у вживанні алкоголю чи наркотиків
- Не зловживайте рецептурними ліками та протизапальними препаратами.
- Добре харчуйтеся, займайтеся спортом, висипайтесь та звертайтеся до вашої родини чи інших за підтримкою..
- Якщо ви відчуваєте потребу у збільшенні дози ліків (за рецептом чи без), проконсультуйтеся з лікарем чи фармацевтом.
- Проконсультуйтеся з лікарем чи психологом щодо безпечних способів зняття тривожності, депресивних станів, напруги в м'язах та проблем зі сном.
- Якщо ви помітите, що контролювати вживання алкоголю чи наркотиків після війни у вас викликає труднощі, то звертайтеся за допомогою та підтримкою.
- Якщо ви вважаєте, що у вас є проблеми зі зловживанням психоактивними речовинами, то зверніться до свого лікаря, психолога чи соціального працівника.

ЯКЩО У ВАС БУЛИ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗЛОВЖИВАННЯМ ЛІКІВ, АЛКОГОЛЮ ЧИ НАРКОТИКІВ В МИНУЛОМУ

Для людей, які раніше кинули пити або вживати наркотики, війна чи стихійне лихо іноді може призвести до сильного бажання почати пити або вживати знову. Іноді це може призвести до сильнішого відчуття обов'язку

одужати. Незалежно від вашого минулого досвіду, важливо свідомо вибрати шлях до фізичного та морального відновлення.

- Почніть відвідувати групи підтримки людей, що зловживають алкоголем чи наркотиками.
- Якщо після травматичних подій ви працюєте із психологом чи психотерапевтом, то поговоріть із ним/нею про зловживання алкоголю чи наркотиків у минулому.
- Якщо ви були змушені виїхати з вашого міста, то зверніться до тих, хто працює з переселенцями з проханням допомогти знайти місцеві групи підтримки людей, що зловживають алкоголем чи наркотиками, або попросіть їх допомогти організувати нові.
- Поговоріть із сім'єю та друзями і попросіть підтримати вас у відмові від алкоголю або наркотиків.
- Якщо у вас є соціальний працівник або психолог, то поговоріть з ним про свою ситуацію.
- Зверніться до інших джерел підтримки, які допомогли вам уникнути рецидиву в минулому.