

التعرّف على استخدام الكحول عالي الخطورة

ما هو استخدام الكحول عالي الخطورة؟

يمكن أن يكون استخدام الكحول خفيفًا أو معتدلاً أو شديدًا. يُعدّ الشرب المفرط كما يلي¹:

المشروبات في اليوم 5 أو أكثر من +
المشروبات في الأسبوع 15 أو أكثر من

المشروبات في اليوم 4 أو أكثر من +
المشروبات في الأسبوع 8 أو أكثر من

الآثار والمخاطر الناتجة عن استخدام الكحول

قد يجعلك الكحول تشعر بالسعادة أو الاسترخاء، ولكنه قد يجعلك أيضًا تشعر بالانفصال أو الابتعاد عن الواقع. يمكن أن يؤدي الشرب المفرط إلى التسبب أو تفاقم مشكلات بدنية أو نفسية أو اجتماعية، مثل:

- ألم المعدة والتقيؤ
- الرغبة الشديدة في شرب الكحول
- الشعور بالعصبية أو القلق
- الدخول في مواقف خطيرة
- خطر التعرّض للإصابة
- تفوّت المناسبات المهمة
- أمراض الكبد أو القلب والسرطان

فهم الاعتماد على الكحول وأعراض الانسحاب

قد يُصاب بعض الأشخاص بالاعتماد على الكحول، مما يعني أن الجسم يبدأ بتوقّع الحاجة إلى الكحول يوميًا، وإلا سيدخل الشخص في مرحلة الانسحاب. آثار انسحاب الكحول²:

- الصداع
- القلق أو التوتر أو الانفعال
- صعوبة النوم
- اضطراب المعدة
- تسارع ضربات القلب أو ارتفاع ضغط الدم
- تعرّق شديد أو ارتفاع درجة حرارة الجسم
- ارتعاش (رجفة) في اليدين أو أجزاء أخرى من الجسم
- الهلوس
- نوبات تشنجية
- الارتباك وعدم معرفة المكان

إذا كان الشخص يعتمد على الكحول، فإن التوقف المفاجئ ("الانقطاع التام") يمكن أن يكون خطيرًا، وقد يسبب نوبات تشنجية وحتى الوفاة. يمكن تجنّب أعراض انسحاب الكحول من خلال تقليل الكمية تدريجيًا يوميًا بعد يوم، أو مراجعة مقدم رعاية صحية مختص بعلاج الاعتماد على الكحول.

أذهب إلى أقرب قسم طوارئ أو اتصل برقم 911 إذا كنت تعاني من أعراض انسحاب مقلقة.

الأدوية المساعدة على الحد من استخدام الكحول

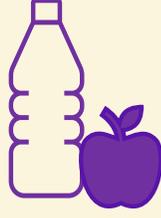
توجد أدوية يمكن أن تساعد في تقليل تناول الكحول والرغبة فيه. يمكن تناول بعض هذه الأدوية حتى أثناء الاستمرار في الشرب، ولن تجعلك تشعر بالمرض. اعرف المزيد [هنا](#).

- تحدث إلى الطبيب بشأن:
- نالتريكسون (أقراص / حقن) -
- ديسلفيرام (Antabuse)
- Vivitrol
- جابابنتين (Neurontin)
- أكامبروسيت (Campral)
- توبيراميت (Topamax)

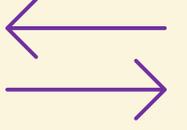
1. مستويات وأنماط الشرب - المعهد القومي للصحة (NIH) 2. انسحاب الكحول - عيادة Cleveland

نصائح للحد من أضرار استخدام الكحول

تناول وجبة كاملة قبل الشرب، واشرب الماء بين كل مشروب وآخر.



استبدل المشروبات القوية بأخرى أخف، مثل التحول من المشروبات الكحولية القوية إلى البيرة.



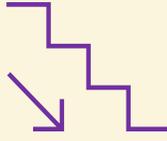
تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية حول الأدوية التي تساعد على تقليل تناول الكحول، مثل نالتريكسون (Vivitrol).



ابدأ ببطء، وتدرّج في الشرب. افصل بين المشروبات، واسكبها في أكواب، أو اشرب مشروبًا واحدًا كل ساعة.



خفّف الشرب تدريجيًا بدل التوقف المفاجئ ("الانقطاع التام"). اشرب فقط ما يكفي لتجنّب أعراض الانسحاب، وقلل الكمية قليلًا كل يوم.



تجنب خلط الكحول مع الأفيونات أو البنزوديازيبينات أو الأدوية الأخرى. استمر في تناول الأدوية الضرورية وتحدث إلى الطبيب حول الاستخدام الآمن معها.



عند التسمم بالكحول، تجنب الأشخاص والأماكن الخطرة مثل السلاّم، والشوارع، ومحطات المترو.



ضع أهدافًا وتابعها. قرّر مسبقًا عدد المشروبات التي ستتناولها أو دوّن عددها أثناء الشرب.



فكر في برامج الدعم مثل SMART .Recovery.



ضع حدودًا لنفسك. تجنب الشرب مع أشخاص تتجاوز الحدود معهم. انتظر حتى وقت متأخر قدر الإمكان من اليوم قبل البدء في الشرب.



احصل على الرعاية

- خدمة **H+H ExpressCare**: رعاية عاجلة افتراضية للمشكلات الطبية، بما في ذلك علاج استخدام الكحول ووصف الأدوية. متاحة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بأكثر من 200 لغة 397-2273 (845) | www.expresscare.nyc/dhs.
- **988**: اتصل أو أرسل رسالة نصية أو [قم بزيارة الموقع الإلكتروني](#). خدمة متاحة على مدار الساعة وطوال الأسبوع للحصول على الإرشاد والربط بالرعاية.