

לערנען איבער הויכע-ריזיקע אלקאהאל באנוץ

וואס איז הויכע-ריזיקע אלקאהאל באנוץ?

אלקאהאל באנוץ קען זיין מילד, מעסיג אדער ערנסט. שווערע טרינקען איז¹:

15 אדער מער גלעזער א וואך אדער 5 אדער מער גלעזער א טאג + 

8 אדער מער גלעזער א וואך אדער 4 אדער מער גלעזער א טאג + 

ווירקונגען און ריזיקעס פון אלקאהאל באנוץ

אלקאהאל קען אייך מאכן שפירן פרייליך אדער רואיג, אבער אויך מאכן שפירן ווייט אוועק אדער אפגעטיילט. שווערע טרינקען קען פאראורזאכן אדער פארערגערן פיזישע, גייסטישע געזונטהייט און געזעלשאפט פראבלעמען, אזויווי:

- בויך ווייטאג און ברעכן
- זיך אריינלייגן אין געפארפולע אומשטענדן
- ציאונג צו אלקאהאל
- שפירן נערוועז אדער אנגעצויגן
- פארפאסן וויכטיגע געשעענישן
- נירן אדער הארץ קראנקהייט און קענסער
- ריזיקע פון זיך וויי טון

פארשטיין אלקאהאל אנגעוואנדנהייט און צוריקצואונג

מענטשן קענען אנטוויקלען אלקאהאל אנגעוואנדנהייט, וואס דאס מיינט אז די קערפער הויבט אן צו ערווארטן און נוצן אלקאהאל יעדן טאג אדער מיטמאכן צוריקצואונג.² אפעקטן פון אלקאהאל צוריקצואונג²:

- קאפווייטאגן
- שנעלע הארץ קלאפענישן אדער הויכע בלוט דרוק
- אנגעצויגנקייט, נערוועזקייט אדער אראפגעלאזטקייט
- שטארקע שוויצן אדער הויכע טעמפעראטור
- טרייסלונגען (שאקלדיגקייט) פון הענט אדער אנדערע טיילן פונעם קערפער
- דמיונות (האלוסיןעישאנס)
- סיזשערס
- צומישעניש און נישט וויסן וואו איר זענט
- שוועריגקייט שלאפן
- אומרואיגע מאגן

אויב א מענטש איז אנגעוואנדן אין אלקאהאל, קען אויפהערן פלוצלינג ("אויף איין מאל") זיין געפארפול, קען צוברענגען צו סיזשערס, און אפילו טויט. אלקאהאל צוריקצואונג קען פארמיטן ווערן דורך טרינקען אביסל ווייניגער יעדן טאג, אדער גיין צו א מעדיצינישע פראוויידער וואס ספעציאליסט אין באהאנדלונג פון אלקאהאל אנגעוואנדנהייט.

גייט צו די נענטסטע עמערדזשענסי רום אדער רופט 911 פאר הילף אויב איר האט סיי וועלכע באזארגנדע סימפטאמען פון אלקאהאל צוריקצואונג.

מעדיצינען פאר אלקאהאל באנוץ

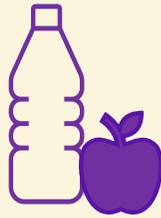
עס זענען פארהאן מעדיצינען וועלכע קענען העלפן פארמינערן אלקאהאל באנוץ און ציאונג דערצו. געוויסע מעדיצינען קענען גענומען ווערן אפילו ווען איר טרינקט ווייטער און וועט אייך נישט קראנק מאכן. ווערט געוואר מער [דא](#).

- רעדט מיט א דאקטער וועגן:
- Disulfiram (אנטאביוס)
- Naltrexone טאבלעטן/איינשפריצן (ווייטראל)
- Gabapentin (ניוראנטיין)
- Acamprosate (קאמפראל)
- Topiramate (טאופאמאקס)

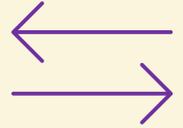
¹: טרינקען שטאפלען און גאנגען ערקלערט - NIH ²: אלקאהאל צוריקצואונג - קליוולענד קליניק

עצות צו נידערן די שאדן פון אלקאהאל באנוץ

עסט א פולע מאלצייט און
טרינקט וואסער צווישן יעדע
גלאז אלקאהאל.



טוישט פון א שטארקע צו א
שוואכערע טרינק, אזויווי פון
שטארקע אלקאהאל צו ביר.



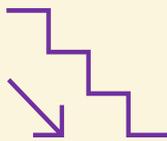
רעדט מיט א דאקטער איבער
מעדיצינען צו נידערן דאס
אלקאהאל באנוץ, אזויווי
naltrexone (ווייווטראל).



הויבט אן נידריג, גייט צוביסלעך.
שפרייט אויס אייערע גלעזער, גיסט
אריין די טרינקען אין גלעזער אדער
טרינקט איין גלאז יעדע שעה.



גייט אראפ צוביסלעך, ווי איידער
אפלאזן "אויף איין מאל".
טרינקט גענוג צו פארמיידן
צוריקצואונג סימפטאמען און
טרינקט אביסל ווייניגער יעדן טאג.



מישט נישט צאם אלקאהאל מיט
אפיאודס, בענזאס, אדער
אנדערע דראגס.
נעמט ווייטער די מעדיצינען וועלכע
איר דארפט און רעדט מיט א דאקטער
איבער אויסמישן פארזיכערטערקייט.



ווען אנגעטרינקען, האלט זיך
צוריק פון געפארפולע מענטשן און
פלעצער אזויווי טרעפן, גאסן און
באן פלאטפארמעס.



שטעלט אוועק צילן און האלט חשבון.
באשליסט וויפיל גלעזער איר וועט
האבן פון פאראויס און האלט חשבון
פון אייער טרינקען.



טראכט פון דורכטון הילפס
פראגראמען אזויווי
SMART ערהוילונג.



שטעלט אוועק באגרעניצונגען
פאר זיך אליינס.
טרינקט נישט קיין אלקאהאל מיט א
מענטש וואס איר טרינקט צופיל מיט.
ווארט דאס שפעטסטע אין די וואך
מעגליך צו אנהויבן טרינקען.



באקומט באהאנדלונג

■ **H+H ExpressCare**: ווירטואלע וויכטיגע קעיר פאר מעדיצינישע פראבלעמען אריינגערעכנט אלקאהאל
באנוץ באהאנדלונג און מעדיצינען. אוועילעבל 24/7 אין איבער 200 שפראכן. (845) 397-2273 |
www.expresscare.nyc/dhs

■ **988**: רופט, טעקסט אדער [באזוכט אנליין](#). 24/7 פאר קאונסעלינג און באהעפטונג צו קעיר.