

UMGANG MIT SUCHTMITTELN IN KRISENZEITEN

Krisenzeiten fordern uns heraus. Der Alltag hat sich für viele radikal geändert. Auch wenn wir die Informationen und Maßnahmen zur Eindämmung des Virus verstehen, kommen viele unterschiedliche und intensive Gefühle in uns hoch.

ES IST WICHTIG ZU WISSEN, DASS ES GANZ NORMAL IST, WENN SIE JETZT ANGST HABEN

- krank zu werden.
- selbst jemanden anzustecken.
- dass sich die eigenen Kinder oder sonstige nahe Bekannte/ Verwandte anstecken.
- den Job oder die finanzielle Lebensgrundlage zu verlieren.
- wenn Krankheitssymptome wie Fieber oder Husten auftreten.

... DASS SIE SICH MITUNTER ÜBERFORDERT FÜHLEN

- als Elternteil die Arbeit oder Home-office, Schulaufgaben, Freizeitaktivitäten, Einkauf und Haushalt zu managen.
- in einer kleinen Wohnung mit mehreren Familienmitgliedern 24 Stunden ohne Streit auszukommen.

... DASS SIE SICH EINSAM FÜHLEN

- weil Sie alleine oder nur mit Ihren Kindern leben.

... DASS SIE SICH WÜTEND, OHNMÄCHTIG ODER ZORNIG FÜHLEN

- weil Gewohntes oder Geplantes nicht stattfinden kann.
- weil Sie nur wenig zu einer Lösung der Situation beitragen können.

... DASS SIE SICH TRAUIG UND VERZWEIFELT FÜHLEN

- wenn Eltern oder Freundinnen und Freunde/ Bekannte nicht besucht werden können.
- wenn bekannte oder liebgewonnene Menschen erkranken oder sterben.

NEGATIV ERLEBTE GEFÜHLE KÖNNEN OFT NUR WENIG ODER GAR NICHT AUSGEDRÜCKT WERDEN. SIE ÄUSSERN SICH OFT IN

- Schlafstörungen
- Alpträumen
- Unruhe, Nervosität
- Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Gereiztheit
- Ängstlichkeit
- Angstzuständen oder Panikattacken
- Depressiven Verstimmungen, Depressionen
- Suchtmittelkonsum (z.B. Alkohol, Nikotin, Cannabis, Online-Gaming)
- aggressiven oder gewalttätigen Handlungen

Suchtmittel wie z.B. Alkohol, Nikotin oder Cannabis **betäuben kurzfristig** negative Gefühle oder heben die Stimmung. Nach kurzer Zeit kommen diese negativen Gefühle oder Gedanken jedoch wieder. Suchtmittelkonsum **belastet nicht nur Ihre Gesundheit, sondern belastet auch das Familienleben** oder Freundschaften und kann zu einer Abhängigkeit führen.

- Behalten Sie die Kontrolle über Ihren Konsum!
- Setzen Sie sich ein Tageslimit und halten Sie es ein!
- Trinken Sie an zumindest 2 Tagen pro Woche keinen Alkohol!

Das Online-Selbsthilfeprogramm **alkcoach** (www.alkcoach.at) unterstützt Sie dabei!

WENN SIE MIT IHREM TÄGLICHEN ALKOHOLKONSUM UNTER DIESER MENGE BLEIBEN, HABEN SIE EIN GERINGES ERKRANKUNGSRISIKO

MÄNNER		FRAUEN	
	ODER		
0,6 l ca. ein großes Bier		0,3 l ca. ein Viertel Wein	
			ODER
			
		0,4 l ca. ein kleines Bier	0,2 l ca. ein Viertel Wein

HOLEN SIE SICH UNTERSTÜTZUNG

Bei der Konsum-Reduktion von Cannabis unterstützt Sie das Online-Selbsthilfe Programm www.canreduce.at. Für Nikotinreduktion steht die Rauchfrei-App unter www.rauchfrei.at zur Verfügung.

Digitale Medien helfen jetzt, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten, sich zu informieren oder sich abzulenken. Das ist die gute Seite.

Wenn Sie aber bereits wissen, dass Sie beim Spielen oder Wetten um Geld leicht die Kontrolle verlieren, dann vermeiden Sie einschlägige Webseiten, die Ihr Bedürfnis wieder zu spielen oder zu wetten wecken könnten.

Wenn Sie trotzdem spielen wollen, dann setzen Sie sich ein Wochenlimit, und halten Sie es auch ein. Sollten Sie merken, dass dies nicht funktioniert, suchen Sie Unterstützung bei der Spielsuchthilfe (www.spielsuchthilfe.at).

Wenn Sie Probleme im Umgang mit Ihren Gefühlen feststellen und schon Auswirkungen wie Schlafstörungen, Panikattacken, Depressionen etc. haben, dann verzichten Sie auf den Griff zu Suchtmitteln und informieren Sie sich auf der Online Plattform MINDBASE (www.mindbase.at).

Sie können sich auch telefonische Unterstützung holen oder eine Online-Beratung nutzen. Oft reicht schon ein einmaliges Telefongespräch, um wieder durchatmen zu können!



DIESE EINRICHTUNGEN SIND FÜR SIE ERREICHBAR

Krisentelefon PSD-Wien
rund um die Uhr, Tel.: 01/31330



**Helpline des Berufsverbandes
Österreichischer PsychologInnen (BÖP)**
Tel.: 01/504 8000

Männernotruf
www.maennernotruf.at
Tel.: 0800/246 247

Frauenhelpline
Tel.: 0800/222 555

**Servicetelefon der Wiener Kinder- und
Jugendhilfe (Unterstützung für Familien,
Kinder und Jugendliche)**
Tel.: 01/4000-8011

Telefonseelsorge
www.telefonseelsorge.at
Tel.: 142

Suizidprävention
www.suizid-praevention.gv.at
www.bittelebe.at

WAS SIE BEI STRESS UND BELASTUNGSSYMPTOMEN TUN KÖNNEN

- [Coronavirus – auch darüber reden wir](http://www.darüberredenwir.at)
Informationsblatt des PSD-Wien
www.darüberredenwir.at
- [COVID-19: Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen](http://www.boep.or.at)
Informationsblatt des Berufsverband
Österreichischer PsychologInnen (BÖP)
www.boep.or.at
- [8 Tipps zur seelischen Gesundheit in Zeiten des Corona-Virus](http://www.promente-wien.at)
von pro mente wien
www.promente-wien.at

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:
Institut für Suchtprävention der Sucht- und
Drogenkoordination Wien, April 2020
www.isp.wien