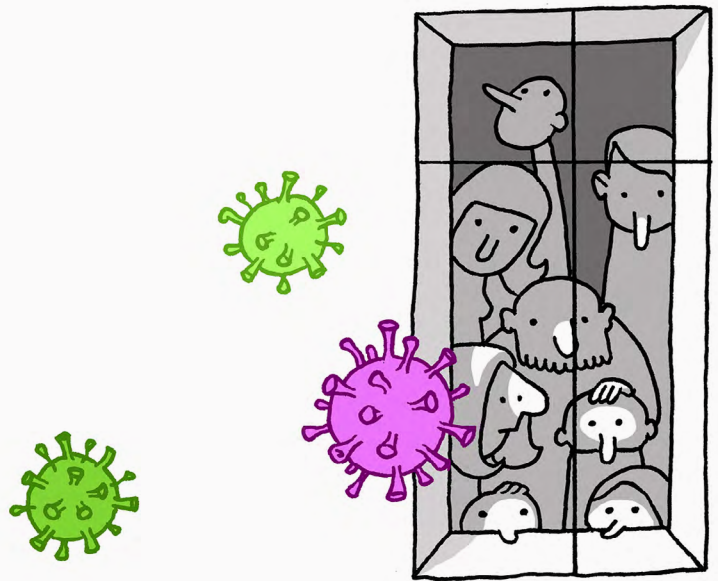


LOCKDOWN UND SUCHTGEFAHR

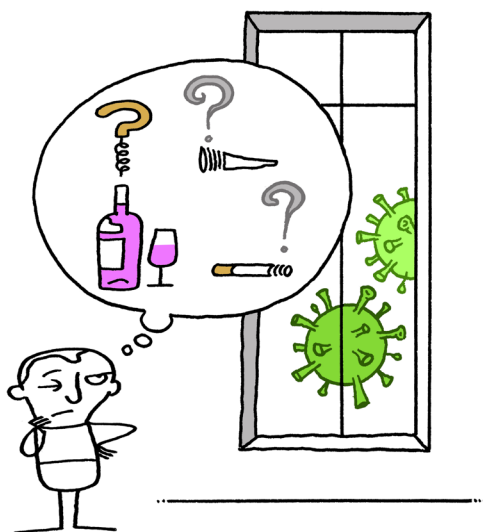
Basistipps

Die heutige Ausnahmesituation ist belastend und stellt unseren Alltag auf den Kopf. Einige Menschen fühlen sich einsam, andere leiden unter der fehlenden Privatsphäre. Oder sie haben Geldsorgen und fürchten, die Arbeit zu verlieren. Der geänderte Tagesablauf beeinflusst auch unsere Gewohnheiten und den Konsum psychoaktiver Substanzen.

Antworten auf Ihre Fragen und Tipps für den Alltag.

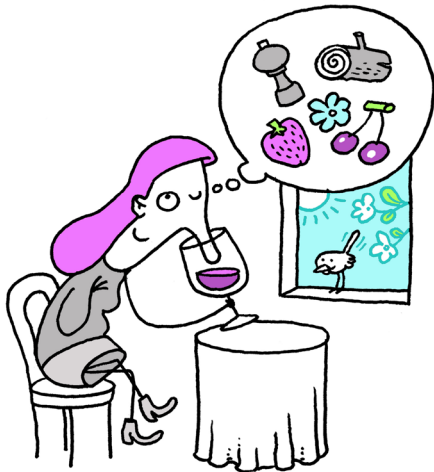


Ambroise H 2020

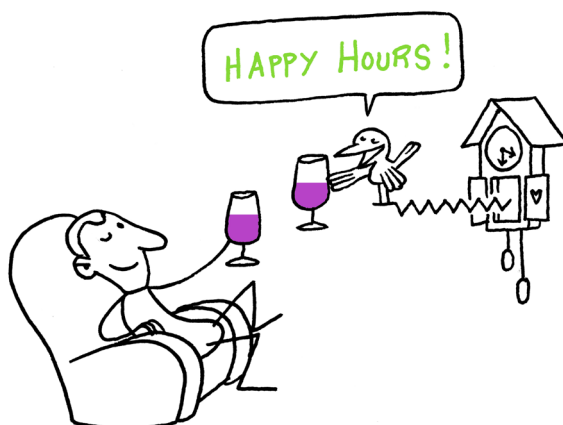


Der eigene Konsum

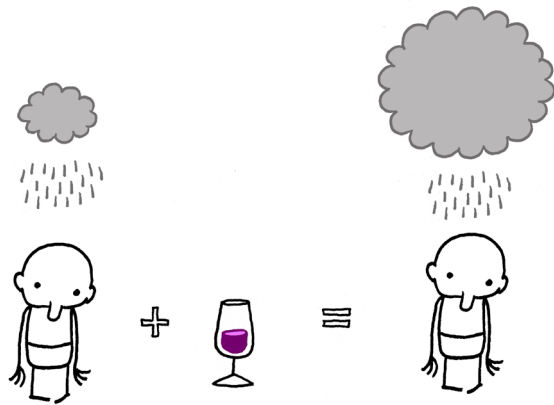
Es lohnt sich in der aktuellen Ausnahmesituation, sich den eigenen Substanzkonsum zu vergegenwärtigen. Denn Isolation, Langeweile oder Ängste haben das Zeug, einen problematischen Suchtmittelkonsum zu begünstigen.



Wenn Sie Alkohol konsumieren, so trinken Sie bewusst und genussvoll. Alkohol ist kein Durstlöscher.



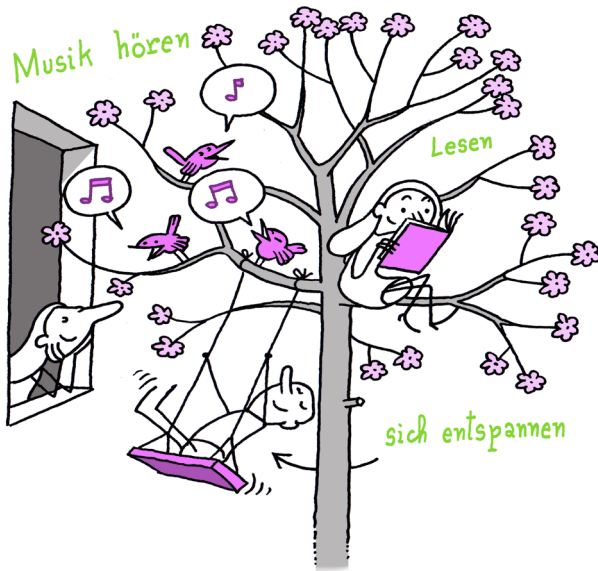
Entscheiden Sie selbst, wie viel Sie trinken möchten und bestimmen Sie das Trinktempo.



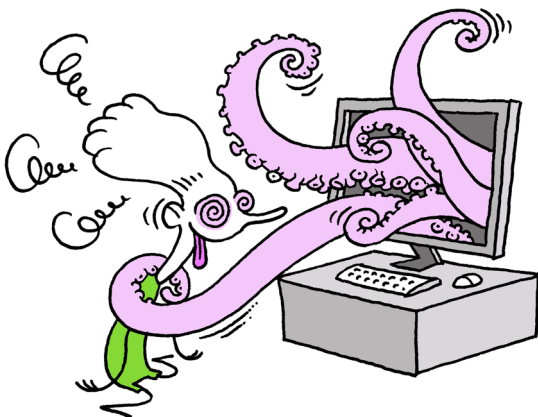
Trinken Sie nicht, wenn es Ihnen nicht gut geht.
Sonst riskiert man, immer mehr zu trinken.



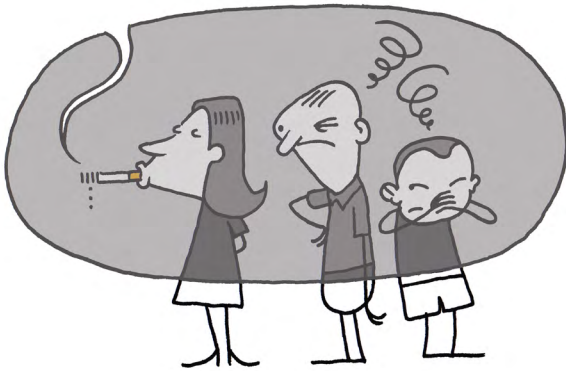
Wer mit dem Rauchen aufhören will, hat heute einen guten Grund mehr: Rauchen erhöht die Gefahr auf einen schweren Verlauf bei einer Erkrankung mit dem Coronavirus. Ein Rauchstopp lohnt sich jetzt besonders.



Planen Sie andere Tätigkeiten ein, um sich zu entspannen und zu erholen (ein Bad nehmen, Kuchen backen, Musik hören, Gang an die frische Luft etc.)



Achtung vor Geldspielen: Sie locken zuerst ohne Geldeinsatz, aber Sie werden rasch zur Kasse gebeten. Das Sucht- und Schuldenrisiko ist beträchtlich.



Und Ihr Umfeld?

Achtsamkeit: Achten Sie darauf, andere durch Ihren Konsum nicht zu gefährden wie z.B. durch Passivrauch.



Familien und Paare stehen oft unter Druck in der aktuellen Situation. Dass Alkohol das Risiko für Aggressionen verstärken kann, ist allgemein bekannt, jetzt aber von besonderer Brisanz.



Information und Hilfe

Telefonische Beratung von Sucht Schweiz über die Gratisnummer 0800 104 104.
Dienstag bis Donnerstag 9:00 bis 12:00

- www.alkoholkonsum.ch
- Risikoreduktion durch Rauchstopp: www.stopsmoking.ch/de/
- www.sos-spielsucht.ch/de/

Hilfe bei häuslicher Gewalt:

- www.fvgs.ch
- www.opferhilfe-schweiz.ch

Informationen und Empfehlungen rund um das Coronavirus:
www.bag.admin.ch/bag/de/

Online-Beratung zu Suchtfragen: <https://www.safezone.ch/>

Lokale Unterstützungsangebote: <https://www.suchtindex.ch/>

Lokale Unterstützungsangebot