

創傷壓力的自助法寶： 避免酒藥毒品



在充滿壓力的救難環境中，救災人員可能會增加酒精的飲用量、處方藥物、或其他藥品的使用。你可能會覺得使用藥物或酒精似乎可以幫你避開和壓力反應有關的不好的感受和生理現象（像是頭痛、肌肉緊繃）。然而，長期下來，這些東西事實上會讓狀況更糟糕，因為它們打亂了睡眠週期、造成健康問題、干擾各樣的關係、以及製造了潛在對藥物的依賴。如果你從事救難工作後，使用酒精或藥物的量已經增加，並且一直對你造成困擾的話，減少你使用的程度和尋找能夠讓你克制用量的幫助，對你來說就非常重要。

管理酒精、藥物和毒品的使用

- 注意你在酒精或/和毒品使用的任何變化。
- 諮詢健康專業人員關於降低焦慮、沮喪、肌肉緊繃或是睡眠困難的安全方式。
- 正確地使用經由處方或非經處方的藥物。
- 如果你發現在救難工作後更難控制對酒精藥物的使用，就尋求這方面的支持。
- 良好的進食、運動、有好的睡眠，並向家人或其他人尋求支持。
- 如果你覺得自己有藥物濫用的問題，就和醫生或心理衛生專業人員談談。
- 如果你想使用較大量經由處方或非經處方的藥物，先諮詢專業的醫療人員。

如果你之前就有飲酒、藥物和毒品的使用問題

對一些曾經成功停止飲酒、嗑藥的人來說，救難工作的壓力有時會產生強烈的動機要再回到之前飲酒或嗑藥的狀況。無論你的經驗是什麼，有意識地選擇讓自己待在成功復原的狀態裡是很重要的。

- 增加你在藥物濫用支持團體的出席率。
- 和你的家人朋友談談你需要被支持避免藥物和酒精的使用。
- 如果你正在接受災難緊急諮商服務，告訴你的心理師關於你之前使用酒精和藥物的情形。
- 如果你有酒藥毒品戒除的保證人、或是藥物濫用諮詢師，和他談談你的狀況。
- 增加你對其他支持的使用，這樣可以幫助你避免故態復萌。