

الاستعداد لمؤعدك

فيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تُسهّل عليك التّواصل مع مقدم الرعاية الصحية. إذا كان لديك صديق، أو أحد أفراد أسرتك، يقوم بدعمك ومرافقتك في بعض مواعيدك، فقد يكون من المفيد له أن يقرأ قائمة التّفقّد والمراجعة هذه أيضًا.

أحصل على المعلومات:

إنّ فهم كيفية تأثير الكحول على صحتك ورفاهيتك يمكن أن يساعدك في اتخاذ قرارات أكثر استنارة ودقّة عند التحدث مع مقدم الرعاية الصحية. قبل مؤعدك، اقرأ عن تعاطي الكحول وتأثيره على الصحة والعافية.

إبحث عن البيئات التي لا تُصدر أحكاماً مسبقة:

حاول العثور على بيئاتٍ لا تُصدر أحكاماً مسبقة. هذا سيجعل من السهل عليك أن تشعر بالارتياح وبأنّ الآخرين يفهمونك. إذا لم يكن ذلك ممكناً، فحاول العثور على الدّعم من الموارد المتاحة عبر الإنترنت.

فكر فيما تريد:

خذ بعض الوقت للتفكير فيما تريد تحقيقه. قد يكون ما تريده هو تقليل تناول الكحول، أو الإقلاع عن تناولها تمامًا، أو تحسين صحتك العامة. عندما تكون لديك فكرة واضحة عن أهدافك، فقد يسهل عليك شرحها وإيصالها للآخرين.

أشرك معك شخصاً تثق به:

إذا كنت تشعر بالقلق أو الإرهاق، ففكر في طلب المساعدة من صديق تثق به أو أحد أفراد الأسرة أو أي شخص آخر يدعمك. يمكن لذلك الشخص الذهاب معك إلى المواعيد ومساعدتك في طرح الأسئلة وتدوين الملاحظات. يمكنه أيضًا تقديم الدعم العاطفي ومساعدتك في التنقل عبر هذه العملية.

أكتب أسئلتك وملاحظاتك:

قبل مؤعدك الطّبي، أكتب أي أسئلة أو مخاوف قد تكون لديك. عندما تقابل طبيبك أو ممرضتك، يمكنك الاطلاع على ملاحظتك للتأكد من أنّك لم تنس التّطرّق لأيّ نقطة من النقاط المهمة.

إبحث عن شبكات الدّعم:

إبحث عن الأشخاص، أو مجموعات الأشخاص، الذين مرّوا ببعض الصعوبات والتحديات التي مرّرت بها أنت. يمكن أن يكون هؤلاء الأشخاص مصدرًا للدعم والتّفهم والإلهام في رحلتك نحو التّعافي. يمكنهم مساعدتك في الالتزام بخطة علاجك والاستمرار في التركيز على أهدافك. بالإضافة إلى ذلك، يمكنهم أن يسألوك كيف حالك بانتظام.

كن صادقاً:

عند التحدّث إلى مُتخصّصي الرعاية الصحية، من المهم أن تكون منفتحاً وصادقاً بشأن تعاطيك للكحول. يرغب معظم مقدمي الرعاية الصحية في مساعدتك، وإذا أخبرتهم بالحقيقة، فسيكون بمقدورهم تقديم الرعاية الأكثر ملاءمة لك ولحالتك.