



A Minute for Your Health

The impact of substance use

August 2021

Alcohol, cannabis, and nicotine products are all commonly used drugs in the U.S. Most adults use them in ways that are mostly safe. But, substance use can have risks, so take a moment to think about your own substance use or those around you. Are you worried about yourself or someone you know?

Why do people use substances?

- Stress relief
- Social situations
- Dependency
- Like the way it makes them feel
- Temporary pain reduction
- Something to do/boredom/escape
- Temporary relief from anxiety, depression, insomnia

Alcohol, tobacco, and cannabis are all legal to use for people 21 or over in California.

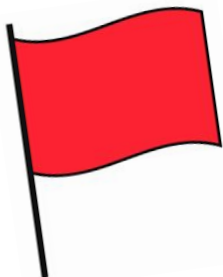
Substance use can impact work and personal life:

- DUI and car crashes
- Slow reaction times
- Impaired decision making
- Mistakes that can injure yourself or others
- Missing work
- Late for work
- Money problems
- Letting people down
- Dependency can impact relationships

Health problems from substance use include cancer, heart disease, liver disease, and lung disease. Addiction to tobacco, alcohol, or marijuana can increase chances of poor health.



Signs of a problem and how to help



What are the red flags?

- Using more to get the same feeling
- Spending more time using substance
- Thinking about when you can use again
- Spending more money to get substance
- Work or relationships getting worse
- Negative consequences such as forgetting where you were or getting into trouble with law enforcement

How to help a friend, family member, or coworker:

1. Look up resources that might help
2. Make a plan with them to talk
3. Choose a time when they are relaxed
4. Let them know you are concerned about their safety and health
5. Give an example of something that concerned you
6. Tell them you are there to support them and help them find resources
7. Give them time if they aren't willing to seek help right away



August Exercise: Know your resources

- Be Well at Work - Employee Assistance - (510) 643-7754 Confidential assistance if you are concerned about substance use for yourself, a co-worker, or a family member
- California Smokers' Helpline - 1-800-NO-BUTTS
- Information and support groups for alcohol and cannabis can be found here: <https://uhs.berkeley.edu/facstaff/employee-assistance/resources/community>
- Quit nicotine resources - <https://uhs.berkeley.edu/tobaccohelp>



Un minuto para su salud

El impacto del consumo de sustancias

agosto 2021

El alcohol, el cannabis y los productos de nicotina son drogas de uso común en los EE. UU. La mayoría de los adultos los usan de maneras que en su mayoría son seguras. Pero, el consumo de sustancias puede tener riesgos, así que tómate un momento para pensar en tu propio consumo de sustancias o en los que te rodean. ¿Estás preocupado por ti mismo o por alguien que conoces?

¿Por qué la gente consume sustancias?

- El alivio del estrés
- Situaciones sociales
- Dependencia
- Como la forma en que los hace sentir
- Reducción temporal del dolor
- Algo que hacer / aburrimiento / escapar
- Alivio temporal de la ansiedad, la depresión y el insomnio.

El consumo de alcohol, tabaco y cannabis es legal para personas mayores de 21 años en California.

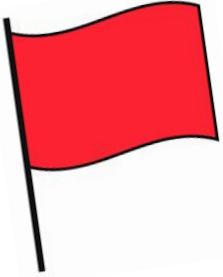
El uso de sustancias puede afectar el trabajo y la vida personal:

- DUI y accidentes automovilísticos
- Tiempos de reacción lentos
- Toma de decisiones deteriorada
- Errores que pueden lesionarte a ti mismo oa otros
- Trabajo perdido
- Tarde para el trabajo
- Problemas de dinero
- Decepcionar a la gente
- La dependencia puede afectar las relaciones

Los problemas de salud por el uso de sustancias incluyen cáncer, enfermedades cardíacas, enfermedades hepáticas y enfermedades pulmonares. La adicción al tabaco, el alcohol o la marihuana puede aumentar las probabilidades de tener mala salud.



Señales de un problema y cómo ayudar



¿Cuáles son las banderas rojas?

- Usando más para tener la misma sensación
- Pasar más tiempo consumiendo sustancias
- Pensando en cuándo volver a usar
- Gastar más dinero para obtener sustancia
- El trabajo o las relaciones empeoran
- Consecuencias negativas como olvidar dónde estaba o meterse en problemas con las fuerzas del orden

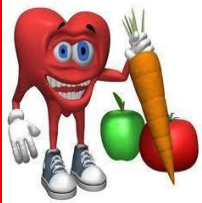
Cómo ayudar a un amigo, familiar o compañero de trabajo:

1. Busque recursos que puedan ayudar
2. Haz un plan con ellos para hablar
3. Elija un momento en el que estén relajados
4. Hágales saber que está preocupado por sus seguridad y salud.
5. Da un ejemplo de algo que te preocupe
6. Dígales que está allí para apoyarlos y ayudarlos a encontrar recursos.
7. Déles tiempo si no están dispuestos a buscar ayuda de inmediato



Ejercicio de agosto: conozca sus recursos

- Be Well at Work - Employee Assistance - (510) 643-7754 Asistencia confidencial si le preocupa el uso de sustancias para usted, un compañero de trabajo o un miembro de su familia
- Línea de ayuda para fumadores de California: 1-800-NO-BUTTS
- Puede encontrar información y grupos de apoyo para el alcohol y el cannabis aquí: <https://uhs.berkeley.edu/facstaff/employee-assistance/resources/community>
- Dejar los recursos de nicotina - <https://uhs.berkeley.edu/tobaccohelp>



健康时刻

物质使用的影响

2021 年 8 月

酒精、大麻和尼古丁产品都是美国常用的药物。大多数成年人以最安全的方式使用它们。但是，物质使用可能有风险，所以花点时间考虑一下您自己或您周围的人的物质使用情况。你担心自己还是你认识的人？

人们为什么使用物质？

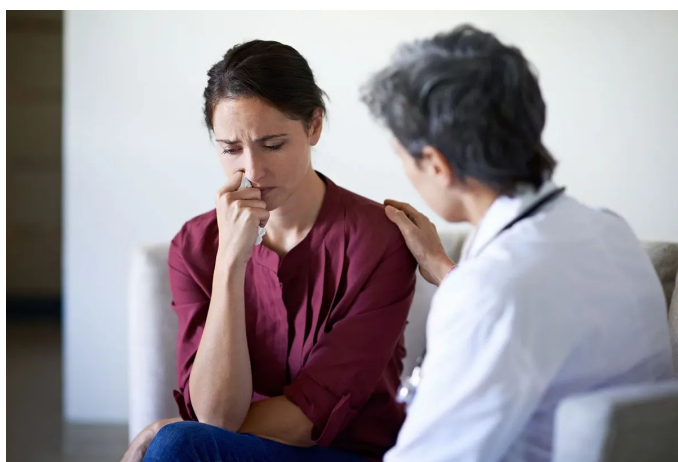
- 缓解压力
- 社交场合
- 依属
- 就像它让他们感觉的方式
- 暂时减轻疼痛
- 有事可做/无聊/逃避
- 暂时缓解焦虑、抑郁、失眠

在加利福尼亚州，21 岁或以上的人可以合法使用酒精、烟草和大麻。

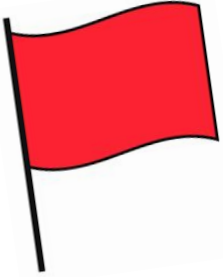
毒品使用会影响工作和个人生活：

- 酒后驾车和车祸
- 反应慢
- 决策能力受损
- 可能伤害自己或他人的错误
- 缺少工作
- 上班迟到
- 金钱问题
- 让人失望
- 依赖会影响关系

物质使用造成的健康问题包括癌症、心脏病、肝病和肺病。对烟草、酒精或大麻的成瘾会增加健康不佳的机会。



问题的迹象以及如何提供帮助



什么是红旗？

- 使用更多以获得相同的感受
- 花更多时间使用物质
- 考虑什么时候可以再次使用
- 花更多的钱获得毒品
- 工作或人际关系变得更糟
- 负面后果，例如忘记自己身在何处或在执法方面遇到麻烦

如何帮助朋友、家人或同事：

1. 查找可能有帮助的资源
2. 制定计划与他们交谈
3. 选择他们放松的时间
4. 让他们知道您关心他们的安全和健康
5. 讲个你忧虑
6. 告诉他们你在那里支持他们并帮助他们找到资源
7. 如果他们不愿意立即寻求帮助，给时间



八月练习：了解你的资源

- Be Well at Work - Employee Assistance - (510) 643-7754 如果您担心自己、同事或家庭成员使用药物，可提供保密协助
- 加州吸烟者帮助热线 - 1-800-NO-BUTTS
- 可在此处找到有关酒精和大麻的信息和支持小组：
<https://uhs.berkeley.edu/facstaff/employee-assistance/resources/community>
- 戒掉尼古丁资源 - <https://uhs.berkeley.edu/tobaccohelp>