



የአካላዊ ርቀትን በሚጠብቁበት ጊዜ ከአልኮል ለመላቀቅ ህክምናን ማግኘት ከፈለጉ፣ በባለሙያ መሪነት የሚከናወኑ ብዙ አይነት ህክምናዎችና የእርስ በርስ የድጋፍ ማህበር አማራጮች ይቀርብልዎታል።

### በባለሙያ መሪነት የሚከናወኑ ህክምናዎች

ብዙ የጤና ባለሙያዎች ፕሮግራሞች የቴሌክሊኒሻል ከአልኮል የመላቀቅ ህክምና ለአመታት ሲሰጡ ቆይተዋል። እነዚህም በስልክና በቪዲዮ ክፍለጊዜያት የሚከናወኑ የንግግር ቴሌቪዥና የህክምና እንክብካቤ ናቸው። በአሁኑ ሰዓት በኮቪድ-19 ድንገተኛ ሁኔታ ባለበት ወቅት ብዙ አቅራቢዎች የቴሌክሊኒሻል አገልግሎቶችን እየሰጡ ይገኛሉ። እንዲሁም Medicare እና ሌሎች መድን ሰጪዎች የቴሌክሊኒሻል አገልግሎቶችን ሽፋን በማስፋት ላይ ይገኛሉ። ሽፋንን በተመለከተ ከኢንሹራንስ ድርጅትዎ ያረጋግጡ።

የብሄራዊ አልኮል አላግባብ መጠቀምና የአልኮል ሱሰኝነት (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) ወይም (NIAAA) ከአልኮል የመላቀቅ ህክምና ናሺኔተር በጤና ባለሙያዎች የሚሰጠውን የቴሌክሊኒሻል ከአልኮል የመላቀቅ ህክምና እንዲያገኙ ይረዳዎታል።

- » የህክምና ፕሮግራሞችን እዚህ ይፈልጉ እንዲሁም “telemedicine/telehealth” የሚለውን ያጠቃ። ማስታወሻ፡ በኮቪድ-19 አደጋ ጊዜ ተጨማሪ ፕሮግራሞች የቴሌክሊኒሻል አገልግሎቶችን የመጨመር እድላቸው ከፍተኛ ይሆናል። ካስፈለገ፣ ያለማጣሪያዎ በመፈለግ የቴሌክሊኒሻል አገልግሎቶችን መገኘትን ለማረጋገጥ ይደረግዎታል።
- » ከሱስ ጋር የተገናኘ ህክምና የሚሰጡ ልዩ ቴሌቪዥኖችን እዚህ ያግኙ እንዲሁም “video counseling.” በሚለው ያጠቃ። ማስታወሻ፡ በኮቪድ-19 አደጋ ጊዜ ተጨማሪ ቴሌቪዥኖች የቴሌክሊኒሻል አገልግሎቶችን እያካተቱ ይገኛሉ። ካስፈለገ፣ ያለማጣሪያዎ በመፈለግ የቴሌክሊኒሻል አገልግሎቶችን መገኘት ለማረጋገጥ ይደረግዎታል።
- » ከሱስ ጋር በተያያዘ ልዩ ሙያ ያላቸውን ዶክተሮች እዚህ በመፈለግ የቢሮ ስራተኞችን የቴሌክሊኒሻል አገልግሎቶች እንደሚሰጡ ይጠይቁ።

እንዲሁም ወጤታማ የሆነ ኮምፒውተርን መሰረት ያደረገ ፕሮግራም ከፍተኛ የሆነ ድጋፍ ሊሰጥ ይችላል። CBT4CBT™ ከ NIAAA በተገኘ የገንዘብ እርዳታ በድረገፅ የተመሰረተ የእውቀት-ባህሪያዊ ቴሌቪዥ ሞጁሎች ስብስብ ነው። ሞጁሎቹ ሰዎችን በሰባት ጠቃሚ ችሎታዎች በማሰልጠን መጠጥ መጠጣታቸውን እንዲቀንሱ ወይም እንዲያቆሙ ይረዳቸዋል። ማንኛውም ዶክተር ወይም ፈቃድ ያለው ቴሌቪዥ ለእርስዎ በማዘዝ የሚያሳዩትን መሻሻል ሊከታተል ይችላል።

### የእርስ በርስ የድጋፍ ቡድኖች

የእርስ በርስ የድጋፍ ቡድኖች በተለይ በዚህ አስቸጋሪ ጊዜ እርዳታ ሊያደርጉልዎት ይችላሉ። ቁጥራቸው እየጨመሩ ያሉ ቡድኖች የአንላይን ማህበረሰቦች አሏቸው። እነዚህ ቡድኖች በስፋት ሊለያዩ ይችላሉ ስለሆነም ለእርስዎ የሚመቸውን ለማግኘት የተለያዩ ቡድኖችን መመከሩ አስፈላጊ ነው።

ናሺኔተሩ አንዳንድ የእርስ በርስ የድጋፍ ቡድኖችን ከግምት ውስጥ እንዲያስገቡ ይረዳዎታል።

ከድጋፍ ቡድኖቹ በተጨማሪ በማገገም ላይ ያሉ ሰዎች ከህክምና አማካሪዎቻቸው ጋር ያላቸውን ግንኙነት መቀጠል ይኖርባቸዋል። የእርስ በርስ የእርዳታ ቡድኖች ምርጥ የሆኑ የድጋፍና የማበረታቻ ምንጮች ቢሆኑም ብዙ ጊዜ ሙያዊ ባላቸው የህክምና ባለሙያዎች የሚመሩ አይደሉም። አንዳንድ ችግሮች የሰለጠነ የባለሙያ እርዳታ ሊፈልጉ ይችላሉ።

## ሌሎች መረጃዎች

ወዲያውኑ የሆነ ነገር ለመጀመር ከፈለጉ እነዚህን የአንላይን የድጋፍ ቡድኖች፣ መተግበሪያዎች እንዲሁም ፖዴካስቶች ዝርዝር ከአሜሪካ የሱስ ህክምና ማህበር (American Society of Addiction Medicine) ይመልከቱ።

የመጠጥ ልማድዎን ለመተንተን እርዳታ ከፈለጉ ጠቃሚ ምክሮች፣ መሳሪያዎችና አስፈላጊ አቅርቦቶችን በመስጠት የሚጠጡበትን ሁኔታ እንዲገነዘቡ ካስፈለገዎ መጠጣት እንዲያቆሙ የሚረዳዎትን አገልግሎት የሚያቀርበውን [Rethinking Drinking](#) ይጎብኙ።

በአጠቃላይ የሚፈልጉት ህክምና ምንም ይሁን ምን ወይም የትም ይሁን በ “ማስረጃ የተደገፉ” አካሄዶችን ማየት ይጠቅማል። ይህም ህክምናዎቹ በትላልቅና በደንብ ዲዛይን በተደረጉ ጥናቶች ላይ መሰረት የተደረጉ መሆናቸውን ማየት ማለት ነው።

ናገረን፣ ከፍተኛ የሆነ ጥራት ያለው እንክብካቤ ምልክቶችን እንዲያገኙ ይረዳዎታል።

