



اگر در حین انجام فاصله‌گذاری فیزیکی به درمان در مصرف الکل نیاز دارید، چندین گزینه درمانی تخصصی و گروه درمانی متقابل در دسترس شما است:

درمان تخصصی

بسیاری از متخصصان و برنامه‌های مراقبت‌های بهداشتی سالهاست که درمان مصرف الکل را به صورت تله‌هلت (telehealth) ارائه می‌دهند. این درمان‌ها شامل جلسات تلفنی یا ویدئویی برای گفتگو درمانی و یا مراقبت‌های پزشکی می‌باشد. اکنون، با وجود شرایط اضطراری کووید-19، ارائه‌دهندگان بیشتری خدمات تله‌هلت یا مراقبت درمانی از راه دور را ارائه می‌دهند. Medicare و سایر بیمه‌ها نیز در حال گسترش پوشش خدمات تله‌هلت هستند. در مورد پوشش با شرکت بیمه خود صحبت کنید.

راهنمای درمان مصرف الکل در موسسه ملی سوء مصرف الکل و اعتیاد به الکل (NIAAA) می‌تواند به شما در یافتن درمان مصرف الکل به صورت تله‌هلت توسط متخصصان مراقبت‌های بهداشتی کمک کند:

- » برنامه‌های درمانی را در اینجا پیدا کنید و برای «پزشکی از راه دور/ تله‌هلت» فیلتر کنید. **تذکر:** احتمالاً برنامه‌های بیشتری در حین وضعیت اضطراری کووید-19، خدمات تله‌هلت را اضافه می‌کنند. در صورت نیاز، بدون فیلتر جستجو کرده و برای بررسی در دسترس بودن خدمات تله‌هلت، تماس بگیرید.
- » درمانگران متخصص در حوزه اعتیاد را در اینجا پیدا کنید و برای «مشاوره ویدیویی» فیلتر کنید. **تذکر:** درمانگران بیشتری در حین وضعیت اضطراری کووید-19، خدمات تله‌هلت را اضافه می‌کنند. در صورت نیاز، بدون فیلتر جستجو کرده و برای بررسی در دسترس بودن خدمات تله‌هلت، تماس بگیرید.
- » پزشکان متخصص در حوزه اعتیاد را در اینجا پیدا کنید و از کارکنان مطب بپرسید که آیا خدمات تله‌هلت را ارائه می‌دهند یا خیر.

همچنین، لطفا توجه داشته باشید که یک برنامه موثر مبتنی بر کامپیوتر می‌تواند پشتیبانی قدرتمندی را نیز فراهم کند. **CBT4CBT™** مجموعه‌ای از نمونه‌های درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر وب است که با بودجه NIAAA ایجاد شده است. این افراد هفت مهارت مهم را برای کمک به آن‌ها در کاهش یا ترک مصرف مشروبات الکلی آموزش می‌دهند. هر یک از پزشکان یا درمانگران مجاز می‌توانند آن را برای شما تجویز کرده و روند پیشرفت شما را کنترل کنند.

گروه‌های پشتیبانی متقابل

گروه‌های پشتیبانی متقابل می‌توانند به ویژه در این زمان چالش‌برانگیز مفید واقع شوند. تعداد فزاینده‌ای از گروه‌ها دارای انجمن‌های آنلاین هستند. این گروه‌ها می‌توانند بسیار متفاوت باشند، بنابراین مهم است که برای یافتن یک گروه مناسب، موارد مختلف را امتحان کنید.

راهنما می‌تواند به شما کمک کند برخی از گروه‌های پشتیبانی متقابل را برای بررسی پیدا کنید.

علاوه بر گروه‌های پشتیبانی، افراد در مرحله بهبود نیز باید با مشاور درمان خود ارتباط برقرار کنند. در حالی که گروه‌های پشتیبانی متقابل منبعی عالی برای پشتیبانی و تشویق هستند، اما معمولاً توسط متخصصان بالینی حرفه‌ای اداره نمی‌شوند. برخی از مسائل ممکن است به کمک یک متخصص بهداشتی آموزش‌دیده نیاز داشته باشد.

منابع دیگر

اگر می‌خواهید از همین لحظه وارد عمل شوید، به این لیست مربوط به گروه‌های پشتیبانی آنلاین، برنامه‌ها و پادکست‌های انجمن آمریکایی طب اعتیاد (American Society of Addiction Medicine) مراجعه کنید.

اگر برای تجزیه و تحلیل عادات مصرف مشروبات الکلی خود به کمک نیاز دارید، لطفاً به تفکر دوباره در مورد مصرف مشروبات الکلی مراجعه کنید که نکات، ابزارها و منابع مفیدی را برای کمک به شما در درک الگوی مصرف مشروبات الکلی و همچنین در صورت لزوم کاهش مصرف به شما ارائه می‌کند.

به طور کلی، صرف نظر از اینکه از کجا و چگونه به دنبال درمان هستید، مهم است که به دنبال رویکردهای «مبتنی بر شواهد» باشید. این بدان معناست که درمان‌ها با مطالعات گسترده‌ای پشتیبانی می‌شوند که به خوبی طراحی شده‌اند. *راهنما* به شما کمک می‌کند تا نشانه‌های مراقبت با کیفیت بالا را تشخیص دهید.

