



Si ou bezwen tretman pou alkòl pandan w ap pratike distans fizik, genyen aladispizyon ou plizyè opsyon tretman ak gwoup sipò respwòk ke pwofesyonèl dirije:

Tretman ke Pwofesyonèl Dirije

Anpil pwofesyonèl swen sante ak pwogram ap ofri tretman telesante pou alkòl depi anpil ane. Se sesyon nan telefòn oswa videyo pou terapi ak lapawòl oswa pou swen medikal. Kounye a, avèk ijans COVID-19 la, plis founisè ofri sèvis telesante. Medicare ak lòt konpayi asirans yo agrandi kouvèti asirans pou sèvis telesante tou. Verifye avèk konpayi asirans ou konsènan kouvèti asirans ou.

Navigatè Tretman pou Alkòl Enstiti Nasyonal sou Abi Alkòl ak Alkolis la (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA) ka ede w jwenn tretman [telesante](#) pou alkòl nan men pwofesyonèl swen sante:

- » [Jwenn pwogram tretman yo la a](#) avèk filtè pou “telemedicine/telehealth” (telemedsin/telesante). *Remak: Plis pwogram ap ajoute pwobableman sèvis telesante pandan ijans COVID-19 la. Si sa nesèsè, fè rechèch san filtè a epi rele pou tcheke si sèvis telesante yo disponib.*
- » [Jwenn terapès ak espesyalite nan domèn adiksyon la a](#) avèk filtè pou “video counseling” (konsèy nan videyo). *Remak: Plis terapès ajoute sèvis telesante pandan ijans COVID-19 la. Si sa nesèsè, fè rechèch san filtè a epi rele pou tcheke si sèvis telesante yo disponib.*
- » [Jwenn doktè ki gen espesyalite nan domèn adiksyon la a](#) epi mande anplwaye klinik la si yo ofri sèvis telesante.

Tanpri konnen tou ke yon pwogram enfòmasyon efikas ka bay yon sipò pisan tou. [CBT4CBT™](#) se yon seri modil terapi koyitif-konpòtmantal ki baze sou wèb ki devlope grasa finansman NIAAA. Li antrène moun nan sèt konpetans enpòtan pou ede yo diminye oswa sispann bwè tafya. Nenpòt doktè oswa terapès otorize kapab preskri li pou ou epi siveye pwogrè ou.

Gwoup Sipò Respwòk yo

Gwoup sipò respwòk yo kapab itil sitou pandan peryòd difisil sa a. Yon kantite gwoup k ap ogmante deplizanpli genyen kominote sou entènèt. Gwoup sa yo kapab varye anpil, kidonk li enpòtan pou eseye diferan gwoup pou jwenn youn ki byen koresponn.

Navigatè a kapab ede ou jwenn kèk [gwoup sipò respwòk](#) pou ou anvizaje.

Anplis gwoup sipò yo, moun k ap reprann yo dwe konsève yon koneksyon avèk konseye tretman yo tou. Byenke gwoup èd respwòk yo se yon trè bon sous sipò ak ankourajman, se pa klinisyen pwofesyonèl òdinèman ki dirije yo. Sèten pwoblèm ka nesèsite èd yon pwofesyonèl swen sante kalifye.

Lòt Resous

Si ou ta vle kòmanse avèk yon bagay touswit, gade [lis sa a ki gen gwoup sipò sou entènèt](#), app, ak [pòdkas](#) ki soti nan Sosyete Ameriken Medsin Adiksyon (American Society of Addiction Medicine).

Si ou bezwen èd pou analize abitud bwè tafya ou, tanpri ale nan [Rethinking Drinking \(reflechi ankò sou bwè tafya\)](#), ki ofri konsèy, zouti ak resous itil pou ede ou konprann abitud bwè tafya ou epi diminye si sa nesesè.

Anjeneral, kèlkeswa kote oswa fason ou chèche tretman an, li enpòtan pou chèche metòd “ki baze sou prèv”. Sa vle di ke tretman yo gen soutyen gwo etid ki byen fèt. *Navigatè* a ap ede ou detekte [siy swen ki gen pi bon kalite](#).



National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Mizajou an Septanm 2020