



Se ha bisogno di trattamento per l'alcol mentre pratica il distanziamento sociale, sono disponibili diverse opzioni di trattamento guidato da parte di professionisti e gruppi di sostegno reciproco:

Trattamento guidato da professionisti

Molti professionisti e programmi sanitari offrono da anni il trattamento per l'alcol tramite la telemedicina. Si tratta di sessioni telefoniche o video di psicoterapia o di cure mediche. Ora, con l'emergenza da COVID-19, sempre più operatori sanitari stanno offrendo servizi di telemedicina. Medicare e altre compagnie di assicurazioni sanitarie stanno ampliando la copertura anche ai servizi di telemedicina. Verifichi la Sua copertura presso la Sua compagnia di assicurazioni.

L'*Alcohol Treatment Navigator* del National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) può aiutarLa a trovare un trattamento per l'alcol in [telemedicina](#) fornito da professionisti sanitari:

- » [Qui può trovare i programmi di trattamento](#) e applicare il filtro per “telemedicina.” *Nota: probabilmente anche altri programmi stanno aggiungendo servizi di telemedicina durante l'emergenza da COVID-19. Se necessario, effettui una ricerca senza il filtro e chiami per verificare la disponibilità di servizi di telemedicina.*
- » [Qui può trovare terapeuti specializzati in dipendenze](#) e applicare il filtro per “assistenza psicologia tramite video.” *Nota: sempre più terapeuti stanno aggiungendo servizi di telemedicina durante l'emergenza da COVID-19. Se necessario, effettui una ricerca senza il filtro e chiami per verificare la disponibilità di servizi di telemedicina.*
- » [Qui può trovare medici specializzati in dipendenze](#) e chiedere al personale dello studio se offrono servizi di telemedicina.

Inoltre, tenga presente che anche un programma informatico efficace può fornire un notevole supporto. [CBT4CBT™](#) è una serie di moduli di terapia cognitivo-comportamentale online sviluppati con fondi del NIAAA. Aiuta le persone a sviluppare sette importanti abilità mirate a ridurre o interrompere la dipendenza da alcol. Qualsiasi medico o terapeuta qualificato può prescrivereLe questi moduli e monitorare i Suoi progressi.

Gruppi di sostegno reciproco

I gruppi di sostegno reciproco possono essere particolarmente utili durante questo periodo difficile. Sempre più gruppi ora hanno una comunità online. Questi gruppi sono molto eterogenei, quindi è importante provarne diversi per trovare quello più adatto.

Il *Navigator* può aiutarLa a trovare alcuni [gruppi di sostegno reciproco](#) da esaminare.

Oltre ai gruppi di sostegno, le persone in cura dovrebbero anche mantenere una comunicazione costante con il proprio terapeuta. Mentre i gruppi di sostegno reciproco sono un'ottima fonte di supporto e incoraggiamento, in genere non sono condotti da professionisti medici. Alcuni problemi possono richiedere l'aiuto di un professionista sanitario qualificato.

Altre risorse

Se desidera iniziare immediatamente, consulti questo [elenco di gruppi di sostegno online, app e podcast](#) dell'American Society of Addiction Medicine.

Se ha bisogno di aiuto per analizzare il Suo consumo di alcool, visiti [Rethinking Drinking](#), che offre utili suggerimenti, strumenti e risorse per aiutarLa a comprendere i Suoi modelli di consumo e, se necessario, a ridurli.

Nel complesso, indipendentemente dalla piattaforma o dal metodo per cercare un trattamento, è importante cercare approcci “basati su dati comprovati.” Questo significa che i trattamenti sono supportati da studi importanti e ben concepiti.

Il *Navigator* Le insegnerà a identificare le [cure di qualità superiore](#).

