



物理的な距離の確保実践中でもアルコール使用障害の治療が必要な場合に利用できる、専門家主導の治療や相互支援グループによるオプションがいくつかあります。

専門家主導の治療

多くの医療従事者や医療プログラムでは、長年にわたり遠隔医療によるアルコール使用障害の治療を提供してきました。電話やビデオセッションを通じた話し合い療法や医療ケアが受けられます。現在、新型コロナウイルス(COVID-19)の緊急事態に伴い、より多くの医療提供者が遠隔医療サービスを提供しています。メディケアや他の保険会社も遠隔医療サービスの補償範囲を拡大しています。補償内容については、ご自身が加入する保険会社に確認してください。

米国立アルコール乱用・アルコール依存症研究所(NIAAA)の *Alcohol Treatment Navigator* (アルコール使用障害治療ナビゲーター)で、医療従事者によるアルコール使用障害のための遠隔医療サービスを探すお手伝いが可能です。

- » 治療プログラムを探すにはこちらから、「telemedicine/telehealth (遠隔医療)」の検索条件で検索してください。注: COVID-19の緊急時には、さらに多くのプログラムで遠隔医療サービスが追加される可能性が高くなっています。必要に応じて、検索条件なしで検索し、電話で遠隔医療サービスの空き状況を確認してください。
- » アルコール依存症専門のセラピストを探すには、こちらから、「video counseling (ビデオカウンセリング)」の検索条件で検索します。注: COVID-19の緊急時には、さらに多くのセラピストが遠隔医療サービスを追加する可能性が高くなっています。必要に応じて、検索条件なしで検索し、電話で遠隔医療サービスの実施状況を確認してください。
- » アルコール依存症専門の医師を探すには、こちらで、事務所職員に遠隔医療サービスを提供しているかどうかお問い合わせください。

また、オンラインプログラムも効果的であり、強力なサポートが提供できます。CBT4CBT™ は、NIAAAの資金援助を受けて開発されたオンラインの認知行動療法モジュールセットです。飲酒量を減らしたり、断酒するために重要な7つのスキルを指導します。医師やライセンスを持ったセラピストであれば誰でもCBT4CBT™による認知行動療法の処方が可能であり、受講者の進捗状況も確認できます。

相互支援グループ

このような大変な時期には、相互支援グループが特に助けになります。ますます多くの支援グループが、オンラインコミュニティを持つようになっています。これらの支援グループは、それぞれ大きく異なっている場合があるので、様々なグループを試し、自分に合ったグループを見つけることが大切です。

Navigator (ナビゲーター)により、検討すべき相互支援グループを探すお手伝いが可能です。

支援グループに加えて、回復期にある人は、治療カウンセラーとのつながりを維持する必要があります。相互支援グループは、サポートと励ましを与えてくれる優れた存在ですが、通常は専門の臨床医が運営しているわけではありません。問題によっては、訓練を受けた医療従事者の助けが必要な場合があります。

他のリソース

すぐに何かを始めたいという方は、米国中毒医学協会 (American Society of Addiction Medicine) の [オンラインサポートグループ](#)、[アプリ](#)、[ポッドキャストの一覧](#) をご覧ください。

自分の飲酒習慣の分析に助けが必要な場合は、[Rethinking Drinking \(飲酒の見直し\)](#) をご覧ください。自分の飲み方を理解し、必要に応じて飲酒量を減らすのに役立つヒントやツール、リソースを提供しています。

通常、どこにどのような治療を求めるかに関わらず、「エビデンス (根拠) のある」アプローチを探ることが大切です。つまり、大規模で、しかも適切に計画された研究により裏打ちされた治療である必要があります。[Navigator \(ナビゲーター\)](#) により、[より質の高いケアサービス](#) の特色を見分けるお手伝いが可能です。

