



إذا كنت تحتاج إلى علاج لتعاطي الكحول في الوقت الذي تمارس فيه التباعد الجسدي، فأمامك العديد من خيارات العلاجات التي يقدمها الاختصاصيون ومجموعات الدعم المتبادل:

العلاجات التي يقدمها الاختصاصيون

قدم العديد من اختصاصيي وبرامج الرعاية الصحية علاجًا لتعاطي الكحول بطريقة تقديم الخدمات الصحية عن بعد لسنوات. وكان هذا العلاج على هيئة جلسات هاتفية أو جلسات فيديو مخصصة للعلاج بالتحدث أو لتقديم الرعاية الطبية. والآن، ومع الحالة الطارئة التي فرضها كوفيد-19، يقوم المزيد من موفري الخدمات بتقديم الخدمات الصحية عن بُعد. تتوسع حاليًا Medicare وغيرها من جهات التأمين في تغطية الخدمات الصحية عن بُعد. راجع شركة التأمين الصحي التي تتبعها للتحقق من تغطيتها لهذه الخدمات.

يمكن أن يساعدك *Alcohol Treatment Navigator* (متصفح علاجات تعاطي الكحول) لدى المعهد الوطني للإفراط في الكحول وإدمان الكحول (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism's, NIAAA) على العثور على علاج لتعاطي الكحول بطريقة تقديم الخدمات الصحية عن بُعد التي يقدمها اختصاصيو الرعاية الصحية:

« **ابحث عن برامج العلاج هنا** وقم بالترشيح للوصول إلى "التطبيب عن بُعد/الخدمات الصحية عن بُعد". ملاحظة: على الأرجح تضيف برامج أكثر الخدمات الصحية عن بعد أثناء الحالة الطارئة التي فرضها كوفيد-19. إذا لزم الأمر، ابحث بدون المرشح واتصل للتحقق من توفر الخدمات الصحية عن بُعد.

« **ابحث عن المعالجين المتخصصين في علاج حالات الإدمان** وقم بالترشيح بحثًا عن "تقديم الاستشارات عن طريق الفيديو". ملاحظة: هناك عدد أكبر من المعالجين يضيفون الخدمات الصحية عن بعد أثناء الحالة الطارئة التي فرضها كوفيد-19. إذا لزم الأمر، ابحث بدون المرشح واتصل للتحقق من توفر الخدمات الصحية عن بُعد.

« **ابحث عن المعالجين المتخصصين في علاج حالات الإدمان هنا** واسأل العاملين بالعيادة ما إذا كان يقدمون الخدمات الصحية عن بُعد.

لاحظ كذلك أنه يمكن لبرنامج فعال يعتمد على الكمبيوتر تقديم دعم قوي أيضًا. إن **CBT4CBT™** هي مجموعة من الوحدات العلاجية السلوكية المعرفية التي تم تطويرها بتمويل من NIAAA. وهي تدرب الأشخاص على سبع مهارات مهمة لمساعدتهم على الحد من كمية المحول أو الإقلاع عن شرب الكحول. يمكن لأي طبيب أو معالج يحمل ترخيصًا وصفه لك ومراقبة ما تحرز به من تقدم.

مجموعات الدعم المتبادل

مجموعات الدعم المتبادل قد تكون عظيمة النفع في هذا الوقت العصيب بالذات. هناك عدد متزايد من المجموعات لديها مجتمعات على الإنترنت. هذه المجموعات متنوعة بشكل كبير، لذا من المهم محاولة تجربة مجموعات مختلفة وصولاً للمجموعة المناسبة.

يمكن أن يساعدك *Navigator* على العثور على **مجموعات دعم متبادل** يمكن أن تضعها في حسابك.

بالإضافة إلى مجموعات الدعم، يجب أن يظل الأشخاص في مرحلة التعافي على صلة باستشاري العلاج المتابع لهم. في الوقت الذي تمثل فيه مجموعات المساعدة المتبادلة مصدرًا ممتازًا للدعم والتشجيع، إلا أنها عادة لا تدار من قبل اختصاصيين سريريين محترفين. هناك بعض المسائل قد تتطلب مساعدة اختصاصي صحي مدرب.

الموارد الأخرى

إذا كنت ترغب في البدء بشيء ما في الحال، فألق نظرة على هذه القائمة الخاصة بمجموعات وتطبيقات ووسائط بودكاست المخصصة للدعم على الإنترنت والتي تقدمها الجمعية الأمريكية لطب الإدمان.

قد يتعين عليك تحليل عاداتك فيما يخص شرب الكحوليات، يُرجى زيارة [إعادة التفكير في الشرب](#)، والتي تقدم لك تلميحات، وأدوات، وموارد مفيدة لمساعدتك على فهم أنماط شربك للكحوليات ومساعدتك على تقليل الكمية التي تتناولها إذا كان ذلك ضروريًا.

بوجه عام، وبغض النظر عن المكان أو الكيفية التي تبحث بها عن العلاج، من المهم البحث عن الطرق "المثبتة بالأدلة". وهذا يعني أن العلاجات تكون مستندة إلى دراسات ضخمة ومصممة بعناية. سيساعدك *Navigator* على اكتشاف (المتصفح) [العلامات الدالة على وجود رعاية ذات جودة أفضل](#).