



如果您在保持社交距離時需要接受戒酒治療，有數種專業領導治療和互助團體的選項供您參考：

### 專業領導治療

許多醫療專業人員和計劃均已提供遠距醫療戒酒治療。這些是透過電話或視訊進行的談話療法或醫療照護。現在，鑒於 COVID-19 緊急情況，更多醫療人員目前提供遠距醫療服務。Medicare 及其他保險公司也正在擴大承保遠距醫療服務。請與您的保險公司確認承保範圍。

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) 的[戒酒治療導航儀](#)可以幫助您找到提供遠距醫療戒酒治療的醫療專業人士：

- » [請在此尋找治療計劃](#)並設定篩選條件「遠距醫療/遠距保健」。註：在 COVID-19 緊急期間，可能有更多計劃新增遠距醫療服務。如有需要，請在沒有篩選條件的情況下搜尋，以確認是否有遠距醫療服務可用。
- » [請在此處尋找戒癮專長的治療師](#)並設定篩選條件「視訊諮詢」。註：在 COVID-19 緊急期間，有更多治療師新增了遠距醫療服務。如有需要，請在沒有篩選條件的情況下搜尋，以確認是否有遠距醫療服務可用。
- » [請在此處尋找戒癮專長的醫師](#)，並詢問其辦公室人員是否提供遠距醫療服務。

此外請注意，有效的電腦程式也可提供強大的支援。[CBT4CBT™](#) 是一套 NIAAA 資助的網路版認知行為療法模組。它可訓練人們獲得七種重要技能，幫助他們減少飲酒或戒除飲酒。任何醫師或執照治療師都可為您開立這項處方，並監測您的進度。

### 互助團體

在這段艱難的期間，互助團體可能會特別有用。眾多團體都有線上社群。這些團體的差異可能很大，因此請務必拜訪不同的團體並找到適合您的。

這個[導航儀](#)可以幫助您找到一些[互助團體](#)以供考慮。

除了互助團體外，正在戒酒的人也應與其治療諮詢師保持聯繫。雖然互助團體是支持和鼓勵的絕佳來源，但這些團體通常不是專業臨床醫師組成的。有些問題可能需要受過訓練的醫療專業人員協助。

### 其他資源

如果您希望立即開始採取一些措施，請參閱 American Society of Addiction Medicine 提供的[線上支援團體、應用程式列表和播客](#)。

如果您需要幫助分析您的飲酒習慣，請造訪[飲酒三思](#)，此網站提供了有用的提示、工具和資源，有助於您瞭解您的飲酒模式，並在必要時減少飲酒。

整體而言，無論您在何處或如何尋求治療，請務必尋找「以實證為主」的方法。這意味著這些治療有由大型、設計完善的研究所支持。此**導航儀**將幫助您找到**高品質照護**。



*NIH . . . Turning Discovery Into Health®*

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

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

2020年5月更新