



Osoby potrzebujące leczenia choroby alkoholowej w czasie obowiązywania nakazu zachowania dystansu społecznego mogą skorzystać z kilku dostępnych metod leczenia specjalistycznego i dołączyć do grup wzajemnego wsparcia:

### Leczenie specjalistyczne

Od lat zdalne leczenie choroby alkoholowej jest oferowane przez wielu pracowników służby zdrowia w ramach różnych programów. Polega ono na prowadzeniu terapii lub udzielaniu opieki medycznej podczas rozmowy telefonicznej lub połączenia wideo. Obecnie, w związku z pandemią koronawirusa COVID-19, więcej dostawców oferuje usługi telemedycyny. Firma Medicare i inni ubezpieczyciele rozszerzają również zakres usług telemedycyny objętych ubezpieczeniem. Aby uzyskać informacje na temat zakresu ubezpieczenia, należy skontaktować się ze swoim ubezpieczycielem.

*Przewodnik po opcjach leczenia choroby alkoholowej* Narodowego Instytutu ds. Nadużywania Alkoholu i Alkoholizmu (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA) może pomóc w znalezieniu usług [telemedycyny](#) w zakresie leczenia choroby alkoholowej oferowanych przez pracowników służby zdrowia:

- » [Prosimy wyszukać program leczenia tutaj](#), stosując filtr „telemedycyna/telezdrowie”. *Uwaga: Coraz więcej programów oferuje usługi telemedycyny w związku z pandemią koronawirusa COVID-19. W razie potrzeby prosimy przeprowadzić wyszukiwanie bez filtra i zadzwonić, aby sprawdzić dostępność usług telemedycyny.*
- » [Prosimy wyszukiwać terapeutów specjalizujących się w terapii uzależnień tutaj](#), stosując filtr „wideoterapia”. *Uwaga: Coraz więcej terapeutów wprowadza usługi telemedycyny w związku z pandemią koronawirusa COVID-19. W razie potrzeby prosimy przeprowadzić wyszukiwanie bez filtra i zadzwonić, aby sprawdzić dostępność usług telemedycyny.*
- » [Prosimy wyszukiwać lekarzy specjalizujących się w leczeniu uzależnień tutaj](#) i wysłać zapytania do personelu gabinetu o usługi telemedycyny.

Skuteczny program oparty na technologii komputerowej może również zapewnić nieocenione wsparcie. [CBT4CBT™](#) to zestaw internetowych modułów terapii poznawczo-behawioralnej opracowanych w ramach finansowania NIAAA. Skupia się na rozwoju siedmiu ważnych umiejętności niezbędnych, by ograniczyć picie alkoholu lub całkowicie z niego zrezygnować. Każdy lekarz lub licencjonowany terapeuta może go przepisać i monitorować postępy pacjenta.

### Grupy wzajemnego wsparcia

W tym trudnym czasie grupy wzajemnego wsparcia mogą być szczególnie pomocne. Coraz większa liczba grup ma społeczności internetowe. Te grupy mogą się znacznie różnić, więc ważne jest, aby wypróbować kilka z nich w celu znalezienia tej odpowiedniej.

*Przewodnik* może pomóc w znalezieniu [grup wzajemnego wsparcia](#).

Oprócz przynależności do grup wsparcia osoby w okresie rekonwalescencji powinny również utrzymywać kontakt z terapeutą. Choć grupy wzajemnego wsparcia stanowią doskonałe źródło wsparcia i motywacji, zazwyczaj nie są one prowadzone przez profesjonalnych lekarzy. Niektóre problemy mogą wymagać pomocy wykwalifikowanego specjalisty w dziedzinie służby zdrowia.

## Inne zasoby

Jeżeli chcą Państwo zacząć pracę już teraz, prosimy zapoznać się z [listą internetowych grup, aplikacji i podcastów](#) Amerykańskiego Towarzystwa ds. Leczenia Uzależnień (American Society of Addiction Medicine).

Jeśli potrzebują Państwo pomocy w analizie swoich nawyków związanych z piciem, zapraszamy do odwiedzenia strony [Rethinking Drinking](#), gdzie znajdują się przydatne wskazówki, narzędzia i zasoby, które pomogą zrozumieć wzorce picia i w razie potrzeby ograniczyć spożycie alkoholu.

Ogólnie, niezależnie od tego, gdzie ani w jaki sposób szukamy opcji leczenia, ważne jest, aby wybierać podejścia „oparte na dowodach”. Oznacza to sposoby leczenia, które opracowano w oparciu o wyniki dużych, dobrze zaprojektowanych badań. *Przewodnik* ułatwia znalezienie [wysokiej jakości usług opieki zdrowotnej](#).



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

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

Aktualizacja: maj 2020 r.