



Если Вам требуется лечение алкогольной зависимости во время социального дистанцирования, существует несколько проводимых специалистами методов лечения и несколько вариантов групп взаимной поддержки:

### Лечение, проводимое специалистами

Многие медицинские работники и программы оказания помощи в течение многих лет предлагают лечение алкогольной зависимости в режиме дистанционной медицины. Это телефонные или видеосеансы в форме терапевтических бесед или оказания медицинской помощи. В настоящее время, в условиях вызванной COVID-19 чрезвычайной ситуации, многие поставщики услуг предлагают лечение в режиме дистанционной медицины. Программа «Медикэр» (Medicare) и другие страховые компании также расширяют спектр услуг, предоставляемых посредством дистанционной медицины. Проконсультируйтесь со своей страховой компанией о таком страховом покрытии.

*Навигатор по лечению алкогольной зависимости* Национального института по изучению проблем злоупотребления алкоголем и алкоголизма (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA) может помочь Вам найти проводимое специалистами лечение алкогольной зависимости **в режиме дистанционной медицины**:

- » **Найти программы лечения здесь** и применить фильтр «телемедицина/дистанционная медицина». *Примечание. Многие программы скорее всего добавляют услуги дистанционной медицины во время обусловленной COVID-19 чрезвычайной ситуации. При необходимости выполните поиск без применения фильтра и позвоните по телефону, чтобы проверить наличие услуг дистанционной медицины.*
- » **Найти психотерапевтов, специализирующихся в вопросах лечения зависимости, здесь** и применить фильтр «видеоконсультирование». *Примечание. Многие психотерапевты добавляют услуги дистанционной медицины во время обусловленной COVID-19 чрезвычайной ситуации. При необходимости выполните поиск без применения фильтра и позвоните по телефону, чтобы проверить наличие услуг дистанционной медицины.*
- » **Найти врачей, специализирующихся в вопросах лечения зависимости, здесь** и спросить персонал офиса, предлагают ли они услуги в режиме дистанционной медицины.

Также обратите внимание, что надежную поддержку может обеспечить эффективная программа на компьютерной основе. Программа **CBT4CBT™** представляет собой набор онлайн-модулей когнитивно-поведенческой терапии, разработанный при финансировании NIAAA. Она обучает людей семи важным навыкам, которые помогают им сократить потребление алкоголя или бросить пить. Врач или лицензированный психотерапевт может Вам ее назначить и следить за ходом Вашего лечения.

## Группы взаимной поддержки

Группы взаимной поддержки могут быть особенно полезны в это трудное время. Растущее число групп представлены интернет-сообществами. Эти группы могут сильно отличаться, поэтому чтобы найти соответствующие Вам, важно попробовать разные группы.

*Навигатор* может помочь Вам найти [группы взаимной поддержки](#), участие в которых Вы можете рассмотреть.

Помимо групп поддержки, люди в стадии восстановления должны также поддерживать связь с консультантом по лечению. Хотя группы взаимной поддержки являются отличным источником поддержки и стимулирования поведения, их встречи обычно не проводятся под руководством профессиональных врачей-клиницистов. При некоторых проблемах может потребоваться помощь подготовленного медицинского работника.

## Другие ресурсы

Если Вы хотите начать что-либо прямо сейчас, посмотрите данный [список онлайн-групп поддержки, приложений и подкастов](#), составленный Американским обществом аддиктивной медицины.

Если Вам нужна помощь в анализе Ваших алкогольных пристрастий, посетите сайт [Переосмысление алкогольной зависимости](#), предлагающий полезные советы, инструменты и ресурсы, которые помогут Вам понять связанные с потреблением алкоголя закономерности и, при необходимости, сократить его потребление.

В целом, независимо от того, где или как Вы обращаетесь за помощью, важно искать «доказательные» подходы к лечению. Это означает, что эффективность этих методов лечения была подтверждена крупными, хорошо продуманными исследованиями. *Навигатор* поможет Вам распознать [признаки оказания высококачественной помощи](#).

