



Kung nangangailangan ka ng paggamot sa alkohol habang ginagawa ang pisikal na paglayo, mayroong ilang mga opsyon na pinamumunuan ng propesyonal na paggamot at suporta sa kapwa na nariyan para sa iyo:

Paggamot na Pinamumunuan ng Propesyonal

Maraming mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan at mga programa nag-aalok ng telehealth na paggamot sa alkohol ng ilang taon na. Ang mga ito ay mga sesyon sa telepono o video para sa pag-uusap na terapiya o pangangalagang medikal. Ngayon, sa emerhensiya ng COVID-19, mas maraming mga provider ang nag-aalok ng mga serbisyo sa telehealth. Pinapalawak din ng Medicare at ibang mga tagaseguro ang saklaw ng telehealth na mga serbisyo. Alamin sa kompanya ng seguro ang tungkol sa saklaw.

Ang *Nabigador ng Paggamot sa Alkohol* ng National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism's (NIAAA) ay maaaring makatulong sa iyo upang makakita ng [telehealth](#) na paggamot sa alkohol sa pamamagitan ng mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan:

- » [Maghanap ng mga programa sa paggamot dito](#) at salain para sa “telemedicine/telehealth.” *Tandaan: Malamang na mas maraming mga programa ang nagdadagdag ng telehealth na mga serbisyo habang nasa emerhensiya ng COVID-19. Kung kinakailangan, maghanap nang walang sala at tumawag upang mausisa ang pagkakaroon ng telehealth na mga serbisyo.*
- » [Maghanap ng mga therapist na espesyalista sa adiksiyon dito](#) at salain para sa “video counseling.” *Tandaan: Mas maraming mga therapist ang nagdadagdag ng telehealth na mga serbisyo habang nasa emerhensiya ng COVID-19. Kung kinakailangan, maghanap ng walang sala at tumawag upang mausisa ang pagkakaroon ng telehealth na mga serbisyo.*
- » [Maghanap ng mga doktor na may espesyalidad sa adiksiyon dito](#) at magtanong sa tauhan ng opisina kung nag-aalok sila ng telehealth na mga serbisyo.

Gayundin, mangyaring tandaan na ang isang mabisang nakabatay sa computer na programa ay maaari ring makapagbigay ng makapangyarihang suporta. Ang [CBT4CBT™](#) ay isang set ng web-based cognitive-behavioral na mga modyul ng terapiya na binuo gamit ang pondo ng NIAAA. Sinasanay nito ang mga tao sa pitong mahalagang mga kasanayan upang sila ay tulungang putulin o iwanan ang pag-iinom. Kahit sinong doktor o lisensyadong therapist ay maaaring magreseta nito para sa iyo at i-monitor ang iyong pagbuti.

Suporta sa Kapwa na mga Grupo

Ang suporta sa kawpa na mga grupo ay maaaring partikular na kapakipakinabang sa loob nitong mapanghamong panahon. Ang lumalaking bilang ng mga grupo ay mayroong online na mga komunidad. Ang mga grupong ito ay maaaring magkakaiba-iba, kaya mahalagang subukan ang iba't iba upang makakita ng magandang tugma.

Ang *Nabigador* ay maaaring makatulong sa iyo upang makakita ng ilang [suporta sa kapwa na mga grupo](#) upang isaalang-alang.

Dagdag pa sa mga grupo ng suporta, dapat ring panatilihin ng mga taong papagaling na ang isang koneksyon sa kanilang tagapayo sa paggamot. Habang ang tulong sa kapwang mga grupo ay mahusay na mapagkukunan ng suporta at paghihikayat, kadalasan sila ay hindi pinapatakbo ng propesyonal nga mga klinisyan. Ilang mga isyu ang nangangailangan ng tulong ng isang nasanay na propesyonal sa kalusugan.

Ibang mga Mapagkukunan

Kung nais mong makapagsimula kaagad sa isang bagay, tingnan itong [listahan ng online na mga grupo ng suporta, apps, at podcasts](#) mula sa American Society of Addiction Medicine.

Kung kailangan mo ng tulong upang pag-aralan ang iyong mga gawi sa pag-iinom, mangyaring dumalaw sa [Rethinking Drinking](#), na nag-aalok ng kapaki-pakinabang na mga tip, mga tool, at mga mapagkukunan upang matulungan kang maunawaan ang iyong mga pattern sa pag-iinom at upang putulin kung kinakailangan.

Sa kabuuan, anuman sa kung saan o paano mo hinahanap ang paggamot, mahalagang maghanap sa mga paraan na “batay sa ebidensya.” Nangangahulugan ito na ang mga paggamot ay sinusupportahan nga malaki, maayos ang pagkadisenyo na mga pag-aaral. Tutulungan ka ng *Nabigador* na makakita ng [palatandaan ng mas mataas na kalidad ng pangangalaga](#).



National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

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

Binago Mayo 2020