



Nếu quý vị cần điều trị nghiện rượu trong khi thực hành giữ khoảng cách tiếp xúc, có một số lựa chọn nhóm hỗ trợ lẫn nhau và điều trị với sự chỉ dẫn chuyên môn dành cho quý vị:

### Điều Trị Với Sự Chỉ Dẫn Chuyên Môn

Nhiều chuyên gia và chương trình chăm sóc sức khỏe đã cung cấp dịch vụ điều trị nghiện rượu từ xa trong nhiều năm. Đây là các buổi điều trị qua điện thoại hoặc video để thực hiện liệu pháp nói chuyện hoặc chăm sóc y tế. Hiện tại, với tình huống khẩn cấp do COVID-19, nhiều nhà cung cấp đang cung cấp dịch vụ thăm khám từ xa. Medicare và các công ty bảo hiểm khác cũng đang mở rộng khoản bao trả cho các dịch vụ thăm khám từ xa. Kiểm tra với công ty bảo hiểm của quý vị về khoản bao trả.

Viện Quốc Gia về Nghiện Rượu và Lạm Dụng Đồ Uống Có Cồn (NIAAA) [Cán Bộ Điều Hướng Điều Trị Nghiện Rượu](#) sẽ giúp quý vị tìm dịch vụ điều trị nghiện rượu [từ xa](#) theo chuyên gia chăm sóc sức khỏe:

- » [Tìm chương trình điều trị tại đây](#) và lọc theo “telemedicine/telehealth” (y tế từ xa/thăm khám từ xa). *Lưu ý: Nhiều chương trình có thể sẽ thêm dịch vụ thăm khám từ xa trong tình huống khẩn cấp do COVID-19 gây ra. Nếu cần, hãy tìm kiếm mà không cần bộ lọc và gọi điện tới để kiểm tra xem dịch vụ thăm khám từ xa có được cung cấp không.*
- » [Tìm nhà trị liệu với chuyên khoa cai nghiện tại đây](#) và lọc theo “video counseling” (tư vấn qua video). *Lưu ý: Nhiều nhà trị liệu có thể sẽ thêm dịch vụ thăm khám từ xa trong tình huống khẩn cấp do COVID-19 gây ra. Nếu cần, hãy tìm kiếm mà không cần bộ lọc và gọi điện tới để kiểm tra xem dịch vụ thăm khám từ xa có được cung cấp không.*
- » [Tìm bác sĩ với chuyên khoa cai nghiện tại đây](#) và hỏi nhân viên văn phòng xem họ có cung cấp dịch vụ thăm khám từ xa không.

Ngoài ra, xin lưu ý rằng một chương trình trên máy tính hiệu quả cũng có thể hỗ trợ rất tốt cho quý vị. [CBT4CBT™](#) là một bộ các học phần trị liệu nhận thức-hành vi dựa trên web được phát triển với sự tài trợ của NIAAA. Các học phần này đào tạo mọi người về bảy kỹ năng quan trọng để giúp họ cắt giảm hoặc bỏ rượu. Bất kỳ bác sĩ hoặc nhà trị liệu được cấp phép nào cũng có thể kê toa và theo dõi tiến triển của quý vị.

### Nhóm Hỗ Trợ Lẫn Nhau

Các nhóm hỗ trợ lẫn nhau có thể đặc biệt hữu ích trong thời gian thử thách này. Ngày càng có nhiều các nhóm cộng đồng trực tuyến. Những nhóm này có thể có những khác biệt rất lớn, vì vậy điều quan trọng là phải thử những nhóm khác nhau để tìm ra nhóm phù hợp.

[Cán Bộ Điều Hướng](#) có thể giúp quý vị tìm thấy một số [nhóm hỗ trợ lẫn nhau](#) để cân nhắc tham gia.

Ngoài các nhóm hỗ trợ, những người đang trong quá trình phục hồi cũng nên duy trì mối liên hệ với cố vấn điều trị của họ. Mặc dù các nhóm trợ giúp lẫn nhau là một nguồn hỗ trợ và khuyến khích tuyệt vời nhưng lại thường không được chỉ dẫn bởi các bác sĩ lâm sàng có chuyên môn. Một số vấn đề có thể cần sự giúp đỡ của một chuyên gia y tế được đào tạo.

## Các Nguồn Lực Khác

Nếu quý vị muốn bắt đầu ngay lập tức, hãy xem [danh sách các nhóm hỗ trợ trực tuyến](#), ứng dụng và [tệp âm thanh](#) từ Hiệp Hội Y Khoa về Hội Chứng Nghiện Hoa Kỳ.

Nếu quý vị cần trợ giúp để phân tích thói quen uống rượu của mình, vui lòng truy cập [Rethinking Drinking](#), trong đó cung cấp các mẹo, công cụ và nguồn lực hữu ích để giúp quý vị hiểu các kiểu uống rượu của mình và cắt giảm nếu cần thiết.

Nhìn chung, bất kể nơi hoặc cách quý vị tìm kiếm điều trị, điều quan trọng là quý vị phải tìm kiếm các phương pháp tiếp cận “dựa trên bằng chứng”. Điều này có nghĩa là các phương pháp điều trị được minh chứng bởi các nghiên cứu lớn, được thiết kế tốt. *Cán Bộ Điều Hớng* sẽ giúp quý vị chỉ ra [các dấu hiệu của chăm sóc có chất lượng cao hơn](#).



*NIH . . . Turning Discovery Into Health®*

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

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

Cập nhật tháng 5 năm 2020