



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

Paggamot na Pinamumunuan ng Propesyonal

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

Ang *Nabigador ng Paggamot sa Alak* ng Pambansang Institusyon sa Abuso sa Alak at Alkoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA) ay maaaring makatulong sa iyo upang makahanap ng telehealth na paggamot sa alak na ibinibigay ng mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan:

- » **Maghanap ng mga programa sa paggamot dito** at ipiltro para sa “telemedicine/telehealth.” *Tandaan: Malamang na mas maraming mga programa ang nagdadagdag ng mga telehealth na serbisyo habang nasa COVID-19 na emerhensiya. Kung kinakailangan, maghanap nang walang piltro at tumawag upang malaman kung may mga telehealth na serbisyo.*
- » **Maghanap ng mga therapist na espesyalista sa pagkagumon dito** at ipiltro para sa “video na pagpapayo.” *Tandaan: Mas maraming mga therapist ang nagdadagdag ng mga telehealth na serbisyo habang nasa COVID-19 na emerhensiya. Kung kinakailangan, maghanap nang walang piltro at tumawag upang malaman kung may mga telehealth na serbisyo.*
- » **Maghanap ng mga doktor na may espesyalidad sa pagkagumon dito** at magtanong sa tauhan ng opisina kung nag-aalok sila ng mga telehealth na serbisyo.

Mga Pangkat ng Suporta sa Kapwa

Ang mga grupo ng suporta sa kapwa ay maaaring kapakipakinabang nang partikular habang nasa nitong mapanghamong panahon. Dumarami na ang mga grupo na mayroong mga online na komunidad. Ang mga grupong ito ay maaaring magkakaiba-iba, kaya mahalagang subukan ang mga iba’t iba upang makahanap ng isang mahusay na nababagay.

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

Dagdag pa sa mga grupo ng suporta, ang mga taong gumagaling ay dapat ring panatilihin ang isang koneksyon sa kanilang tagapayo sa paggamot. Habang ang mga grupo ng pagtulong sa kapwa ay isang mahusay na mapagkukunan ng suporta at paghihikayat, kadalasan sila ay hindi pinapatakbo ng mga propesyonal na doktor. Ang ilang mga isyu ay maaaring mangailangan ng tulong mula sa isang nasanay na propesyonal sa kalusugan.

Mga Ibang Mapagkukunan

Kung nais mong makapagsimula kaagad sa isang bagay, tingnan itong [listahan ng mga online na grupo ng suporta](#), [mga app](#), at [mga podcast](#) 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 gawi sa pag-iinom at upang bawasan kung kinakailangan.

Sa kabuuan, anuman sa kung saan o paano mo hahanapin ang paggamot, mahalagang maghanap ng mga paraan na “batay sa ebidensya.” Nangangahulugan ito na ang mga paggamot ay sinusupportahan nga mga malaking pag-aaral na may maayos na disenyo. Tutulungan ka ng *Nabigador* na makilala ang mga [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 2022