

COMUNICAT DE PRESĂ

ALIAT oferă servicii online persoanelor care se confruntă cu probleme de sănătate mintală și probleme legate de consumul problematic de alcool și alte substanțe în perioada pandemiei COVID - 19

București, 31 martie 2020. Asociația ALIAT pentru Sănătate Mintală (ALIAT - SM), alături de Clinicile ALIAT din București și din Suceava, atrag atenția asupra nevoii crescute, în situația creată de pandemia cu coronavirus, de a oferi sprijin persoanelor care se confruntă cu probleme de sănătate mintală (anxietate, depresie, psihoze, demențe, etc) precum și probleme legate de consumul de alcool sau alte substanțe (așa cum este sevrajul etilic care, neasistat, se poate dovedi letal), și pun la dispoziție populației o serie de servicii digitale.

Astfel, deși formele de intervenție clasice offline, la cabinet, sunt descurajate în situația de urgență decretată de statul român, **românii din toată țara** pot accesa în continuare serviciile ALIAT în mediul ONLINE, pentru a preîntâmpina situațiile cu risc crescut pentru sănătatea lor mintală:

- pot apela linia telefonică de suport **AlcoLine 021.9335** (între orele 10.00-17.00, apel cu tarif normal), unde specialiștii ALIAT oferă informații și consiliere persoanelor cu probleme de consum de alcool și apropiaților acestora;
- pot solicita **consultații psihiatrice la distanță și eliberarea de rețete gratuite și compensate în cadrul Clincii ALIAT București (tel. 0727.880.447)**
- pot solicita **sesiuni de consiliere și psihoterapie online sau prin telefon** cu psihoterapeuții specializați în domeniul adicțiilor din cadrul celor două Clinici ALIAT din țară: **București (tel. 0727.880.447) și Suceava (tel. 0720 863 222)**;
- pot accesa platforma-suport www.alcoholhelp.ro și **forumul Alcoholhelp** (o comunitate de peste 4.800 de utilizatori activi, care se confruntă cu probleme similare și pot funcționa ca un grup de suport, mai ales în această perioadă);
- pot descărca **Alcoholhelp App**, prima aplicație românească menită să îi ajute să-și evalueze și să-și țină sub control consumul personal de alcool (gratuită, pe IOS și Android).

“În perioadele cu un nivel mare de stres, cum este cea pe care o traversăm în prezent, asistăm la o creștere a nevoilor de intervenție pentru tulburări de sănătate mintală, ca urmare a agravării unor afecțiuni preexistente care devin brusc acute, din cauza dezechilibrului grav pe care oamenii îl resimt. Astfel, crește consumul de alcool sau alte substanțe la cei care le foloseau înainte pentru a-și controla anxietatea sau pentru a-i ajuta să doarmă; pot să reapară gânduri de inutilitate și lipsă de speranță la persoanele cu antecedente depresive și, bineînțeles, pot deveni extrem de greu de controlat simptomele de anxietate. Mă bucur că alături de colegii de la ALIAT și Clinicile ALIAT din București și Suceava avem deja peste zece ani de experiență în a oferi servicii online pentru persoanele cu probleme de sănătate mintală și că, în această perioadă, **am reușit să definivăm procesul de a oferi pe internet, în cadrul Clinicii ALIAT București, absolut toate serviciile pe care le ofeream în trecut și în cabinet, inclusiv consultul psihiatric și psihoterapia decontate de Casa Națională de Asigurări de Sănătate. Aceste servicii sunt disponibile pentru toate persoanele adulte și asigurate, aflate oriunde pe teritoriul României**”, a declarat Dr. Eugen HRISCU, Președinte ALIAT - SM, Director medical și psihiatru specializat în adicții la Clinica ALIAT București.

Dr. Hriscu a sintetizat și câteva **sfaturi pentru mentinerea sănătății mintale** și gestionarea schimbărilor care apar în perioada aceasta de carantină:

1. **Așteptați-vă la o creștere a consumului în această perioadă, dacă vă știți dependent sau că aveți tendința să faceți abuz de o substanță (alcool, tutun, droguri), de jocuri de noroc online sau de mâncare. Stabiliți-vă un obiectiv de consum maxim pe zi sau pe săptămână (în cantități de alcool sau număr de țigări sau bani jucați, etc) și premiați-vă cu ceva plăcut (altceva decât substanța) dacă reușiți să-l îndepliniți la sfârșitul săptămânii – Alcohhelp App vă oferă posibilitatea de a vă seta un astfel de obiectiv de consum de alcool și de a introduce cantitățile de alcool consumate în fiecare zi, pentru a urmări și ține sub control consumul personal de alcool.**
2. **Includeți cel puțin o zi pe săptămână în care să nu consumați deloc substanța.**
3. **Pe cât posibil, nu folosiți alcool sau alte substanțe pentru a adormi.** Somnul va fi de proastă calitate și în timp va fi nevoie de cantități din ce în ce mai mari de substanță.
4. **Nu așteptați ca lucrurile să evolueze spre stări foarte grave. Chiar dacă alți oameni o duc rău, oricare dintre noi are dreptul să apeleze la ajutor. În prezent, datorită modificărilor din legislație, puteți apela și primi un consult online gratuit (pentru cei asigurați) de la un psihiatru sau un psihoterapeut din cadrul Clinicii ALIAT București.**

5. **Căutați moduri de a nu escalada conflictele cu persoanele apropiate.** Cuvintele pot răni și se uită greu, mai ales dacă suntem nevoiți să împărțim cu cealaltă persoană același spațiu mult timp. Dacă sunteți foarte furioși așteptați cinci –zece minute înainte de a spune ceea ce vă vine să spuneți.
6. **Introduceți în rutina zilnică zece minute de solitudine.** Retrăgeți-vă într-o cameră (pe balcon sau în baie) și timp de zece minute stați în tăcere, fără să vă gândiți la nimic. Dacă e greu la început să vă goliți mintea de gânduri, urmăriți-vă în liniște mișcările de inspir și expir.

Începând de azi, pe conturile de Facebook ale ALIAT pentru Sănătate Mintală și Clinicii ALIAT București vom publica sfaturi pentru menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate mintală a populației și prevenirea apariției tulburărilor psihice în perioada carantinei.

Sfătuim populația să respecte recomandările autorităților publice în această situație de urgență și să #stămacasă. De asemenea, recomandăm să se informeze doar din surse publice, care nu sunt alarmiste și nu creează panică, întrucât este esențial să ne păstrăm calmul și să găsim fiecare cele mai bune soluții adaptate situației, pentru a avea grijă de sănătatea noastră mintală.

#stămacasă #staysafe #împreunănefacembine #sănătatemintală

Dr. Eugen Hriscu,

Președinte Asociația ALIAT pentru Sănătate Mintală

Director medical Clinica ALIAT București

Asociația ALIAT pentru Sănătate Mintală ([AASM](#)) a fost fondată în ianuarie 2019 pentru a reuni inițiativele și proiectele dedicate exclusiv promovării și sprijinirii sănătății mentale a românilor, păstrând zona de expertiză în adicții acumulată din 1993 de Alianța pentru Lupta Împotriva Alcoolismului și Toxicomaniilor (ALIAT).

Cele două Clinici ALIAT ([Clinica ALIAT București](#) și [Clinica ALIAT Suceava](#)) au fost înființate în urmă cu 5 ani, reunind specialiști în domeniul tratării adicțiilor, și au oferit servicii de evaluare, consiliere și tratament pentru peste 5.000 de pacienți.

*Pentru detalii:

Oana Crăciun –Responsabil Comunicare, oana.craciun@aliatong.ro / 0737.522.548