

如何幫助自己和家人戒除酒癮

南華大學生死學系 林原賢副教授

小劉為 40 歲男性中年人，因長期喝酒導致無法工作數年，經常在家喝酒後對家人大聲吼叫、摔東西，雖然沒有動手打人，但造成父母親不諒解、夫妻失和，太太忍無可忍下申請家暴令並帶孩子離家，小劉因家暴案成立，裁定需要接受戒酒癮課程 12 次，每月 2 次、每次 2 小時。

小劉年輕時是黏貼大理石工人，勤奮工作、照顧家庭、收入不錯，但在工作及下班後和同事喝酒，久而久之就染上酒癮，出現肝功能異常、胃出血、營養不良等疾病，長期飲酒也造成大腦功能受損，個性變得衝動暴力、執著古怪、沮喪自責、情緒控制不佳，出現憂鬱、失眠症狀。最後，常與家人發生爭吵，人際關係退化，無法外出工作，家人懷疑小劉得到酒精成癮疾病。

酒精成癮症需經醫療院所的診斷，成癮的標準是指男性每日飲酒大於 4 單位（每單位指：啤酒 350cc、38 度高粱 40cc、58 度高粱 30cc，三者擇一）、每週總飲酒量大於 14 單位；女性則每日大於 3 單位或每週總計大於 7 單位。酒精戒斷症狀通常是酒精在血液中的濃度開始減少後發作，出現自主神經興奮、噁心嘔吐、視聽幻覺、情緒躁動、焦慮等症狀，導致人們再喝酒以緩解症狀，造成更大的惡性循環。

酒癮和身體健康、生活幸福是無法並存的。酒癮除了花錢買酒的經濟負擔外，影響身體健康，造成精神疾病。研究顯示：飲酒造成的死亡率是一般人的 4 倍。此外，酒癮者往往增添家庭內部的紛爭，讓家人過著提心吊膽的日子，孩子處在遭受心理創傷的陰影中，增加家庭資源的內耗。因此，戒除酒癮是邁向身體、心理、心靈健康的唯一道路。

目前部分醫院有提供專業的酒癮戒除醫療服務，當酒癮患者求助時，將有醫師、護理師、營養師、臨床心理師、精神科社工師、藥師等跨領域團隊合作，強化酒精戒斷的醫療照護，避免病人發生非預期而需急救的情況，檢視酒精戒斷病人醫療照護問題，發展因應對策。

如何幫助自己和家人戒除酒癮及喝酒習慣，方法如下：

- 一、堅定信念：了解酒精及酒癮的危害，增加戒酒的信念和動機，與不喝酒或戒酒的朋友多聯絡，彼此加油打氣，相互監督。
- 二、拒絕誘惑：與家人、朋友討論如何避免受酒精的誘惑，練習堅定的拒絕自己、他人的邀約喝酒。
- 三、改變生活方式：設定合理的戒酒癮或降低喝酒的目標、執行步驟，定期檢視戒酒成效，並與重要他人討論改善。

四、學習面對壓力：人們總會遇到生活壓力，我們需要採用正向及合理的方法紓壓，避免自動化的使用酒精行為。

五、找出替代活動：找到自己的興趣及正向的活動很重要，爬山、運動、釣魚等，藉由活動以替代飲酒行為。

六、家人的鼓勵及包容：家人間用鼓勵、包容代替指責，將提昇酒癮者的信心及改變信念，反之，過度言語刺激將適得其反。

七。尋求專業醫療協助：向醫療院所的醫師及專業人員求助，接受專業醫療，共同戒除酒癮。