

目錄



序	2
本書簡介	3
家屬心聲(一):我家有…酒鬼(或毒蟲)	5
家屬心情(二):一瓶酒值多少錢?	8
衛教(一):什麼是戒酒戒毒	13
衛教(二):酒與毒	14
問題索引	15
問與答:預備期--與酒毒玩捉迷藏	31
問與答:戒斷期:戒酒真真假假	72
問與答:穩定期:陰影的追殺	107
問與答:康復期:拆下面具	221
家屬的三字經	247
安寧祈禱文	249
參考文獻	252

序



他那麼嚴重了，還不戒？
我們要怎麼做？

如果他一輩子不戒，我們不是死定了嗎？
我們要怎麼辦？
或許他已經去戒了，但我們很怕他又發作。
我們要怎麼辦？

“要怎麼辦？”是家屬共同的悲歎，
但正確的做，卻是家屬的恐懼，
因此繼續與癮症者爭鬥下去。

真的會這樣嗎？
嗯，真的。

本書介紹



這是一本寫給酒癮或毒癮家屬的工具書，是分為四大部份：

1. 預備期：與酒或毒玩捉迷藏

預備期是指家屬與癮症者還處在要戒不戒的拉扯。家屬為了癮症者的事情百忙，但與癮症者仍然糾纏不清，情況繼續惡化。

2. 戒斷期：戒酒或戒毒的真真假假

戒斷期是指癮症者已經停止酗酒或吸毒，也許是因為被家屬管得很緊、或住院、或沒錢、或被關、或為了討老婆種種原因。不管是持繼一天、一週、一個月或一年，家屬終於可以喘一口氣，但還是會緊張兮兮的，懷疑他是不是又偷喝酒或偷吸毒了。

3. 穩定期：陰影的追殺

穩定期是指癮症者有一段時間沒有酗酒或吸毒，也在保養上很努力，固定參加戒酒或戒毒團體，恢復社會和家庭功能，家屬也學會了與癮症者做切割，然而在疾病中所產生的彼此傷害和後遺症仍然襲擊。

4. 康復期:拆下面具

康復期是指家屬要面對使自己當初會與癮症者糾纏的原有問題，面對自己和對別人的傷害，走向自己的清醒，免得舊戲重演，傳承下一代。



家屬心聲(一)

我家有…酒鬼(毒蟲)



這是在說我嗎？

勸也勸過啦、罵也罵了N次啦、威脅也威脅過啦、哭也哭過啦，但他還是酗酒或吸毒下去，眼看不只是他自我毀滅，全家也要一起代罪，甚至快要陪葬了。在這樣無解的狀況下，我曾想過自殺，只是有太多的後顧之憂，沒有勇氣去死，更是心裡深處希望他快點死掉算了，只是不敢說出口。每天的生活處在絕望與希望、怒氣與悲傷、剛強與無助、自責與責怪、愛與恨之間起伏的挑戲中，被迫得快發瘋了！難到他一輩子不改，我們全家就要跟著一輩子折磨下去嗎？

或許…這是在說我

我東招兵西買馬，他終於答應去戒酒或戒毒了，接下來我又為了把他安置到戒治中心而忙了老半天，但過不了幾天他又跑回來，簡直把我給氣瘋了。我承認我的確是有點匆促，半拐半拉的把他騙到戒治中心，很多瑣事沒處理好或條件沒協調好，使他沒辦法安心戒酒或戒毒，所以我就盡量配合他，希望他心服口服的認真戒酒或戒毒。說實在的，我也不放心他在戒治中心，因為對付他那麼多年，我很了解他的個性，很清楚他需要什麼。我認為他真正最大的問題是被寵壞了、任性不負責、誰的話都不聽才会有今天，所以

這次一定要好好的管教他一翻，把他盯好，不要讓他陷入以前的墮落。

還是…這就是在說我囉

苦了那麼多年，他終於戒酒或戒毒成功。剛開始他好像變了一個人，總算上天有眼，垂聽了我的祈禱，所以我們應該是充滿感恩和信心的來重建家園，走向幸福美滿。但我心裡卻一直存著懷疑和顧慮，不知他這次是否真的戒了，還是如以往，過不多久老毛病又發。我們之間都緊張兮兮的，只要他遲到、不說話、找以前的朋友、或金錢的來去不明等等時，我就失控的碎碎唸，或質問到底，指責他八成是又喝酒或吸毒了，他也爆怒的指控我不信任他。不只如此，在他沉醉酒缸或毒品時，我就必需擔當家裡的一切，現在他如果是真正的悔改，也就應該爭氣點、負起顧家的責任，不能做體貼的丈夫也起碼做個好父親。但看來並非我所想像的那麼美好，不只令我失望，有時還有被騙的感受，以前至少還可以責怪酒或毒，但現在要怪誰？總而言之，結局就是很不愉快。

以上說明了酒癮或毒癮家屬的處境。面臨酒癮或毒癮者不戒也好，正在戒也好或已經戒了也好，基本上家人還是處在過去的緊張關係。這是一種微妙的關係，稱為互依關係，產出操控的行為，原本是為了要幫助酒癮者不去喝酒或毒癮者不去吸毒，但卻矛盾的使癮症者與家屬雙方成為死對頭，導致無法有好過的一天。這就講到最重要的關鍵了，我們越要搞定癮症

者，來恢復正常關係，事情就越被搞雜，真是莫名其妙。因此關係要恢復正常必需先放棄（啊??????），反而要先重視自己的醫治。聽起來實太奇怪了，但確實如此，一旦輕視自己的醫治就會走向復發，被捲入和癮症者之間的相鬥模式，無法達成有效的介入。

