



# 酒癮症與戒酒

## 不喝不適，一喝難停

### 酒癮症

不是死愛喝酒，也不是自甘墮落

更不是意志力不夠

而是一種慢性疾病，稱之為物質使用疾患

(Substance Use Disorders)

### 我有酒癮症嗎？

我不一定每天都喝酒，也有工作和家庭，喝了酒也不會打人鬧事，我算有酒癮症嗎？

酒癮症是一種中腦部的慢性疾病，是否有成癮是依持續1年內有沒有以下的症狀來判斷的。如果你懷疑自己是否有成癮，可以花一點時間來看自己有沒有以下的情形，答案沒有絕對對錯，是為了自己評估，所以靜下心盡量誠實的看看以下11點。

#### 1. 我的酒量比以前強：

例如：我比以前更常喝，也可以喝更多、濃度更高的酒。

例如：越來越難有以前的那種爽，或那種感覺很快就沒了，害我要喝更多或更烈的酒。

#### 2. 我一陣子沒喝酒(約幾小時到72小時)，會感到很不舒服。

例如：嘔吐、發抖、盜汗、心悸、焦慮、坐立不安、失眠、憂鬱、幻視、幻聽。但奇怪！我只要再喝酒，以上狀況就會不見或好些。

#### 3. 我總是超過原本想要喝的量。

例如：會續攤的喝或回家自己喝、白天就開始喝、一個禮拜的酒怎麼幾天就喝完。

#### 4. 我用一些方法來讓自己少喝一點，但最後還是破功。

例如：強迫自己等到週末才喝、喝幾口再把酒藏起來、改喝比較淡的酒。

#### 5. 喝酒的事情花了我好多時間。

例如：找酒、喝酒、宿醉、藏酒、為酒解釋和爭執、去戒除酒。

#### 6. 我為了喝酒，該做或重要的事我沒去做或少做。

例如：吃飯、休閒、工作、社交、個人發展。

#### 7. 我明知道喝酒會傷害身體，甚至已經出狀況了，但還是會照樣去喝。

例如：脂肪肝、食道灼傷、胰臟炎、性功能障礙、營養不良、口腔食道癌、腦神經損壞。

#### 8. 我就是會非常想去喝酒，很渴望喝酒。

#### 9. 我因為喝酒，把該做的事情搞砸了。

例如：工作常遲到或缺席、沒去接小孩、被退學、被開除、常換工作。

#### 10. 我因為喝酒，人際關係破壞殆盡，但還是會照樣去喝。

例如：酒後吵架、只剩酒友、家人跟我翻臉、老婆跑了、孩子不理我。

#### 11. 我在有危險的情境下，還是會照樣去喝酒。

例如：騎車、開車、高處施工、操作機械。

如果你發現自己亮了2個或以上的紅燈，表示有酒癮症的症狀喔！如同其它疾病，越早治療就越好處理。當然症狀越多表示越嚴重，更要盡快就醫！

社團法人蘆葦營身心靈恢復協會

(台內團字1050001574號)

(藥癮/酒癮戒治教育訓練)

<https://reedsrecovery.org>

## 我是愛喝酒才變成酒癮症嗎？

不見得是！

愛喝酒的人未必是酒精成癮，  
但酒精成癮後必然離不開酒。

**基因機制：**肝對酒精的代謝功能不足，使酒精的氧化物乙醛增加，進而導致腦病變，促使對酒精成癮。但有的患者並沒有家族史；有的曾經使用毒品，為了戒毒用酒取代毒品或其它因素飲酒，但因為毒品在腦內運作的機制類似，很不幸轉換成對酒精的需要。那要喝多少酒才會啟動成癮的機制，要依個人的體質。

**腦部機制：**酒精及其氧化物乙醛在中腦增強多巴胺(一種神經傳遞素)的運作，增強滿足感的效果，導致腦細胞及滿足系統的病變，使患者產生對酒精的需要和強烈的渴望，這是滿足系統病變的基本成癮機制。

**精神機制：**由於生理上的機制不斷的反覆，加上腦部傷害所帶來的後遺症，患者越來越需要更多的酒才能達到其生理及精神的穩定狀態，例如：需要越來越多的酒才能睡覺、敢出門工作、感到安全等，此時精神上也已經成癮了。

**心理機制：**成癮病程是逐漸的，患者在沒有病識警覺之下，將以合理化、否認等防衛機制來因應上述的疾病發展及週遭人的反應，這是一段漫長的時間，對患者的思考模式、情緒模式、行為模式，甚至心靈的深處都逐漸形成極大的錯亂與破壞。

## 戒了好多次都失敗，我是沒救了嗎？

酒癮是個疾病，願意尋求就醫的管道，  
就有康復的希望

### 酒癮症康復三部曲

#### 1. 戒斷：

●是在安全的環境(例：身心科病房或戒酒門診)接受醫療輔助的治療，停止使用酒精及處理急性戒斷症候。

●是停止傷害，得到康復的門票以進入後續的治療。

#### 2. 穩定：

●在自由狀況下，參加酒癮者康復支持團體，例如酒癮者無名會、自助團體、工作坊等，建立病識，處理精神與心理的成癮、其它戒斷後的綜合症(PAWS)及復發。

●是酒癮症康復的開始。

#### 3. 保養：

●如同其它慢性疾病，做日常的疾病保養，預防復發，與病安全共處。

●是在沒有飲酒的生活之下也能過得舒適不緊迫。



祝您  
康復、清醒

## 給家屬的鼓勵

如果家人是一夕之間瘋狂的酗酒起來，隨後又不斷的重複這種狀況，您必然會覺得不對勁，立即敦促他就醫。但不幸的，酒癮的病程卻是漸進式的惡化，在不知不覺中襲擊酒癮患者及家庭。日復一日的累積傷害，您也日復一日的想盡辦法阻止他喝酒，但3年、5年、10幾年都過去了，情況只是更加的惡劣！直到您精疲力盡，絕望的問：我該怎麼辦？

面對酒癮症不是在忙亂中去"應付"酒癮者，而是要以正確的觀念介入，才不會被捲入：

1. 首先自己應建立病識感，認識酒癮症。
2. 接著學習跳脫情緒，以疾病觀去面對酒癮症。
3. 再來學習正確的介入，促進酒癮者產生尋求治療的動力。

如果社區或醫院有家屬教室或團體，建議您先參加衛教，透過經驗分享來激發力量和希望，解決大家共同的問題。您也可以到蘆葦營的網頁上翻閱以下的書刊：

1. 沒救嗎~給幫助者的酒癮、毒癮康復指南
  2. 我家被酒、毒攻擊-給家屬的工具書
- 或欲訂購者可透過FB與蘆葦營聯絡。

聯絡電話：0921009172

email: reeds@reedsrecovery.org

臉書: www.facebook.com/reedsrecovery

捐款帳號：郵政劃撥帳號 06718944

戶名：社團法人蘆葦營身心靈恢復協會