

附帶給家屬的話:

如果家人是一夕之間瘋狂的酗酒起來，隨後就每天的重複這種狀況，家屬必然會察覺不對勁，而立即敦促家人就醫。

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~

家庭及患者被日復一日的傷害，家屬也日復一日的努力想要酒癮患者不再喝酒，但3年、5年、10幾年...都過去了，情況只是更加的惡劣!

直到有一天，家屬才絕望的向外求問: 怎麼會這樣?

更需要知道的是: 怎麼辦?

首先、酒癮症的介入是有程序的，而不是胡亂的與酒癮者急忙對應，而是應尋求正確的介入，而非被捲入:

1. 家屬首先應建立病識感，認識酒癮症
2. 接著學習跳脫情緒，以疾病觀面對酒癮症
3. 再來才是學習正確的方法來介入、促進癮症者面對治療

誠懇的建議家屬先參加衛教教室、家屬團體，有利於正確的介入患者的康復的開始。

家屬團體Al-Anon是癮症患者的家人或關懷者所組成的世界性的組織，透過分享經驗來激發力量和希望，解決大家共同的問題。

祝您 康復、清醒



酒癮症與「戒酒」

社團法人蘆葦營身心靈恢復協會(戒酒/戒毒)

專線電話: (03)888-7324

花東營地: 花蓮縣卓溪鄉卓清村卓樂17鄰65-1號

<https://reedsrecovery.org>
email: reeds@reedsrecovery.org

不喝不爽，一喝不停

酒癮症

不是死愛喝酒

也不是自甘墜落

更不是意志力不夠

而是一種慢性疾病

稱之為物質及成癮疾患

(Substance Related And
Addiction Disorders)

我是愛喝酒才變成酒癮症嗎？

不見得是！

愛喝的人未必能得到酒癮
酒癮未必是愛喝酒者的專利，
但病發成癮後必然愛喝

基因造成:

- 肝對酒的代謝功能不足，使患者對酒過敏，一喝就會追酒
- 喝多少酒基因才會被啟動，要依患者個人的體質

藥物轉換:

- 曾經使用毒品，例:強力膠、安非他命、海洛因等，為了戒毒用酒取代毒品，或一段時間後酒開始介入患者的生活中時，很不幸的從對毒品的需要轉換成更嚴重的酒癮

腦部生理成癮機制:

酒精的氧化物乙醛在中腦增強多巴胺(一種神經傳遞素)的運作，增強滿足感的效果致使腦細胞病變，對刺激的敏感度下降，患者因此無法從一般生活得到滿足，患者必須靠乙醛所引發的強烈刺激才能感到滿足，這是腦部的基本成癮機制。

精神成癮機制:

由於生理上的機制不斷的反覆，患者在情緒、思考、感受上越來越需要更多的酒才能達到其精神的穩定狀態，例如: 需要越來越多的酒才能讓患者睡覺，敢出門工作、或愉快，此時精神上就已經成癮了，有時，甚至還未生理成癮前，精神上就已經對酒產生容忍度現象了。

心理、人格、心靈成癮機制:

前述的成癮期間，患者將從警覺期到合理化期，最後走到否認期，這是一段漫長的時間，將對患者的思考模式、情緒模式、行為模式，甚至心靈的深處都造成極大的扭曲與破壞。

戒了好多次都失敗，我是沒救了嗎？

酒癮是個疾病，願意尋求醫學的科學的管道，就有希望康復

酒癮症康復三步曲

1. 戒斷:

- 是在安全的環境(例: 成癮康復中心、精神科隔離病房)處理急性戒斷症候，這時需要醫療系統必要性介入。
- 是停止傷害，得到開始酒癮症康復的門票
- 同時是對酒癮疾病認知建立、與破除內在否認的開始。
- 是短期的，約3週即可

2. 穩定:

- 是在自由狀況下，參加酒癮者康復支持團體，例如: A.A. (Alcoholics Anonymous)
- 是真正酒癮症康復的開始
- 是一生的病識感、處理慢性後遺症、保健及復發預防

3. 維護保養:

- 是舒適的清醒，不因沒喝酒而緊迫
- 是一生的成長與發展