

# 酒癮症 給家屬的話

成癮家屬團體 Al-Anon 能怎樣幫助我？

家屬團體要幫助我學習以下的原則:

- 不繞於別人的行為或反應而痛苦
- 不再因別人而允許自己被凌虐、凌辱
- 不幫別人承擔他自己所能承擔的
- 不強制別人符合我而去操作
- 不幫別人掩蓋他的過失
- 不製造危機
- 不去攔阻事情的自然後果

為什麼要這樣做呢？

要走向生命的恢復就要從與酒癮患者間的無窮盡的拉扯於疾病治療間做出切割，要認知到我的想法要改變，才能在生活上有所不同。

要走向生命的恢復，就要放下幫助酒癮者承擔其戒毒的責任。

我要認知到，無論我說或做什麼都不會造成癮症者的喝酒或不喝酒。這樣的切割並沒有狠不狠的問題，也不是論斷或定罪。我只是從酒癮症的爛攤子跳脫出來，讓癮症者去經歷他自己行為的後果。我放下我對酒癮者的執著，學習分辨自己責任的界線，意即雖然還是愛對方，但認同他的行為卻是另一回事。

要走向生命的恢復，就要面對自己的執著、焦慮、憤怒、否認及內疚。當我與別人分享我的經歷、力量和希望時，我精神上的重擔就會減輕。我逐漸發現我很多的困擾是來自於自己的心態。

我本來就無法控制酒癮者，所以當我放下想掌控他的念頭時，把焦點放在改變我自己，我才能發現自己的價值和可愛之處，並開始成長。

不管酒癮者已經走向清醒、康復或根本還在一直喝，我的生活也不再繞著他混亂，我能過得有快樂、尊嚴、權利、超越自己力量的生活。

這時我就走向康復了。

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](mailto:reeds@reedsrecovery.org)



## 我有被酒癮症影響嗎？

### 我是否經常被自己的想法、感受和行為所困擾？

- 我是否因對方的喝酒而：
- 恐懼
- 擔憂或失眠？
- 生氣
- 疑惑
- 閃避親友
- 為對方找藉口及扛他的責任？
- 所做的威脅或決定都落空？

如果以上我有一項答案"是"，就表示我已經承受酒癮者的影響。

### 酒癮症它是怎麼影響我的？

酒癮是一種能影響人際關係的家族疾病，友情、工作、愛情、親子、童年，都會被酒癮所破壞。

與酒癮者越親密，被影響也就越大，也越會與成癮者的行為拉扯。看到成癮者失控的喝酒，我們自然地就會越想去控制他。

我會因成癮者的行為覺的丟臉，而想逕行私下處理。不久我就越來越有罪惡感，愈發的替成癮者承擔各種後果，越來越覺內疚、恐懼與痛苦，換言之，我也生病了！



### 執著

我開始隨時在留意他是不是有在喝酒，我搜索他藏的酒，倒掉他的酒，設法阻斷他任何可以買到酒的機會。我所有的思緒都繞在他的行為，繞在如何不讓他有喝酒的機會，這就是我的執著。

### 焦慮

眼看著身邊的人似乎毫不猶豫的一直以喝酒來毀滅他的人生，包括了財務、子女、家庭...，我自然地想阻止他繼續下去，我為了避免他發展至無法挽回，開始替他的後果做掩飾，甚至替他承擔起他本該面對的責任，這就是我的焦慮。

### 憤怒

他一直喝酒又不斷地騙我、利用我、不負責任，我已經感受不到他以前對我的愛了，我開始也討厭起他來，不屑他的一切，甚至開始用各種不同的方法來逞罰他，以彌補自己所受的委屈與羞辱，這就是我的憤怒。

### 否認

我為了自我安慰而不斷接受他的承諾，每次他停止喝酒幾天或一陣子，我就立即選擇相信他的酗酒已成過去了。我其實壓抑了我的經驗及理智，不願面對他其實已經全然的在各方面都扭曲了，這就是我的否認。

### 內疚

最嚴重的是我不斷地告訴我自己，如果我能怎麼做，他就應該不會這麼糟了，我已經長期一直處在內疚自責的深淵中了。

## 我能走出來：酒癮家屬團體

無論我的狀況是多麼的艱難、痛苦是多麼的深，成癮家屬團體要告訴我，我能走出來。在家屬團體裡，我會遇到其他家屬，他們能同感身受，因為我所痛的他們也曾經歷過，然而他們已找到勇氣和方法去面對問題。

從彼此的分享，我可以找到：

- 真理的安慰、希望和友情
- 藉由12步驟的成長機會
- 正確面對酒癮症的方法
- 正確鼓勵酒癮者的方法

我參加了家屬團體也許是因為已不知該如何了，也無法相信有改變的可能了，更是快走不下去了。

我可能感到被奪走了伴侶，感到重擔累累、沒人愛我和孤單，格性也變得非常強勢、自義和剛硬。

無論怎樣，我參加家屬團體是因為我需要得到幫助。

