

認識酒精成癮與戒治服務

柯俊銘臨床心理師

一、什麼是酒精成癮？

過度使用酒精所致的一種慢性且容易復發的大腦疾病。當事人因無法節制飲酒，導致認知、行為、身體、社會功能或人際關係上的障礙或損傷，對於酒精相關問題多以合理化、否認的方式應對，缺乏病識感。該疾病常見的特徵如下：

1. 耐受性：顯著地增加飲酒量，方能達到預期的興奮或愉悅感。
2. 戒斷症狀：一旦停止或減少喝酒就會感到身體不適，比方說冒汗、噁心、頭痛、顫抖、焦慮、坐立不安，甚至出現幻覺或癲癇。
3. 只要開始喝酒就會失控，超出原先預定的飲酒量或時間。
4. 難以自律，往往經人提醒後會說要戒掉，但很快就又放棄。
5. 每天花許多時間和金錢取得酒精，喝醉後又要好一陣子才會醒來。
6. 因喝酒延宕或放棄重要事務，無法實踐責任，喝酒已成生活重心。
7. 即使知道喝酒已造成家庭、健康、社交出狀況，或是涉及司法問題（如酒駕、家暴等），但還是繼續喝。

二、如何知道自己或親友有無酒癮？

有無染上酒癮，其實需要和專業醫療人員進行診斷性會談方能確定。不過對於一般民眾而言，可以先從回答以下四個問題開始自我篩檢：

1. 您曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝過量嗎？
2. 有家人或朋友為了您好而規勸少喝一點酒嗎？
3. 對於喝酒這件事，您會覺得不好或是感到愧疚（不應該）嗎？
4. 您曾經一早起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？

上述問題若有一個以上的答案為「是」，那就表示可能已經有酒癮問題，應儘快尋求精神科醫師的評估。

三、酒癮是可以治療的

治療酒癮如同治療高血壓、糖尿病或氣喘等慢性病一樣是需要長期抗戰，透過專業介入和自我管理，方能重建生活，而治療模式約可分為以下幾類：

1. 住院治療：過程中提供限制性的環境，調整作息，運用維生素 B1、鎮定劑等藥物緩解酒精戒斷症狀，降低渴求，同時也評估有無合併其他精神或身體疾病，了解成癮可能成因，並協助規劃維持治療的銜接。
2. 門診形式治療：個管師會主動聯絡與給予關懷，提醒按時回診，延續藥物和非藥物治療，後者以個人心理治療、團體心理治療與

家族治療為主。一般未住院的病人也能採取門診治療。

3.戒酒無名會（AA）：該社團屬於一種免費，提供給戒酒者的匿名性支持互助團體。會員不分男女，透過分享經驗和希望，營造無酒精的生活環境，解決彼此共同的問題，從酒精依賴中獲得康復。

4.長期成癮治療機構：例如慢性精神醫療機構、中途之家、戒毒村等治療性社區，也能幫助患者成功地斷絕酒癮。

衛福部目前針對自願戒酒者有提供治療補助，該年度補助以一次為限且經費用完為止，補助項目包括門診治療、住院費用、特殊心理治療和團體心理治療等，由醫師評估而定。有意者可把握機會多加利用。