

# 酒癮治療

修訂日期：110年4月

## ◆ 什麼是酒癮？



酒癮具有以下特色：

1. 一個原發性而慢性化的疾病，受到遺傳、社會心理、環境多方面而影響到它的進程以及表現。
2. 會很想喝酒。
3. 一旦開始喝第一口酒便會一直想喝下去，也很難減量。對酒精產生耐受性，要增加喝酒量來達到以前喝酒的效果。
4. 對酒精產生依賴性：長期過量飲酒後，一旦停止或減少喝酒，會出現戒斷症狀(包含冒汗、噁心、顫抖、焦慮、坐立不安，甚而幻覺或癲癇)。
5. 即使喝酒行為已經出現家庭破壞，健康惡化，或違反法律的問題，仍然繼續飲酒。
6. 酒癮的身體狀況日漸惡化且危及生命。



## ◆ 我到底有沒有酒癮？

以下四個問題中，若有一題以上答案為『是』，就可能已經有酒癮了，要儘快找精神科醫師評估與處理。

1. 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝過量嗎？
2. 家人或朋友為了你好而勸你少喝嗎？
3. 對於你喝酒這件事，你會覺得不好或是感到愧疚(不應該)嗎？
4. 你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？



◆ 因應與求助：

- 酒癮可以治療：精神科醫師提供藥物減少戒斷不適，協助患者停止喝酒，之後以心理治療，重建生活。最重要的是，要相信自己有能力戰勝這號敵人，千萬別未戰先敗。
- 酒癮的治療階段：早期發現→早期介入(動機晤談/短期諮商)→治療酒精戒斷症狀→復健(認知行為治療)→復發預防。
- 酒癮如同氣喘、高血壓一樣是屬於慢性病，需要長期抗戰。
- 若懷疑自己或家人有酒癮相關問題，請早期尋求清海醫院門診協助治療。



～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

清海醫院  
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號  
電話：(04)2572-1694

