

# 戒酒之衛教指導

## ●酒癮

酒癮是一種疾病。當對酒精產生依賴性，可能已經染上酒癮，酒精的濫用會造成社會、人際關係、法律以及職業功能上的損害。

## ●酒精戒斷症狀

酒精戒斷症候群乃酒精成癮者，當減少或完全停用飲酒時所產生生理上的不良反應，通常在停止喝酒後 12~48 小時發生，且可持續五日；這些反應包括交感神經亢進（如發汗或心悸），手顫抖或四肢抽搐，噁心、嘔吐，幻覺及震顫性譫妄等。罹患酒精戒斷症候群的人，若無適當的治療，甚至會形成許多的併發症，如吸入性肺炎、癲癇、震顫性譫妄、脫水，心律不整等症狀。

## ●戒酒的方法

1. 改變生活習慣，減低接觸酒精機會。
2. 酒癮是和心理因素有極大的關係，因此首先必須找出酗酒的原因，在加以心理治療，當然這時親友間的鼓勵與支持相當重要。
3. 若你發現自己要以酒精克服心中的焦慮或擔憂，精神科醫生或臨床心理學家可以提供協助，與你一起去找出克服憂慮的方法，而不需要借酒消憂。
4. 意志力：沒有一樣藥物可以完全治癒酒癮的問題。要強調的是，它們都不是戒酒的仙丹妙藥，而是在患者堅定意志力配合下，規則服藥，並且遠離酒精，並加上醫療院所專業人員的協助，才有成功戒酒的可能。
5. 你可以參加互助組織，與有著同樣煩惱的人交換心得，一起找出最好的方法去助己助人。