

# 跟酒說掰掰



高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
精神部

## 一、喝酒的壞處

長期喝酒會造成的影響：

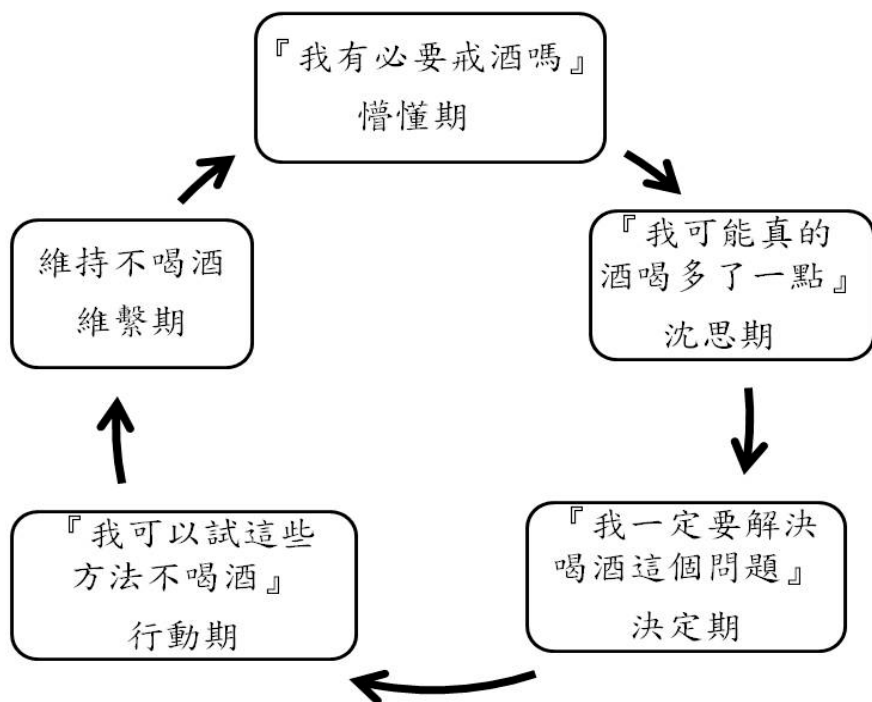
1. 記憶力逐漸下降，做事情注意力不集中會忘東忘西，講話不清楚，變得越來越固執沒有彈性。
2. 走路步態不穩容易跌倒，變得容易生氣或衝動與別人吵架，工作能力下降。工作時逐漸被老闆/同事責罵或嫌棄，在家裡除了喝酒外，沒有其他有興趣或想做的事。
3. 會變得焦躁不安，比以前容易生氣煩躁，對別人有敵意或依賴，自己會覺得無助與無力，好像自己什麼都不行或什麼都不會。
4. 酒後工作或開車，容易造成工作傷害與他人死亡，涉嫌危害公共安全，是有法律刑責的。
5. 喝酒過量，可能會造成意識不清、昏倒，甚至會死亡。



## 二、戒酒的心路歷程

許多研究顯示，即使接受戒酒治療，酒癮者再次飲酒的比例仍高達七至八成。如何協助酒癮者持續不再喝酒，重建生活秩序，是醫師、戒酒者和家屬的重大挑戰。在戒酒過程中，戒酒者會經歷以下階段，這些階段有可能會不斷重複循環。

戒酒期間，需要戒酒者與家屬持續努力，就有可能逐漸降低循環的次數，逐漸延長維繫期的時間。



### 三、如何戒酒

1. 長期喝酒後突然不喝酒，會出現戒斷症狀，戒斷症狀有可能導致生命危險。
2. 有高達 75% 的戒酒者，會再經歷以下『高危險性狀況』後再次破戒喝酒，可參考後續處理方法，有可能順利通過高危險性狀況的挑戰。
  - ① 在挫折、焦慮、憤怒時：可以找家人/朋友抒發情緒、離開憤怒/焦慮的情境。
  - ② 與他人吵架或爭辯：離開吵架情境先冷靜、暫停此話題開啟另一個話題、可以找家人/朋友抒發情緒。
  - ③ 朋友聚會別人敬酒時：表明正在戒酒，故以茶代酒、請家人/朋友協助擋酒。
  - ④ 戒酒時身體不舒服：直接掛門診/急診就醫。
  - ⑤ 別人故意測試戒酒的決心和控制力時：以幽默語氣打哈哈帶過、離開現場情境、請家人/朋友協助以幽默方式帶過情境。
3. 酒癮者若想要戒酒，建議可以到精神科/身心科門診就醫，降低戒酒過程的不舒服。

#### 參考文獻

林梅鳳、陳姝蓉(2016)·物質相關及成癮障礙之護理·於蕭淑貞  
等作，*精神科護理概論：基本概念及臨床應用*·台北；華杏。