台灣戒酒暨酒癮防治中心

A care manual for relatives and friends of alcoholics

給酒癮者親友的關懷手冊

Taiwan Alcohol Abstinence and Addiction Prevention Center

目錄

酒癮者的親友可能遇到的挑戰 ---------- 1

常見疑問：酒癮有哪些症狀？ ---------- 4

常見疑問：爲什麼戒酒不能靠意志力？ ---------- 6

常見疑問：酒癮是可以治療的嗎？ ---------- 7

常見疑問：酒癮的治療方法有哪些？ ---------- 8

常見疑問：爲什麼停酒或減酒會不舒服？ ----------10

常見疑問：該如何協助酒癮者？----------11

常見疑問：酒癮者親友的自我照顧----------13

可尋求協助的資源 ----------15

參考文獻 ----------16

酒癮者的親友可能遇到的挑戰

家人有酒癮後易有以下的情形：

1. 身體疾病 / 失眠困擾

長期飲酒會造成許多身體疾病，例：消化道及心血管問題等，也會造成失眠困擾，需長期就醫解決許多生理的不適症狀。

2. 情緒困擾

酒癮者在長期飲酒後易出現焦慮、憂鬱及煩躁易怒的情緒，長期的情緒困擾也會影響與親友間的互動模式。

3. 暴力行爲

酒精會讓大腦的控制力降低，因此飲酒過後會增加暴力傷人或自傷的衝突機會，暴力行爲也會影響與親友的人際關係品質。

4. 工作不穩定

反覆的飲酒會影響記憶力及專注力，間接影響在工作的表現及穩定度，若穩定度不高也會影響經濟來源的穩定性。

5. 法律相關問題

酒精成癮者若有反覆酒後駕車的行爲則會面臨要繳交高額的罰金及入獄服刑的風險，高額的罰金及入獄服刑的判決皆會影響家庭的經濟條件。

如果酒精成癮者不想就醫，我該怎麼辦？

酒精成癮者不認爲自己的喝酒行爲有問題是很**常見的**，親友可先透過上述易有的情形中間接瞭解他們最在乎的議題是哪項，更進一步關心他們的困擾，引導他們可**向專業機構求助**。

常見疑問：酒癮有哪些症狀？

酒精成癮爲在使用酒精已造成適應不良的情況，又被稱爲酒精使用障礙症，是一種易復發的慢性腦部疾病，即使已產生身體、心理、職業、人際等相關問題，仍持續使用酒精的綜合病症。其症狀會有以下四大特徵：

01 戒斷症狀

飲酒量減少或完全停酒於**6-12小時**會出現身體不適的反應。輕度如心悸、手抖盜汗，嚴重如可能出現全身性痙攣、意識障礙，以及妄想、幻覺及譫妄等精神病症狀。

02 渴求使用

強烈渴求想飲酒且無法停止使用酒精。

03 無法控制

花很多時間在買酒、飲酒及恢復精神且飲酒量明顯增加，**無法自主控制**。

04 功能受損

反覆飲酒造成生理、心理及社交職業受損，而無法停止飲酒。

常見疑問：為什麼戒酒不能靠意志力？

根據研究顯示，酒癮是**易復發的慢性腦部疾病**，酒癮者的大腦酬賞迴路因疾病導致功能失調，即便知道飲酒對身體不好必須戒酒，但已失調的大腦只要受到酒精相關的訊息刺激，飲酒時就會像剎車系統失靈、時速非常快的汽車一樣無法控制酒量。

酒癮者若在自行戒酒的過程中出現酒量增加，是大腦的功能已失調所導致的，若要修復此情形則需要透過藥物治療，減少酒精戒斷症狀的不適感及對酒精的渴望，因此可鼓勵酒癮者想戒酒可找專業治療單位協助，以可避免戒斷症狀引起的不適及無法順利戒酒產生挫折感。

常見疑問：
酒癮是可以治療的嗎？

可以。

臨床研究顯示，藥物合併心理治療對於酒精成癮者的治療成效會更好，但酒精成癮是一種易復發的慢性疾病，若要預防復發則需從生理、心理及社會環境三方面齊改善，因此建議尋求專業戒癮團隊協助，另外家屬對成癮者的陪伴和支持也不能少唷！

常見疑問：
酒癮的治療方法有哪些？

01.
藥物治療

成癮者除了飲酒量難控制外，也可能造成失眠、情緒困擾，要減少飲酒量也易有酒精戒斷症狀，可陪伴他們到精神科門診就醫，醫師可透過藥物改善困擾及解決想喝酒的渴求感。

02.
個別心理治療或家族治療

酒精成癮的造成是生理、心理及社會層面所組成的，除了精神科醫師在門診提供藥物治療外，專業心理師及社工師團隊可提供個別心理治療或家族治療，以協助成癮者面對自身情的情緒困擾，釐清與家人間的不良人際互動，以利於改善家庭關係。

03.
自助團體

參與病友的自助團體可藉由團體得到普同感及心理支持，也可在團體中透過人際互動學習同儕的戒癮成功經驗。

要使用哪些治療方法，可透過專業團隊評估建議做選擇，若成癮者的身心狀態不佳，醫師也可能會考慮協助做住院治療，但住院治療需經由醫師的專業評估而決定。

常見疑問：為什麼停酒或減酒會不舒服？

當酒精成癮者停止飲酒或飲酒量減少時身體出現的不適症狀，稱爲酒精戒斷症狀。可分爲三個階段：

01

減少或停止飲酒 12 小時內

不自主發抖 (尤其是手部) 出汗、噁心嘔吐、焦慮不安、煩躁易怒、失眠、腹瀉等。

02

減少或停止飲酒 12-48 小時內

血壓上升、心跳加速、呼吸急促，且可能有癲癇之症狀發生。

03

減少或停止飲酒 48 小時 -5 天內

上述症狀外，還可能出現各種幻覺、思考混亂、意識模糊、神智不清及胡言亂語。

若成癮者有出現以上症狀，建議到精神科門診求助，透過藥物治療減緩不適症狀。

常見疑問：
該如何協助酒癮者？

第一步：增加酒精影響的相關知識

民衆普遍對酒精造成的風險性不瞭解，導致容易輕忽酒精對身體、心理及社交的影響，因此酒精成癮者及親友需增加酒精影響的相關知識，以利於戒癮過程中瞭解如何處置、關懷及陪伴成癮者。

第二步：理解成癮者飲酒的原因

造成長期飲酒的因素是多元性的，需放下對成癮者原有的期待及態度，以不批判及客觀的角度進一步瞭解喝酒的原因是什麼，才能知道需哪項協助。

第三步：了解成癮者的飲酒量及有哪些困擾問題

減少飲酒量爲協助成癮者的首要目標，因此觀察及記錄實際飲酒量爲治療目標的第一步，親友需以不批判的態度詢問實際喝酒情形，觀察生理、心理及社交上的困擾問題是什麼，專業團隊才可以在治療期間幫助擬定合適的治療策略。

第四步：將治療視爲可共同討論及面對的目標

酒精成癮是一種易復發的慢性腦部疾病，此疾病需長期就醫、規律服用藥物及親友家屬的陪伴，因此面對治療問題須成癮者及親友家屬的想法一致、互相支持與鼓勵才可順利進行。

第五步：求助治療機構

向地方政府專業戒酒醫療機構求助，或可向台灣戒酒暨酒癮防治中心諮詢各地方政府指定的醫療機構及醫療資源補助有哪些。

常見疑問：
酒癮者親友的自我照顧

成癮的治療是條漫長的路，家屬及親友的陪伴對成癮者是重要的支持，陪伴他們同時也須照顧好自己，才有餘力維持良好的生活品質，可透過以下生理、心理及社交三個層面的方法照顧自己：

(1) 規律的運動

研究證實，規律的運動不只能改善生理機能，亦能改善心理健康狀況。

(2) 尋求專業人員的支持

可向服務個案的個案管理師、諮商心理師及社會工作師諮詢，以瞭解目前遇到的問題可如何因應。

(3) 尋求專業精神科門診協助

如果你已有情緒低落、易煩躁、緊張或失眠問題，建議至精神門診找專業醫療團隊協助改善。

(4) 參與家屬支持團體 / 尋求親朋好友支持

可參與家屬支持性團體，藉由團體成員的分享得到心理支持，以及戒癮相關經驗及因應技巧，或亦也可多和親朋好友互動，互相支持與鼓勵。

可尋求協助的資源

各縣市衛生局指定「酒癮治療費用補助方案」執行機構

請 掃 我

掃 QR Code 便可知道鄰近自己居住地
的醫療資源在哪裡唷！

參考文獻

1. 台灣精神醫學會 (2014) 。DSM-5 精神疾病診斷準則手冊 (修訂版)。合記圖書出版社。

2. 聯合報健康事業部 (2023 年 09 月 29 日)。喝酒斷片要小心酒精成癮！馬偕醫院 11 月將成立台灣戒酒及酒癮防治中心。聯合報健康事業部。https://health.udn.com/health/story/122920/7471430

諮詢專線

0800-255959

台灣戒酒暨酒癮防治中心

知識戒酒有力量
重獲新生家安康

Taiwan Alcohol Abstinence and Addiction Prevention Center

作者 台灣戒酒暨酒癮防治中心

出版日期 2024年

有著作權 侵害必究