



和酒癮說掰掰——治療與處理

一、酒癮定義

一個人無法節制飲酒，而導致認知、行為、身體、社會功能與人際關係等方面的障礙或損傷，還屢次明知故犯，造成「濫用」之現象。

二、臨床表徵

- (一) 重要社交、工作或休閒活動因喝酒而失去或減少。
- (二) 遠離家庭活動，而沈溺於獨自飲酒或花許多時間與酒友在一起。
- (三) 經常在醉酒後有暴力行為或發生意外而受傷或死亡。



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經精神科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

(四) 停酒或減少酒量的幾個小時到幾天之內即會出現「酒精戒斷」症狀，包括：胃腸不適、噁心和嘔吐、疲倦、自主神經系統亢奮狀態(如心跳過速、流汗多、血壓增高、體溫上升)、焦慮與煩躁不安、眼皮、嘴唇與雙手發抖，嚴重時還可能出現全身性痙攣、意識障礙，妄想、幻覺及瞻妄等精神病症狀。

三、藥物治療

(一) 戒斷症候群：建議送醫院治療以策安全。

Benzo-diazepines 類藥仍為目前最常用的藥，可替代酒精作用而緩和戒斷症狀。在此階段除上述藥物外，也常補充維生素 B1。

(二) 酒精性精神病：因長期喝酒而發展成精神病時，則需要抗精神病藥物治療。



四、心理治療

急性期的精神狀態時，應給予其情緒上的支持，若酗酒是由於性格偏異而產生，戒酒應為第一優先考慮。若缺乏戒酒動機，便談不上心理治療的參與。由於酗酒者的自我保持能力較為虛弱，因此，需要親屬及朋友的關心與鼓勵，協助酗酒者肯定其戒酒的動機後再接受進一步的心理治療。

1930 年代開始流行戒酒團體，由酗酒者彼此支持互相激勵感化，以增強戒酒的決心。總之，除了靠酗酒者個人努力戒酒外，尚需建立整體的社區資源與持續的心理治療系統，方能使酗酒病人放棄酗酒的慾望，並盡力解開其心理癥結。



五、處理與防治

- (一) 第一步：作每週飲量日誌，若發現已喝得太多，宜立即減低飲酒量。讓親友參與戒酒計劃往往可以事半功倍。

(二) 尋求協助：發現難以斷酒，因為停飲感到全身發抖、坐立不安，不能減少酒量，應立即向醫生治療酗酒的專家（如精神科醫生）求助，或向戒酒機構查詢。

(三) 改變生活習慣：改變生活習慣是很困難的，但以下的三個步驟可以有所幫助。

1. 了解及接受問題。
2. 求助以改變生活習慣。
3. 如果您的生活習慣開始有改變，請繼續保持。

大多數酗酒者接受治療時是無須入院的，但肯定要離開飲酒的地方與朋友，短暫入院可以斷絕酒的來源。若發現自己要以酒精克服心中的焦慮或擔憂，可以尋求精神科醫生或臨床心理學家協助，一起去找出克服憂慮的方法，不需要借酒消憂。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已助人。



六、結論

過量飲酒不僅僅會造成個人健康的危害，更可能造成家庭或社會上的問題，若能在看診的同時找出酒癮者，並詢問是否有戒酒的意願，也許我們就可以協助減少一些社會或家庭的潛在風險。當然，酒癮者通常在生活、身心或經濟上可能本來就承受比較大的壓力，即使戒除酒精後應該也有很大的機會再次酒精上癮，所以戒酒不能單純使用藥物，要給酒癮者一些精神上的支持並增強戒酒的動機，例如介紹戒酒相關的社福團體給酒癮者認識，或是請戒酒成功的親友來鼓勵酒癮者。如果只靠口服藥物仍無法成功戒酒，應該將有意願戒酒的酒癮者轉介至精神科並評估是否有住院治療的必要性。

七、參考文獻

黃秋柳(2022)．酒精依賴患者復飲影響因素及護理干預研究

進展．*醫藥高職教育與現代護理*，5(1)，89-92。

<https://doi.org/10.6224/JN.49.1.85>

Witkiewitz, K., Litten, R. Z., & Leggio, L. (2019). Advances in

science and treatment of alcohol use disorder. *Science*

Advances, 5(9), eaax4043. [https://doi.org/10.1126/sciadv.aax](https://doi.org/10.1126/sciadv.aax4043)

4043

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 酒癮是指一個人無法節制飲酒，而導致認知、行為、身體、社會功能與人際關係等方面的障礙或損傷。

是 否 不知道

2. 酒精性精神病是因長期喝酒而發展成精神病，此狀況則需要抗精神病藥物協助治療。

是 否 不知道

3. 酒癮患者在戒酒過程出現戒斷症候群時，只要在家裡好好休息即可。

是 否 不知道

4. 酗酒者接受治療時是無須入院的，但肯定要離開飲酒的地方與朋友，短暫入院可以斷絕酒的來源。

是 否 不知道

5. 酒癮者通常在生活、身心或經濟上可能本來就承受比較大的壓力，即使戒除酒精後應該也有很大的機會再次酒精上癮，所以戒酒不能單純使用藥物，要給酒癮者一些精神上的支持並增強戒酒的動機。

是 否 不知道