

杯底唔通養金

喝酒啦!

魚

快樂時喝酒助興，難過時喝酒澆愁!



酒是生活中不可分的伙伴，
但，卻也是一種可怕的惡魔。少量的酒可宜情，但喝太多則會造成自己與家庭的破裂。

嘉義市衛生局、中正大學臨床心理研究所
中正大學兒童發展中心、嘉義市臨床心理師公會、
聯合編印製日期：93.05.26

您酒喝多了嗎?



1. 你多久喝一次酒
2. 你多常喝醉酒
3. 你多常無法克制自己喝酒的量
4. 你多常因為喝酒誤事
5. 你多常有宿罪
6. 你會在喝酒之後會有罪惡感嗎
7. 你多常在酒後忘了之前的事
8. 你多常需要喝酒才能讓自己舒服
9. 你常常會想喝酒嗎
10. 你常會因為喝酒而影響正常生活作息

☐ 您最近一年以來，是否有上述情況，請根據您的身體狀況回答!



沒有 或極少	一個月 1次	一個月 2-4次	一周 2-3次	一周 四次以上
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

你是否經常有以上的狀況呢?

喝酒要喝多少才不會太多呢?如果你過去一年以來有以上的狀況的話，那你的酒可能就喝多了。你就需要減少你喝酒的次數。若你發現你自己無法控制的話，就需要專家的協助。

喝酒成癮有什麼症狀？

☞ 您是否無法控制自己喝酒的慾望？

在生活中，酒到處可見，所以要遠離酒的誘惑是相當困難的。尤其，喜慶宴會上的勸酒文化，更是讓人難以擺脫酒的影響。若你出現以下的狀況時，就代表你自己無法克制喝酒的慾望，需要專業的協助了：

☐ 因酒精使用的問題而造成顯著的苦惱或功能減損，並至少在12個月內出現以下兩項症狀：

1. 比預期還要大量或長時間攝取酒精。
2. 持續渴望，或無法戒除或控制使用酒精。
3. 花很多時間在買酒、喝酒或從酒精造成的效果中恢復。
4. 反覆喝酒引起無法完成工作、學校或居家的重大義務。
5. 因喝酒而放棄或減少重要的社交、職業或休閒活動，且即使如此仍然持續喝酒。
6. 儘管知道喝酒可能會引起持續或反覆的生理或心理問題，仍然持續喝酒。
7. 對酒精產生耐受性，耐受性定義含下列兩項：

- (1) 喝酒量和對酒精的需求顯著增加而導致中毒或達到想要的效果。
- (2) 持續喝等量的酒而效果顯著降低。

8. 對酒精產生戒斷，戒斷定義含下列兩項：

- (1) 酒精戒斷症狀指的是在停止大量或長期喝酒後的數小時到數天內所生的反應，包含手抖增加、失眠、噁心或嘔吐、短暫的幻覺或錯覺、焦慮、精神激動、斷斷續續的精癲癲癲發作等。
- (2) 依靠喝酒來解除或避免戒斷症狀。

掌控生活，遠離酒魔

藉酒澆愁愁更愁，飲酒作樂樂極生悲。快樂可以來自自己，消愁可以來自運動。想想看，我們可以靠更有效的辦法來快樂生活，而不是變成酒的奴隸。

每個人都是自己的心理管家，我們可以藉由以下方法趕走壞心情：



- 改變生活作習，如均衡飲食、適度運動、充足睡眠與休息，身體 SPA DIY。
- 找位身邊信任的親友談談您心中的煩悶，不要讓您藍色的心情擋住燦爛的陽光。
- 把心中的苦悶大聲吼出來，並學習讓您的嘴角上揚，大笑三分鐘。
- 深呼吸：慢慢吸氣 慢慢吐氣，把你的壓力呼出來。
- 轉移注意力，暫時離開引起情緒的情境，並拋開情緒的眼鏡。

■ 生活放輕鬆，步調放慢，不要趕，不要急。

■ 參加社團或活動，結交志同道合的朋友，建立社會支持的網絡。

■ 減少有酒的聚會。

■ 減少家中的酒。

■ 勇敢地向酒說不。



誰可以幫我？求助管道

■ 求助管道

當您已努力趕走壓力時，仍遇到一些瓶頸，您可透過下列管道尋求專業人員的協助：醫院精神科門診、衛生局社區心理衛生中心、臨床心理師公會、社區諮商機構：張老師或生命線等。

■ 專業人員將如何幫我？

不同的專業人員提供您全方位的協助：

1. 醫師：以藥物協助您改善腸道症狀。

2. 臨床心理師：以心理衡鑑瞭解您主要問題、人格特質、情緒調適能力等，再透過不同的心理治療方法協助您積極面對壓力。

3. 諮商輔導人員：提供支持性心理諮商，陪伴您走過壓力期。



讓我們一起為照顧您的腸道困擾，在我們細心
照料下，它將再度展現活力與熱情！

編者註：如您對本手冊有任何問題，或希望尋求臨床心理專業服務，請與下列單位連繫，會有專人為您解答或安排轉介（我們提供臨床心理師現場心理諮詢服務，請先來電預約）。若您對本手冊有興趣，可自行至

<http://www.ccunix.ccu.edu.tw/~psycdc/>網站下載。

① 嘉義縣市社區心理衛生中心聯合諮詢電話3621150

嘉義市衛生局：嘉義市德明路1號

嘉義縣太保市祥和二路東段3號

② 中正大學兒童發展中心：嘉義縣民雄鄉三興村160號
05-2723837