

家有酒癮者，我該怎麼辦？

馬偕醫院自殺防治中心 方案特約諮商心理師 葉子菁
2024.7.17

成癮、上癮，這些詞常帶有貶義，似乎暗示一個人失控、缺乏意志力，無法克制對有害事物或行為的衝動。有些東西的確有害，但你聽過對吃東西上癮、網路成癮、甚至運動成癮嗎？事實上，許多日常生活中的行為都可能成癮，而並非所有接觸過有害物質的人都會成癮。

根據辯證行為治療 (DBT) 的看法，成癮行為短期看似能迅速緩解壓力與痛苦，但長期根本是無效的問題解決方式。以喝酒助眠為例，初期的確有效，但長期下來卻需要喝更多的酒才能入睡，不僅睡眠品質下降導致精神不佳，甚至容易引發酒駕與各種工安事故。因此正視問題，對症下藥，才能找尋更有效的解決方式。

然而酒癮比一般行為成癮更需要精神科就診與藥物治療，因為酒精對神經系統危害甚巨。一般來說，出現越喝越多、不喝不行的戒斷症狀，就已經是成癮了，若是不正視這個問題，繼續酗酒，連腦部功能都會受損，產生不可逆的病變。在我們的經驗中，協助酒癮者理解喝酒只是一種無效的問題解決方式，並且搭配真正有效的治療（包含精神科藥物、心理諮商），酗酒行為往往迅速改善，且更容易的達成滴酒不沾。如果你的家人或親友正在經歷酒癮與戒癮的歷程，以下是我們給你的一些提醒與建議：

1. 酒癮是一種慢性疾病，而長時間酗酒，腦部遭酒精破壞後產生許多變化，引發不只性格、情緒、行為的改變，也讓喝酒的渴望如海嘯般難以抵擋。若只認為這是他們意志力不堅定，不斷對他們生氣、批評或責怪酒癮者，不但加重他們的自責與壓力，也不利於酒癮者的康復。
2. 目標堅持一致，保持開放溫和的態度。雖然我們的目標仍是希望他們戒酒，但不要強硬的強迫，這樣只是把自己放在對立面，而在有限的精力下，這場拔河只會兩敗俱傷，不如在能力所及的範圍內，提供情感支持和理解，讓酒癮的家人知道你願意陪伴他們面對這個疾病，鼓勵並陪伴尋求專業協助，如：身心科就醫、進行針對戒癮的心理諮商、參加戒酒無名會團體...等。
3. 把一半的心思拿回來，照顧好自己的身心健康。請記住，酒癮會發生並不是你的錯，成癮是複雜且多重的成因所造成的。建議可以參加家屬支持團體，或者諮詢心理專業人員，可以幫助你學習省力且有效地支持酒癮的家人，同時也獲得其他家屬的支持和鼓勵。

酒癮的戒治歷程是一場長期馬拉松，家人們不需要跟著跑，請記得保持體力與微笑，全程給戒酒的人打氣鼓勵，就是你能提供最棒的支持。如果有相關的需求，請來電馬偕醫院自殺防治中心諮詢 02-25236231，將有專業的個管師給你更詳盡、適合的建議。