

上癮：幫助他人 (Addiction: Helping Others)

如何判斷是否有酗酒問題 (How to Tell if It's a Drinking Problem)

你讀這篇文章，也許是因為你認為你（或你認識的人）可能有酗酒問題。但是，你可能不確定。你對嗜酒成癮者的表現和行為可能有一定的了解，而這與你的情況不符。這是否就意味著沒有問題呢？

哪種人會成為嗜酒成癮者？ (What kind of person becomes a problem drinker?)

各種人都會成為嗜酒成癮者。並沒有一種方法能形容嗜酒成癮的人。許多人認為嗜酒成癮者是那些不上班、不付賬單、不負責任、或者每天都要喝酒的人。但事實並非如此。如果你不顧負面後果繼續做某事，這就是一個問題。任何人都可能有酗酒問題。

酗酒問題者各式各樣。他們喝酒的方式不同，生活方式各異，他們有不同的問題。有酗酒問題的人可能：

每天都喝酒

- 只在周末喝酒
- 每隔幾個月豪飲一次
- 完全不喝酒（如果在康復療程中）

這裡有兩個例子，說明嗜酒成癮的可能表現。記住，這只是個別例子，並不是所有嗜酒成癮者都這樣。

例子 1：Bill (Example 1: Bill)

Bill 是建築工地的工頭。他和 Linda 結婚後，有兩個十幾歲的女兒。下班後，Bill 總在晚飯前喝四五瓶啤酒。然後，他再喝幾瓶，直到看電視睡著。Bill 在工作中不斷出麻煩。他老闆曾問他是不是有酗酒問題。Bill 和 Linda 出去時，Bill 總是狂飲，即使他說他只打算喝一兩杯。

Linda 跟 Bill 說過她不喜歡他喝那麼多酒，他喝醉了就會讓她感到尷尬。Bill 說她是個沒趣的人。她試著和 Bill 談這個問題，但她覺得無法說通 Bill。當 Linda 跟 Bill 說他需要幫助時，他就對她大喊大叫，還扔東西。Bill 喝酒時，Linda 很怕他。她總有和他離婚的念頭。Bill 過去每天早晨開車送兩個女兒上學。但是，大約兩個月前，Bill 被指控駕駛不當，駕駛證給吊銷了。

例子 2：Carly (Example 2: Carly)

Carly 正上大學一年級。Carly 最近和她的男朋友因為她喝酒吵個不停。當他們出去的時候，Carly 喝得酩酊大醉，言行使他們倆都很尷尬。Carly 的男朋友說他需要離開 Carly 一段時間，



想想他們的關係。現在，**Carly** 每個週末都呆在家裡喝酒，不出去了。因為喝酒，她缺了一些課。她的成績有所下降。父母借給她的錢，**Carly** 大部分都用來買酒了。現在，她沒有錢了。**Carly** 的朋友們給她發信息問她在哪裡。她根本不回復朋友電話或短信。

Bill 和 **Carly** 都有酗酒問題。但是，他們是不同的人，有不同的問題。他們兩人都需要不同類型的幫助。

這有什麼問題嗎？

(Is there a problem?)

約 80% 的阿爾伯塔人喝酒。大多數人不嗜酒成癮，但有些人是。如果一個人不顧負面影響繼續喝酒，很可能出問題。

嗜酒成癮程度有輕有重。需要考慮的一些因素包括：

- 喝酒的量
- 喝酒的頻率
- 喝酒無節制（說只喝兩杯，然後就喝到酩酊大醉）
- 沉溺於喝酒
- 別人反映說擔心這個人喝酒的情況

以上因素並不是嗜酒成癮僅有的跡象，一個嗜酒成癮的人通常在以下幾個方面有問題：

- 家庭
- 工作
- 健康
- 交友
- 法律
- 財務

讓我們想想 **Bill** 喝酒對他的生活帶來什麼影響。**Bill** 喝酒帶來的明顯問題包括：

- 喝很多酒（每週超過 40 瓶）
- 辱罵那些試著與他談喝酒問題的人
- 被他老闆問過他喝酒的情況
- 曾因喝酒導致法律後果
- 不停地喝酒，即使他知道喝酒會帶來問題

Carly 喝酒也帶來問題，但她的問題和 **Bill** 的不同。**Carly** 喝酒帶來的明顯問題包括：

- 選擇呆在家裡喝酒，而不是和她的朋友出去
- 缺課，成績下降
- 喝酒造成財務困難
- 借酒消愁
- 喝酒時總有一些過後她會後悔的言行
- 喝酒，且因此影響她和心愛的人的關係

Bill 和 **Carly** 兩人在喝酒問題上都需要幫助，不過，他們需要的幫助類型可能不同。

我可以說些什麼有幫助的話？

(What can I say to help?)

對嗜酒成癮的朋友或家人表達關愛並不容易。有時甚至會更難，因為那個人可能認為一切都沒問題，你才是有問題的人。這些反應很正常。最重要的是，要記住你無法逼使任何人去改變，也不能逼使任何人去用你的方式來看待事情。

如果你想和你的朋友或家人談論喝酒問題，請圍繞喝酒給你帶來的感受。例如 Carly 的男朋友可以說：“你在我父母的周年派對上醉倒，我感到非常生氣和尷尬。” Carly 的男朋友圍繞一件真實的事情，說出這件事給他的感受。

盡量提供支持，清楚地表達你對他的感覺。例如“我很愛你，我擔心你喝酒的情況，我擔心喝酒影響你的生活，還有我們的關係。”

如果可以的話，清楚地表達你對那個人的希望或期望。例如“對於你喝酒的情況，我想我們去做輔導。”如果你沒有得到肯定的回答，你可能需要限定你願意做的事情。你設定的限度應該是你可以堅持的事情。除非你是認真的，否則不要說如果那個人不戒酒你就要搬出去。

先照顧好你自己很重要。如果喝酒情況給你造成了很大的壓力，以至於你無法正常行事，你可能想去做輔導。你可就其他人的喝酒問題諮詢輔導員，即使對他或她愛莫能助。

我可以獲得什麼樣的幫助？

(What kind of help can I get?)

對嗜酒成癮者有各種各樣的幫助，比如：

- 講義
- 書籍
- 視頻或 DVD 光碟
- 戒酒宣講會
- 住院和門診治療方案
- 自助團體，如戒酒互助社 (Alcoholics Anonymous, AA)

你可從查閱喝酒問題或預約輔導員開始。

這有一些服務如果你的朋友或家人決定尋求幫助。如果你的朋友或家人嗜酒成癮，你可以尋求以下幫助（即使嗜酒成癮的人不在康復療程中）：

- 家庭輔導
- 週末家庭項目
- 兒童組
- 自助計劃（例如，AI-Anon 和 Alateen）

如需全年全天候護士建議和一般健康信息，請撥打健康熱線 811。

如果你需要傳譯，直接說你需要的語言。

截至：2019 年 5 月 7 日

編者：Addiction & Mental Health, Alberta Health Services

本資料僅供參考，不應用來代替醫療建議、指導或治療。如果你有問題，請諮詢你的醫生或合適的醫療服務提供者。