

## 上瘾：帮助他人 (Addiction: Helping Others)

### 如何判断是否有酗酒问题 (How to Tell if It's a Drinking Problem)

你读这篇文章，也许是因为你认为你（或你认识的人）可能有酗酒问题。但是，你可能不确定。你对嗜酒成瘾者的表现和行为可能有一定的了解，而这与你的情况不符。这是否就意味着没有问题呢？

#### 哪种人会成为嗜酒成瘾者？ (What kind of person becomes a problem drinker?)

各种人都会成为嗜酒成瘾者。并没有一种方法能形容嗜酒成瘾的人。许多人认为嗜酒成瘾者是那些不上班、不付账单、不负责任、或者每天都要喝酒的人。但事实并非如此。如果你不顾负面后果继续做某事，这就是一个问题。任何人都可能有酗酒问题。

有酗酒问题的人千差万别。他们喝酒的方式不同，生活方式各异，他们有不同的问题。有酗酒问题的人可能：

- 每天都喝酒
- 只在周末喝酒
- 每隔几个月豪饮一次
- 完全不喝酒（如果在康复疗程中）

这里有两个例子，说明嗜酒成瘾的可能表现。记住，这些只是例子，并不对嗜酒成瘾者一概而论。

#### 例子 1: Bill (Example 1: Bill)

Bill 是建筑工地的工头。他和 Linda 结婚后，有两个十几岁的女儿。下班后，Bill 总在晚饭前喝四五瓶啤酒。然后，他再喝几瓶，直到看电视睡着。Bill 在工作中不断出麻烦。他老板曾问他是不是有酗酒问题。Bill 和 Linda 出去时，Bill 总是狂饮，即使他说他只打算喝一两杯。

Linda 跟 Bill 说过她不喜欢他喝那么多酒，他喝醉了就会让她感到尴尬。Bill 说她是个没趣的人。她试着和 Bill 谈这个问题，但她觉得无法说通 Bill。当 Linda 跟 Bill 说他需要帮助时，他就对她大喊大叫，还扔东西。Bill 喝酒时，Linda 很怕他。她总有和他离婚的念头。Bill 过去每天早晨开车送两个女儿上学。但是，大约两个月前，Bill 被指控驾驶不当，驾驶证给吊销了。

#### 例子 2: Carly (Example 2: Carly)

Carly 正上大学一年级。Carly 最近和她的男朋友因为她喝酒吵个不停。当他们出去的时候，Carly 喝得酩酊大醉，言行使他们俩都很尴尬。Carly 的男朋友说他需要离开 Carly 一段时间，想想他们的关系。现在，Carly 每个周末都呆在家里喝酒，不出去了。因为喝酒，她缺了一些课。



她的成绩有所下降。父母借给她的钱，Carly 大部分都用来买酒了。现在，她没有钱了。Carly 的朋友们给她发信息问她在哪里。她根本不回复朋友电话或短信。

Bill 和 Carly 都有酗酒问题。但是，他们是不同的人，有不同的问题。他们两人都需要不同类型的帮助。

## 这有什么问题吗？

(Is there a problem?)

约 80% 的阿尔伯塔人喝酒。大多数人不嗜酒成瘾，但有些人是。如果一个人不顾负面影响继续喝酒，很可能出问题。

嗜酒成瘾程度有轻有重。需要考虑的一些因素包括：

- 喝酒的量
- 喝酒的频率
- 喝酒无节制（说只喝两杯，然后就喝到酩酊大醉）
- 沉溺于喝酒
- 别人反映说担心这个人喝酒的情况

以上因素并不是嗜酒成瘾仅有的迹象，一个嗜酒成瘾的人通常在以下几个方面有问题：

- 家庭
- 工作
- 健康
- 交友
- 法律
- 财务

让我们想想 Bill 喝酒对他的生活带来什么影响。喝酒带来的明显问题包括 Bill：

- 喝很多酒（每周超过 40 瓶子）
- 辱骂那些试着与他谈喝酒问题的人
- 被他老板问过他喝酒的情况
- 曾因喝酒导致法律后果
- 不停地喝酒，即使他知道喝酒会带来问题

Carly 喝酒也带来问题，但她的问题和 Bill 的不同。喝酒带来的明显问题包括，Carly：

- 选择呆在家里喝酒，而不是和她的朋友出去
- 缺课，成绩下降
- 喝酒造成财务困难
- 借酒消愁
- 喝酒时总有一些过后她会后悔的言行
- 喝酒，且因此影响她和心爱的人的关系

Bill 和 Carly 两人在喝酒问题上都需要帮助，不过，他们需要的帮助类型可能不同。

## 我可以说些什么有帮助的话？

(What can I say to help?)

对嗜酒成瘾的朋友或家人表达关爱并不容易。有时甚至会更难，因为那个人可能认为一切都没问题，你才是有问题的人。这些反应很正常。最重要的是，要记住你改变不了任何人，也不能以你看待他们的方式来看待事情。

如果你想和你的朋友或家人谈论喝酒问题，请围绕喝酒给你带来的感受。例如，Carly 的男朋友可以说：“你在我父母的周年派对上醉倒，我感到非常生气和尴尬。” Carly 的男朋友围绕一件真实的事情，说出这件事给他的感受。

尽量提供支持，清楚地表达你对他的感觉。例如，“我很爱你，我担心你喝酒的情况，我担心喝酒影响你的生活，还有我们的关系。”

如果可以的话，清楚地表达你对那个人的希望或期望。例如，“对于你喝酒的情况，我想我们去做辅导。”如果你没有得到肯定的回答，你可能需要限定你愿意做的事情。你设定的限度应该是你可以坚持的事情。除非你愿意，否则不要说如果那个人不戒酒你就要搬出去。

先照顾好你自己很重要。如果喝酒情况给你造成了很大的压力，以至于你无法正常行事，你可能想去做辅导。你可就其他人的喝酒问题咨询辅导员，即使对他或她爱莫能助。

## 我可以获得什么样的帮助？

(What kind of help can I get?)

对嗜酒成瘾者有各种各样的帮助，比如

- 宣传册
- 书籍
- 视频或 DVD 光碟
- 戒酒宣讲会
- 住院和门诊治疗方案
- 自助团体，如戒酒互助社 (Alcoholics Anonymous, AA)

你可从查阅喝酒问题或预约咨询师开始。

如果你的朋友或家人决定寻求帮助，还有为他们提供的服务。如果你的朋友或家人嗜酒成瘾，你可以寻求以下帮助（即使嗜酒成瘾的人不在康复疗程中）：

- 家庭辅导
- 周末家庭课程
- 儿童团体
- 自助计划（例如，Al-Anon 和 Alateen）

如需全年全天候护士建议和一般健康信息，请拨打健康热线 811

。如果你需要翻译，直接说你需要的语言。

**截至：**2019 年 5 月 7 日

**编者：**Addiction & Mental Health, Alberta Health Services

本资料仅供参考，不应用来代替医疗建议、指导或治疗。如果你有问题，请咨询你的医生或合适的医疗服务提供者。