

不喝不行，是理由還是藉口？

臺北市立聯合醫院 郭彥君醫師及黃名琪主治醫師

要喝還怕沒藉口？各種不同理由都可能導致飲酒過量（男性一周喝酒超過 14 個酒精標準單位；女性超過 7 個酒精標準單位/周），因此如果想要改善喝酒習慣，就必需破除自己常用的藉口，設法來降低你的飲酒量，才能改變飲酒習慣讓生活過得比較好。

常見的藉口：

➤ 減輕壓力

喝酒，確實能讓人有短暫的放鬆效果，但長期喝酒過量反而會增加壓力。

因為酒精是大腦的抑制劑，會干擾及減緩大腦功能，造成心情低落和焦慮。

況且喝酒會破壞你的睡眠週期，讓你隔天起床後覺得更累，壓力會變得更大。

改變方法：

要減輕壓力，建議你去運動。運動不僅能有效地降低壓力，而且還能讓身體跟心理更健康。

➤ 放鬆一下

假日的時光，總是特別美好！想要喝酒來放鬆、歡聚一下，但常常喝過頭，在酒醉中不僅沒有讓身體充分休息，甚至浪費了和家人朋友共度的美好時光。隔天宿醉，又需要許多的時間才能讓自己恢復體力、清醒一點。

改變方法：

適度地喝酒，一邊讓自己感到放鬆，一邊又遠離宿醉的煩惱。

➤ 跟朋友聚餐、聚會

跟麻吉、兄弟/姊妹們的聚會，常常喝到不醉不歸，不喝好像沒有誠意或不夠意思。喝酒好似一場比賽，輸人不輸陣，所以喝得又快又猛。一時爽快，但事後常常造成身體不舒服，噁心嘔吐頭暈，甚至昏倒、宿醉。反而忽略了聚餐本身的意義是要聯繫感情。

改變方法：

如果聚會時能找機會多補充一點無酒精飲料、喝酒喝慢一點或找別的話題避開喝酒情境，不要比酒拚酒。這麼做，讓自己和其他人都清醒一點，才能把握時光和好友好好聚餐、聊天，又不會讓自己冒著隔天宿醉的風險。

➤ 我需要應酬

很多人說酒後吐真言，喝了酒會降低我們大腦的自我控制的能力，除了比較不緊張之外，也變得比較敢講話，放得開，敢做一些平常不敢做的事情。甚至有的人隔天醒來，完全忘記酒後自己做過什麼事情，就算做出不得體、得罪或傷害他人的事情也完全沒有印象。這樣的應酬，往往達不成原本應酬的目的。

改變方法：

應酬場地的選擇：

- 餐廳或有現場演奏、可以唱歌的地方，減少飲酒量，避免酒後失控。
- 無酒精的活動場所：球場、咖啡廳或電影院

➤ 不喝不給面子

為了主管或長輩的面子，有時候不得不喝，以表示敬意。

改變方法：

- 改變倒酒的方式，隨時斟滿酒杯或者維持在大致相同的刻度；每喝一小口酒後就倒酒加滿，這樣大家就沒辦法看出來你或其他人喝多少。
- 喝水和其他的無酒精飲料也是一個好方法，讓朋友可以選擇要喝什麼而不是只有酒可以選擇。
- 降低喝酒的酒精濃度：在酒裡加冰塊、加水，或者將純酒調成酒精濃度較低的雞尾酒。

我們可能沒辦法不喝酒，但是我們可以避免自己飲酒過量。如果你曾經發生過上面的情形，那麼請你試著改變自己的飲酒習慣，控制自己的飲酒量，才不會危害到自己的健康和人際關係。

(請回顧: 1. 喝酒有害嗎?)