

認識酒癮

臺北市立聯合醫院 松德院區 主治醫師 黃名琪

什麼是酒癮？

酒精依賴，或我們俗稱的酒癮，根據美國國家衛生研究院酒精濫用與酒癮研究所的資料顯示，包含有以下的表現：

1. 就如高血壓一樣，酒癮是一個原發性而慢性化的疾病，受到遺傳、社會心理、環境多方面而影響到它的進程以及表現。
2. 對酒精會有強烈的渴求。
3. 失去對酒精使用的控制：一旦開始第一口酒便會一直想喝下去，也很難減量。
4. 對酒精產生依賴性：長期過量飲酒後，一旦減少或停止喝酒會出現戒斷症狀（包含冒汗、噁心、顫抖、焦慮、坐立不安，甚而幻覺或癲癇）。
5. 對酒精產生耐受性：顯著地增加酒精量來達到以前喝酒的效果。
6. 即使喝酒已經出現家庭，健康，或法律的問題，仍然繼續飲酒。
7. 經常是日漸惡化且危及生命。
8. 對於酒精相關問題多以合理化或否認面對

自我評估-我到底有沒有酒癮？

以下四個問題中若有一題以上答案為「是」，就可能已經有酒癮了，要儘快找精神科醫師評估與處理。

1. 你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝過量嗎？
2. 家人或朋友為了你好而勸你少喝嗎？
3. 對於你喝酒這件事，你會覺得不好或是感到愧疚（不應該）嗎？
4. 你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？