

## 成癮及酒癮治療

成癮包括對藥物成癮，比如：煙、酒，或是藥物、毒品等。或者是過度、無法控制的成癮行為，比如賭癮、網癮等。成癮者即使知道這會對自己造成種種不良後果，但仍然無法自我克制。成癮不僅對個人帶來健康、生活、人際關係許多方面傷害，也對社會、治安等造成嚴重問題。

以酒癮為例，世界衛生組織在 2014 年的統計，全球約有兩億零八百萬十五歲以上的人被歸類為酒癮患者，約佔全球十五歲以上人口數的 4.1%。在美國，大約 12% 的人終其一生曾經符合酒癮的診斷。台灣的國民健康訪問調查現青壯年人口的酒癮盛行率為 1.82%，中年人口的酒癮盛行率則為 4.82% (2009 年國民健康訪問調查抽樣報告，國家衛生研究院)。酒精成癮的行為也常造成嚴重的酒駕問題。喝酒也造成需多的身體影響，包括神經系統(中樞神經的危害:失眠、焦慮症、憂鬱症、癲癇、失憶或失智症)、心臟血管系統(高血壓、心臟病、腦中風)、消化道系統(肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌、食道癌、口腔癌、慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃食道逆流、胰臟炎、食道破裂出血)等。

進行酒癮治療時，須先評估對酒精依賴程度、戒斷症狀等。比較嚴重的情況，須先考慮住院戒斷治療。於門診使用藥物治療時，會使用適當的抗焦慮劑及抗憂鬱劑等，用來減少酒精戒斷的不適、治療相關的憂鬱症狀。同時也須進行認知行為治療，瞭解成癮的原因及強化戒酒的動機，並且實際採取行為改變，學習情緒紓解方式，發展期他正向的替代行為或安排休閒活。

若醫療機構醫事人員能對酒癮相關知識及戒治方式了解，則能協助加強酒癮治療；當您已有酒癮，或發現家人有酒癮問題，應盡速求助，尋求各精神科門診或住院治療。

### **相關網站：**

臺北市立聯合醫院松德院區，認識酒精

衛生福利部:酒癮衛教宣導專區

戒酒無名會