

給飲酒者關於COVID-19的溫馨提醒

一起走過疫情所帶來的恐慌及焦慮



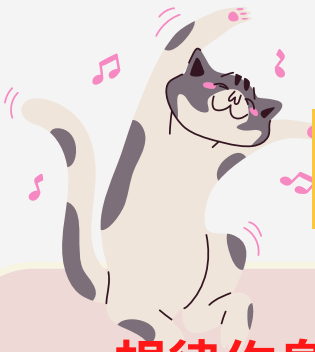
為什麼疫情期間 監測喝酒情形特別重要？

- 雖然喝酒地點從餐廳轉移到家中，但大部分喝酒的人比原本喝得更多。
- 更容易因大量喝酒而造成傷害，衍生的家庭暴力也需要注意。
- 許多人用喝酒來紓解疫情帶來的壓力，大量喝酒的問題可能會持續到疫情結束。



減少喝酒有什麼好處？

- **抵抗感染**：大量喝酒可能會干擾免疫、惡化肺炎症狀、抑制注射疫苗後的免疫力。
- **預防酒精相關疾病**：酒精造成肝臟、腸胃、心血管等疾病及受傷，減少喝酒可以避免不必要的就醫。
- **為疫情結束後做好準備**：疫情結束時回到原本的工作及生活，親友和同事也會樂於見到您的改變。



面對疫情，我可以如何做？

- **規律作息：** 固定的躺床及起床時間，避免睡眠紊亂而依賴酒精
- **適量飲食：** 固定的吃飯時間，選擇健康的飲食，避免空腹飲酒造成更大傷害
- **維持體能：** 定期安排在室內可以做的運動，例如瑜珈、快走、深蹲。
- **維持人際：** 親友間的互相關心，定期視訊聚會等，避免因隔離的孤獨感而飲酒。
- **接納自己：** 接納疫情期間的壞情緒，不要藉酒澆愁反而惡化情緒。
- **建立目標：** 訂下一個具體的目標並做出改變，譬如將飲酒次數減少到一週一次以下。
- **尋求協助：** 和專業人員聯繫，正視自己的情緒睡眠或飲酒問題。



如需更多協助或資訊，請撥打以下專線

- 疾管署COVID-19諮詢專線：1922
- 臺北市立聯合醫院 松德院區
酒癮諮詢專線：(02)2728-5791



經費來源：衛生福利部

問題性飲酒與酒癮者成癮醫療及社會復健轉銜服務模式深耕計畫