

## 上癮：幫助他人 (Addiction: Helping Others)

### 如何判斷是否有酗酒問題 (How to tell if it's a drinking problem)

你讀這篇文章，也許是因為你認為你（或你認識的人）可能有酗酒問題。但是，你可能不確定。你對嗜酒成癮者的表現和行為可能有一定的了解，而這與你的情況不符。這是否就意味著沒有問題呢？

#### 哪種人會成為嗜酒成癮者？ (What kind of person becomes a problem drinker?)

各種人都會成為嗜酒成癮者。並沒有一種方法能形容嗜酒成癮的人。許多人認為嗜酒成癮者是那些不上班、不付賬單、不負責任、或者每天都要喝酒的人。但事實並非如此。如果你不顧負面後果繼續做某事，這就是一個問題。任何人都可能有酗酒問題。

酗酒問題者各式各樣。他們喝酒的方式不同，生活方式各異，他們有不同的問題。有酗酒問題的人可能：

每天都喝酒

- 只在周末喝酒
- 每隔幾個月豪飲一次
- 完全不喝酒（如果在康復療程中）

這裡有兩個例子，說明嗜酒成癮的可能表現。記住，這只是個別例子，並不是所有嗜酒成癮者都這樣。

#### 例子 1：Bill (Example 1: Bill)

Bill 是建築工地的工頭。他和 Linda 結婚後，有兩個十幾歲的女兒。下班後，Bill 總在晚飯前喝四五瓶啤酒。然後，他再喝幾瓶，直到看電視睡著。Bill 在工作中不斷出麻煩。他老闆曾問他是不是有酗酒問題。Bill 和 Linda 出去時，Bill 總是狂飲，即使他說他只打算喝一兩杯。

Linda 跟 Bill 說過她不喜歡他喝那麼多酒，他喝醉了就會讓她感到尷尬。Bill 說她是個沒趣的人。她試著和 Bill 談這個問題，但她覺得無法說通 Bill。當 Linda 跟 Bill 說他需要幫助時，他就對她大喊大叫，還扔東西。Bill 喝酒時，Linda 很怕他。她總有和他離婚的念頭。Bill 過去每天早晨開車送兩個女兒上學。但是，大約兩個月前，Bill 被指控駕駛不當，駕駛證給吊銷了。

#### 例子 2：Carly (Example 2: Carly)

Carly 正上大學一年級。Carly 最近和她的男朋友因為她喝酒吵個不停。當他們出去的時候，Carly 喝得酩酊大醉，言行使他們倆都很尷尬。Carly 的男朋友說他需要離開 Carly 一段時間，



想想他們的關係。現在，**Carly** 每個週末都呆在家裡喝酒，不出去了。因為喝酒，她缺了一些課。她的成績有所下降。父母借給她的錢，**Carly** 大部分都用來買酒了。現在，她沒有錢了。**Carly** 的朋友們給她發信息問她在哪裡。她根本不回復朋友電話或短信。

**Bill** 和 **Carly** 都有酗酒問題。但是，他們是不同的人，有不同的問題。他們兩人都需要不同類型的幫助。

## 這有什麼問題嗎？

(Is there a problem?)

約 80% 的阿爾伯塔人喝酒。大多數人不嗜酒成癮，但有些人是。如果一個人不顧負面影響繼續喝酒，很可能出問題。

嗜酒成癮程度有輕有重。需要考慮的一些因素包括：

- 喝酒的量
- 喝酒的頻率
- 喝酒無節制（說只喝兩杯，然後就喝到酩酊大醉）
- 沉溺於喝酒
- 別人反映說擔心這個人喝酒的情況

以上因素並不是嗜酒成癮僅有的跡象，一個嗜酒成癮的人通常在以下幾個方面有問題：

- 家庭
- 工作
- 健康
- 交友
- 法律
- 財務

讓我們想想 **Bill** 喝酒對他的生活帶來什麼影響。**Bill** 喝酒帶來的明顯問題包括：

- 喝很多酒（每週超過 40 瓶）
- 辱罵那些試著與他談喝酒問題的人
- 被他老闆問過他喝酒的情況
- 曾因喝酒導致法律後果
- 不停地喝酒，即使他知道喝酒會帶來問題

**Carly** 喝酒也帶來問題，但她的問題和 **Bill** 的不同。**Carly** 喝酒帶來的明顯問題包括：

- 選擇呆在家裡喝酒，而不是和她的朋友出去
- 缺課，成績下降
- 喝酒造成財務困難
- 借酒消愁
- 喝酒時總有一些過後她會後悔的言行
- 喝酒，且因此影響她和心愛的人的關係

**Bill** 和 **Carly** 兩人在喝酒問題上都需要幫助，不過，他們需要的幫助類型可能不同。

## 我可以說些什麼有幫助的話？

(What can I say to help?)

對嗜酒成癮的朋友或家人表達關愛並不容易。有時甚至會更難，因為那個人可能認為一切都沒問題，你才是有問題的人。這些反應很正常。最重要的是，要記住你無法逼使任何人去改變，也不能逼使任何人去用你的方式來看待事情。

如果你想和你的朋友或家人談論喝酒問題，請圍繞喝酒給你帶來的感受。例如 Carly 的男朋友可以說：“你在我父母的周年派對上醉倒，我感到非常生氣和尷尬。” Carly 的男朋友圍繞一件真實的事情，說出這件事給他的感受。

盡量提供支持，清楚地表達你對他的感覺。例如“我很愛你，我擔心你喝酒的情況，我擔心喝酒影響你的生活，還有我們的關係。”

如果可以的話，清楚地表達你對那個人的希望或期望。例如“對於你喝酒的情況，我想我們去做輔導。”如果你沒有得到肯定的回答，你可能需要限定你願意做的事情。你設定的限度應該是你可以堅持的事情。除非你是認真的，否則不要說如果那個人不戒酒你就要搬出去。

先照顧好你自己很重要。如果喝酒情況給你造成了很大的壓力，以至於你無法正常行事，你可能想去做輔導。你可就其他人的喝酒問題諮詢輔導員，即使對他或她愛莫能助。

## 我可以獲得什麼樣的幫助？

(What kind of help can I get?)

對嗜酒成癮者有各種各樣的幫助，比如：

- 講義
- 書籍
- 視頻或 DVD 光碟
- 戒酒宣講會
- 住院和門診治療方案
- 自助團體，如戒酒互助社 (Alcoholics Anonymous, AA)

你可從查閱喝酒問題或預約輔導員開始。

這有一些服務如果你的朋友或家人決定尋求幫助。如果你的朋友或家人嗜酒成癮，你可以尋求以下幫助（即使嗜酒成癮的人不在康復療程中）：

- 家庭輔導
- 週末家庭項目
- 兒童組
- 自助計劃（例如，Al-Anon 和 Alateen）

如需全年全天候護士建議和一般健康信息，請撥打健康熱線 811。

如果你需要傳譯，直接說你需要的語言。

**最後一次審查：** 2022 年 5 月 18 日

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

本內容不可取代符合資格的醫療專業人員的建議。本內容僅用於提供一般資訊，並按「原樣」、「原位」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或針對特定目的之適用性做出任何明示或暗示性的或法定的保證或陳述。Alberta Health Services 明確表示不對使用這些材料以及因此類使用而引起的任何索賠、行動、要求或訴訟承擔任何責任。