

有关减少或戒除饮酒的提示

Tips for...

Cutting Back or Quitting Drinking



许多“适度”饮酒者将自己和他人置于因酒精而引起的危害风险之中。这些人通常认为只有“酒鬼”——那些有酒瘾的人——才会酿成车祸，或是在酒吧里惹是非。他们自认为自己并非沾有酒瘾或无酒不可，所以反倒可以随意喝酒，无需担心后果。但是，实际情况表明：“适度”饮酒者造成的破坏和伤害与酗酒者是一样大的。

许多“适度”饮酒者——尤其是那些有时喝酒喝到酒精中毒的人，活在两种生活方式之间的微妙分界线上：一种是生活正常充实，另一种则是生活草率随性，为此令家人、朋友和同事对其逐渐失去信心与耐性。

多数“适度”饮酒者都可以从减少喝酒中受益，有些人认为彻底戒酒则是明智之举。但对很多人来讲，限制酒量不太容易做到。甚至有些人并不认为自己有问题，也不确定自己是否需要帮助以评估喝酒习

惯（不妨浏览 www.alcoholreality.ca 网站上提供的“喝酒现状检测”〈Alcohol Reality Check〉，判断一下你的喝酒模式是否有问题）。

如果你有下列状况，就说明你正将自己置于喝酒危害的风险之中，并有可能连累他人：

- 偶尔或比较经常地喝得过量（男性每次 4 杯以上；女性每次 3 杯以上）
- 在应该完全不喝酒或少喝酒的情形下仍然偶尔喝点酒，（例如，驾车之前或在需要保持警惕性的其它情形下，如服用了药物，等等）
- 发现自己一周接一周地喝酒并且喝得愈来愈多（男性 1 周喝 20 杯以上；女性则喝 10 杯以上）



“多数‘适度’饮酒者都可以从减少饮酒中受益。”

与酒精相关的短期危害包括摔倒、出意外事故和打架，长远危害则包括慢性健康问题和患病。

如果你觉得是时候少喝酒或戒酒、但又不知道从哪里开始的话，这里介绍一些简易的做法，有助于你迈向更健康的生活方式。

你所列出喝酒有利的清单或许是这个样子：

我喜欢喝酒，因为：

- 它使我更坚定有自信
- 它使我更爱社交，觉得更放松
- 我可以暂时忘记烦恼
- 我喜欢酒的味道

你所列出喝酒有弊的清单或许是这个样子：

我不喜欢喝酒的原因是：

- 我在喝酒上花钱太多
- 我喝多了有时做出令自己难堪的事情
- 近来我喝酒时脾气不好
- 因为宿醉 (hangovers) 起不来而旷工

1. 做好准备

针对你自己的生活，列出喝酒的利与弊。据此，准备就少喝酒或戒酒做出果断的决定。

看看你的喝酒利弊清单，如果弊多利少，恐怕是时候痛下决心改变喝酒的习惯了。

2. 设定目标

设定一个对你来讲合理而且能够坚持下去的目标。你的目标可以包括：减少每个场合的喝酒量；或在高风险情况下不喝酒（例如，驾车或需要提高警惕性的其它活动前）。也可以包括：避免酒精中毒或减少正常一周内的饮酒总量。又或者是以上这些目标的综合。甚至，你可以选择彻底戒酒！

不论你的目标是什么，写下来，贴在平时你看得到的地方，并把你的计划告诉你信得过的人。

3. 开始行动

定下了目标，就行动起来，努力去达到目标。通过改变喝酒方式和社交习惯，帮助自己成功。例如，你可以：

- 减少参加需要喝酒的社交活动
- 尝试参加不需要喝酒的社交活动
- 在一周内安排 1-2 个无酒日

- 用其它方式应对愤怒、无聊或者心烦意乱的感受，以避免沾酒
- 留意那些可能会导致你喝酒的时间、地点和人物，特别是那些在你不是特别想沾酒的时候令你喝酒的因素

4. 坚持下去

虽然改变从来都不容易，但重要的是不要放弃自己的目标，坚持下去。对于所取得的积极变化、即使是微小的变化，也要（当然是理性地）庆贺一下。

坚持少喝和戒酒或许需要外界的帮助。你可能需要一本好的自助手册，如玛莎·桑切斯克雷格 (Martha Sanchez-Craig) 所著的《理智喝酒：如何戒酒或少喝酒》(*DrinkWise: How to Quit Drinking or Cut Down*) (仅有英文版) 会有所帮助。该书告诉你如何识别诱导人大量饮酒的场合及感受，介绍如何一步步地有效戒酒或少喝酒 (1995 出版，82 页，ISBN 0-88868-215-8)。

你也可以向医生或辅导员 (counselor) 咨询。如果你很想喝酒，两三杯下肚后都难以停下来；或者，即使喝酒已经造成问题你仍然停不了杯，那么，你可能已经沾了酒瘾，陷入离不开酒的严重状况了。

减少饮酒的快速提示

- 慢慢喝，避免别人频频举杯的压力
- 限定喝酒的时间
- 喝酒前及喝酒时吃些东西
- 避开咸的零食，因为这种零食会让你更觉得口渴
- 在喝酒之间，喝杯水或一些其它非酒精饮料
- 选择低度啤酒或其它低度酒
- 你给自己添杯，掌握自己喝的杯数，并且避免加得太满。
- 家里少放酒
- 用记日记的方式跟踪自己饮酒模式的改变，记录喝酒的数量，并留意喝酒时的情形（例如，在哪里喝，跟谁喝和喝酒的原因）

酒瘾是个严重的健康问题，涉及身体、情感、认知和精神各个方面。有些人能够靠自己从中康复，而很多人则在经过辅导或治疗后取得更好的效果。

不论你在卑诗省任何地方，都可以致电给**酒精和致瘾物信息及转介服务中心 (Alcohol and Drug Information and Referral Service)** 获得有关这方面的帮助。你可以拨打卑诗省内免费长途电话：1-800-663-1441，大温哥华地区则请致电：604-660-9382。

你还可以浏览以下这两个网站：“为你解困——精神健康信息网” (Here To Help 网站：www.heretohelp.bc.ca)，和卑诗省瘾癖研究中心 (Centre for Addictions Research of BC) 的网站：www.carbc.ca，了解更多有关酒精和其它致瘾物的信息。

