

減少飲酒或戒酒的提示

Tips for...

Cutting Back or Quitting Drinking



許多適度飲酒者均可能對自己與他人造成酒精相關的傷害。這些人普遍相信只有「酒鬼」(alcoholics) — 即有酒癮的人 — 才會釀成車禍或在酒吧鬥毆。他們自以為並非沾有酒癮，所以可以任意地喝酒而毋須顧慮後果。但事實上，適度飲酒者 (moderate drinker) 與酗酒者造成的傷害可以同樣嚴重。

許多適度飲酒者 (特別是那些偶然會喝醉的人) 遊走於兩種生活方式之間的微妙分界線上：一種是過著正常、積極進取的生活，另一種則是不顧後果，令家人、朋友和同事信心和耐力盡失。

大部份適度飲酒者均能因減少飲酒而得益，一些人考慮完全戒酒則更加明智。但是對許多人而言，要限制自己的飲酒量並不容易。甚至有些人可能根本不認為自己有這方面的問題，也不確定自己是否需要外界的協助來評估自己的飲酒習慣。(請

使用 www.alcoholreality.ca 網站提供的「飲酒事實檢測」(Alcohol Reality Check)，來衡量您自己的飲酒模式。)

如果您符合下列飲酒情況，您可能正在危害自己，還有可能危害他人：

- 偶爾或比較經常過量喝酒 (男性每次超過 4 杯、女性每次超過 3 杯)
- 在完全不該喝或最好少喝的情況下仍偶爾會飲酒 (例如：駕駛或其他需要保持警覺的情況之前、服用藥物時等)
- 發現自己每星期都喝酒，而且酒量愈來愈大 (男性一星期超過 20 杯、女性一星期超過 10 杯)



.....
『大部份適度飲酒者均能因為減少飲酒而得益。』

與酒精相關的短暫傷害包括跌倒、意外和打架。長期的傷害則包括慢性健康問題和疾病。

如果您認為該是時候減少飲酒或戒酒，但是不知道從何入手，這裡有一些簡單的步驟，能幫助您邁向更健康的生活方式。

您所列出喝酒的好處可能會是這樣：

我喜歡喝酒，因為：

- 這樣令我比較堅定自信
- 這樣讓我覺得比較放鬆和更擅長交際
- 我能暫時忘記自己的問題
- 我喜歡酒的味道

您所列出喝酒的弊處可能會是這樣：

我不喜歡喝酒，因為：

- 我飲酒的開支過高
- 當我過量地喝酒時，偶爾會做出尷尬的事情
- 最近我喝酒時似乎有憤怒的感覺
- 我曾經因為宿醉而未能上班

1. 準備就緒

針對您的生活，列出飲酒帶來的好處與壞處，而且準備就緒，對減少飲酒或戒酒做出堅定的決定。

檢視清單後如果發現壞處多於好處，可能就是您下定決心改變飲酒模式的時候了。

2. 訂好目標

制訂一個對您來說合理而且可以持之以恆的目標。您的目標可以是：減少每次喝酒的份量，或是避免在高度危險的情況下飲酒（例如在駕駛或進行其他需要保持警覺的活動之前）。您的目標也可以是避免醉酒或減少一週內的總飲酒量，或者是上述各項的綜合。您甚至可以選擇完全戒酒。

無論您的目標是什麼，請把它寫下來，貼在經常會看見的地方，並和您信賴的人分享您的計劃。

3. 開始行動

為達到目標而採取行動。也就是說，藉由改變您的飲酒模式與社交活動，來幫助自己成功達到目標。例如，您可以：

- 減少參加牽涉到飲酒的社交活動
- 嘗試參加毋須飲酒的其他社交活動
- 在一星期內安排 1 至 2 次「無酒日」

- 找尋其他方式來處理憤怒、沉悶或沮喪的情緒以避免沾酒
- 記下令您喝酒的人物、地點和時間，尤其是在您不是特別想沾酒的時候，但卻令您喝酒的因素

4. 持之以恆

改變從來都不容易，但重要的是不要放棄您的目標。慶賀（當然是合理地）任何成功的正面改變，就算是很微小的改變也值得慶祝。

保持少喝酒或戒酒的決心可能要有賴外界的協助。您也許只是需要一本有效的自助手冊，像是由瑪莎·山謝斯奎格（Martha Sanchez-Craig）所寫的“*DrinkWise: How to Quit Drinking or Cut Down*”（只有英文版）。這本書闡述一項循序漸進的計劃，教導讀者識別會引發酗酒的情況或感受，以有效地戒酒或減少飲酒。（出版時間：1995年/82頁/ISBN 0-88868-215-8。）

您可能需要諮詢醫生或輔導員的專業意見。如果您有想喝酒的強烈欲望，喝了兩三杯後還是很難停下來，或是即使喝酒已經造成問題但您還是停不了杯，您可能已經沾上酒癮，陷入對酒精產生依賴（alcohol dependency）的狀況了。

減少飲酒的簡易提示

- 慢慢喝，並且避免被他人催促而喝得更快。
- 限制自己的喝酒時間。
- 在喝酒前和喝酒時吃些東西。
- 避免會令您口渴的鹹味小食。
- 在兩杯酒之間喝杯水或其他非酒精飲料。
- 選擇淡啤酒（light beer）或其他低酒精含量的飲品。
- 您自己添酒（不假手於人），留意自己所喝的杯數，並避免在未喝完一杯酒前斟滿酒杯。
- 家裡少擺放酒。
- 以日記方式記錄自己的飲酒量，還有留意自己喝酒時的情形（即在何處喝、與誰喝和為何而喝），來跟進您的飲酒模式有甚麼變化。

對酒精產生依賴（也就是有酒癮）是個嚴重的健康問題，牽涉到生理、情緒、認知與精神方面的因素。有些人能夠靠自己的能力戒除酒癮，但有許多人則透過輔導或治療得到較佳的戒癮成效。

不論您在卑詩省哪個角落，都可以致電**卑詩酒精和毒品資訊及轉介服務中心**（Alcohol and Drug Information Referral Service）免費長途電話：1-800-663-1441。大溫哥華地區則請致電：604-660-9382。

欲了解更多有關酒精與其他（致癮）物質的資訊，請瀏覽「助您解困—精神健康資訊網」（Here to Help 網站）：
www.heretohelp.bc.ca 或
卑詩省癮癮研究中心網站：
www.carbc.ca。

