

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/mentalhealthproblems/alcoholanddrugs/alcoholourfavouritedrug.aspx>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱72368號（傳真：27604407）

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 08/2007（第二版）

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

青山醫院精神健康教育 《病人資訊》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

酒—人們致愛的藥物

酒是我們所喜好的。大多數人都會喝酒，幸好只有少數人因喝酒而引致嚴重問題。

多數人都不知道，酒的禍害遠大於海洛英或大麻。它具鎮靜作用，它會令人上癮，也會造成身體病變及意外，不少病人入院是與喝酒有關的。

酒精帶來的行為問題

大多數問題都因在不適當時候或地方喝得太多酒所致。這類問題包括打鬥、爭論、錢銀瓜葛、家庭不和及即興的性行為等。酒精會使你做了平日你不會做的事情，喝酒可引致各種意外（如家居、交通、工作、運動意外或遇溺等）。

酒精對身體的損害

醉酒會引致嚴重宿醉、腸胃炎、吐血、失去知覺甚至死亡。長期酗酒損害肝臟，增加患上某類癌病的機會。但喝酒並非百害而無一利，有證據顯示四十歲以上的男性或更年期的女性，小量飲酒可以減低患上心臟病的機會。

酒精帶來的精神問題

不少人相信喝酒可使人心情舒暢，而喝得太多會使人情緒低落。不少自殺成功的人都有酗酒的毛病。酒精會影響你的記憶，在極端情況下會損害你的腦部。有些酗酒者更會出現幻覺，聽見一些不存在的聲音，這是極不愉快的經驗，有時幻聽更會持續及難以消除。

危險信號

酒會令人上癮，如果你發現自己能喝下大量的酒而不感醉意，那絕不是一個可喜的現象。如果你不喝酒便感到渾身不自在，又或者你醒來第一件事便要喝酒，那你可能已經有吊酒癮的情況了。

處理酗酒

當你開始擔心自己或親友的過量飲酒習慣時，那表示你應該盡快作出改變。由於酒精會對身體做成損害，在未有任
何傷害發生前減少喝酒，是最明智的選擇。

第一步

先作飲酒日記，若發現你已喝得太多，應立即減低你的飲酒量。讓親友參與你的戒酒計劃往往可以事半功倍，請不要把你的問題收起來，酗酒本身並非是難以啓齒的問題。真正關心你的親友，當他們知道了你的問題時，會樂意幫助你，你也許會發現，他們其實一直也在擔心你那豪飲的習慣。

尋求協助

假如你不能減少自己的飲酒量，便應立即向你的家庭醫生求助，或向戒酒委員會（Council on Alcohol）查詢。
《譯者註：有關香港提供酗酒服務的機構，請參考備註〔一〕》。如果你發現難以斷酒，因為停飲令你感到全身發抖、坐立不安，你最好與你的醫生商量，短期服用鎮定藥物，可使吊癮症狀得到舒緩。若你仍然未能改變你的飲酒習慣，你可能需要治療酗酒的專家（如精神科醫生）的協助了。

改變生活習慣

我們都會同意，改變生活習慣是很困難的，尤其是這些習慣佔據著我們日常生活的重要位置。但以下的三個步驟可以使你把問題改變：

- （一）明白及接受這是一個問題。
- （二）求助以改變生活習慣。
- （三）如果你的生活習慣開始有改變，請繼續保持。

若你發現自己要以酒精克服心中的焦慮或擔憂，精神科醫生或臨床心理學家可以提供協助，與你一起去找出克服憂慮的方法，而不需要「借酒消憂」。

你可以參加互助組織，與一些有同樣煩惱的人交換心得，一起找出最好的方法去助己助人，無名戒酒會或某些酗酒治療中心也會開設此類小組。

大多數酗酒者無須入院接受治療，但他們肯定要離開飲酒的地方與朋友，短暫入院可以斷絕酒精的來源。我們不須經常使用藥物去治療酗酒問題，只有在戒酒初期才會使用某類的鎮定劑，且鎮定劑不可用作酒精的代替品。

有少數酗酒者需要額外的幫助，例如露宿者。當他們戒酒時，需要一個暫住的地方，安穩的居所也可幫助他們開展新生活。

解決酗酒問題，起步時看來不易，但大多數人都能成功地戒除酗酒的習慣，重新過正常的生活。

備註（一）

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

香港戒酒無名會

地址：香港波老道12號地下

電話：2578 9822

電郵：aahelp@aa-hk.org

網址：<http://www.aa-hk.org/index.htm>

「遠酒高飛」酗酒治療計劃

酗酒輔導熱線：2884 9876

電郵：cc-atp@tungwahcsd.org

網址：http://atp_tungwahcad.org

青山醫院屯門酗酒診療所

電話：2456 8260