

## 星島日報健康專欄《保健至專》-「三心兩意」戒酒方

人們常以酒用於交際、紓緩壓力，甚至幫助入睡，其實酒就如大麻或其他毒品一樣，也可令人上癮。因酒精會刺激大腦內酬償系統，令人感覺愉快，同時解除束縛及產生心理上的渴求，而如腦內神經傳導物質的敏感度愈高，則愈易染上酒癮。上癮者會失去自控能力，影響身心、工作及社交外，更會破壞家庭和諧。

要除去酒癮，當事人必須先有戒酒動機，常常保持「三心兩意」。「三心」是指決心、信心及恆心，停止飲酒須有決心，不想再被酒精控制生活，可尋找專業醫護人員協助戒酒。另外，要對自己具有能力戒除酒癮有信心，如能加上家人的支持則更能事半功倍。在戒酒過程中，染酒癮者常會有意志反覆不定情況，必須要有恆心保持清醒，即使不幸重飲也別放棄，應盡力堅持目標。「兩意」是指誠意及創意，染酒癮者應多思考飲酒帶來的影響，以及對自身行為負責，如向家人或朋友宣告戒酒，對傷害過的人作出補償等。其次，還需要重整、創造新生活模式，避免再與酒友相聚，培養其他興趣取替飲酒惡習。

青山醫院精神健康學院資深護師鍾偉明

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2011-05-16)

### 「三心兩意」戒酒方

周一：精神科/視光學

**保**  
**健至專**

人們常以酒用於交際、紓緩壓力，甚至幫助入睡，其實酒就如大麻或其他毒品一樣，也可令人上癮。因酒精會刺激大腦內酬償系統，令人感覺愉快，同時解除束縛及產生心理上的渴求，而如腦內神經傳導物質的敏感度愈高，則愈易染上酒癮。上癮者會失去自控能力，影響身心、工作及社交外，更會破壞家庭和諧。

要除去酒癮，當事人必須先有戒酒動機，常常保持「三心兩意」。「三心」是指決心、信心及恆心，停止飲酒須有決心，不想再被酒精控制生活，可尋找專業醫護人員協助戒酒。另外，要對自己具有能力戒除酒癮有信心，如能加上家人的支持則更能事半功倍。在戒酒過程中，染酒癮者常會有意志反覆不定情況，必須要有恆心保持清醒，即使不幸重飲也別放棄，應盡力堅持目標。「兩意」是指誠意及創意，染酒癮者應多思考飲酒帶來的影響，以及對自身行為負責，如向家人或朋友宣告戒酒，對傷害過的人作出補償等。其次，還需要重整、創造新生活模式，避免再與酒友相聚，培養其他興趣取替飲酒惡習。

整理：Chris

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
資深護師鍾偉明



註：明日由高級營養師黃榮俊主理