

【戒酒的方法】

1. 酗酒的壞處

- (1) 酗酒對全身由頭到腳所造成的傷害，影響全身、可能導致精神疾病及諸多身體疾病或癌症。
- (2) 喝酒會導致嚴重後果，如：身體變差、無法工作、無法照顧自己、無法照顧家庭……等。
- (3) 戒斷症狀會造成身體極度不適，甚至有死亡的危險性。

2. 給自己信心學會如何面對緊急的情況

- (1) 對自己已戒酒數日的成就，給自己心理支持及鼓勵，相信自己一定可以戒酒成功。
- (2) 寫下會讓自己破戒或有喝酒慾望的生活事件或情境狀況，寫下可能的因應處理方法，避免破戒。
- (3) 若想喝酒，延遲喝酒的決定十五分鐘(決定喝酒前的 15 分鐘)，告訴自己喝酒的慾望是很短暫的，我可以等它過去，而不去喝酒。
- (4) 如果不小心喝了一口酒，不要自責，應該停下來調整心情，不要讓自己又喝下去。
- (5) 和他人一起檢討和處理破戒後的長期影響，而不是將它塵封起來。
- (6) 想喝酒時想一些與喝酒無關的事。
- (7) 告訴自己不可以功虧一匱。
- (8) 打電話給可協助自己的人，如：沒有喝酒的朋友或一起有決心戒酒的人。
- (9) 挑戰想喝酒的念頭，問自己我真的需要喝酒嗎?提醒自己，我只需要空氣、水、食物還有安靜的地方。

3. 酒癮患者出院後需門診追蹤:若身體不適與醫師討論如何處理以避免再度喝酒。

4. 勿食含酒烹調之食物:注意食物中是否有含酒烹調，若有則避免食用。

5. 有人邀約飲酒時

- (1) 先說”不”。
- (2) 語氣要堅定不猶豫。
- (3) 與對方有直接的眼神接觸以提高訊息的效率。
- (4) 建議作其他事或吃其他東西，可提議做別的事，如：去散步、看電視、看電影、洗個熱水澡。
- (5) 要求不要拿酒給我喝，而且以後也不要。
- (6) 改變話題，以免喝酒的爭辯。
- (7) 不必因為喝酒而覺得有罪惡感，我不喝酒並不會傷害到任何人。
- (8) 改邀對方一同戒酒，要求對方改變其行為，如果對方一直催逼喝酒，可以告訴他”假如還是朋友就別拿酒給我喝，醫師也說我如果再喝酒的話身體就沒有救了，請不要害我!”。
- (9) 避免用藉口(如：我正服用感冒藥)或避免模糊的回答(今晚不行)這兩種都意味著，以後我會接受別人的邀飲，雖然應該避免使用藉口，但有時此種方式的確又防衛的作用，可以幫助擋一陣子。

6. 發展其他興趣及因應壓力的方法

- (1) 如心情不好時找人傾訴、找事做、運動，聽音樂、看電視、安排自己的生活……等。