



# 酒精的誘惑

## ～探索酒癮者的心理變化

◎林口長庚精神科系臨床心理師 黃天豪

◎林口長庚精神科系主治醫師 朱俊霖

酒癮者大部分都要經過許多次戒酒，才能嘗到那屬於成功的喜悅，所以有人說這是一生的戰鬥，永遠要維持在備戰狀態，以免一不小心又掉到戰場上。酒精到底有什麼魅力或魔力，可以吸引人們前仆後繼地拜倒在她的石榴裙下，而沒有酒癮的旁人可能永遠無法了解和接受？酒癮者甚至會將諺語改成「酒中自有顏如玉」、「酒中自有黃金屋」、「一日不喝酒，便覺面目可憎」，就是形容自己與酒精在生活中的互動關係。

戒酒，是一種改變。而且，「改變」是一個困難且痛苦的過程，因為要離開原來的行為模式，需要很大的動力來驅使。試問自己，是不是也有某些生活習慣，雖然家人或朋友常常提醒，卻仍然很難去調整和改變呢？因為這些習慣不構成生命威脅或直接影響他人，所以不改也沒太大關係。然而可惜的是，酒癮者之中，只有少數人有改變的動機，進而認同改變的需要；由於他們並未感受到這是個足以造成生活波動的問題，所以如何促成改變的動力即是最需要努力的開關。依照外國學者 Prochaska & DiClement 提出之改變六階段，酒癮者在戒酒過程中通常都會在以下各時期反

覆徘徊：



改變六階段

### 一、懵懂期（Pre-contemplation）：

個案目前不想戒酒。在這時候不認為成癮表現是個問題，也沒有意願要去改變；並且還會忽略及否認問題的嚴重性。最常講到的就是「我有需要戒酒嗎？」。

### 二、沉思期（Contemplation）：

個案可能在 6 個月內想戒酒。這個時期已發現並開始面對成癮的問題，但是心裡仍舊在拔河，一邊是喝酒產生的好處，一方是喝酒造成的壞處，使個案陷入矛盾、左右為難、猶豫不決的天人交戰狀況中。其代表性的一句話就是「我可能真的是酒喝多了一點，可是喝酒也有有益的地方」。最後，當個案已充



分思考或忍不住這箇中的煎熬後，將使自己去做一個決定。

### 三、準備期（Preparation）：

個案準備在 1 個月內戒酒。在這階段拔河遊戲已經告一段落，個案克服了內心的擔心及恐懼，而選擇了戒酒讓自己保持清醒！聽到這句「我一定要解決喝酒這個問題」就對了。沒錯，是有了剛發芽的戒癮動機，但此時此刻並無具體的改變計劃和方法，仍有許多障礙需要解決（如：自信心不足等）。

### 四、行動期（Action）：

個案開始戒酒的 6 個月之內。此時的個案正處在目標明確、勇往直前的道路上，踏實地在執行適合自己的戒癮行動，每位個案可能採取一些不同的方式來戒酒（如：注意力轉移、減壓、運動等）。

### 五、維繫期（Maintenance）：

個案已經成功戒酒 6 個月以上。雖然已持續一段時間的不喝酒狀態，但仍要小心預防可能的復發徵兆，因為酒精隨時就出現在身邊。有些要注意的特殊狀況，會導致破戒而再使用酒精，這情況就被稱為「高危險情境」。

### 六、復發期（Relapse）：

個案仍繼續處於維繫期，由於不同因素（如：突然發生的壓力事件、親戚朋友不斷的邀約、身體表現出狀況等）而又再度依賴酒精、沉淪下去。

到這裡也許能些許體會到要遠離酒精這個「朋友」時，所會遭遇到的麻煩事。而前段所提到的「高危險情境」，容易使戒酒者再走回頭路的，包括：


1. 負面情緒：當戒酒者在碰到了多種事件，產生負面情緒（如：焦慮、憂鬱、憤怒、煩躁等）後，無法適時地得到適當的抒發管道，持續累積超過臨界線後，就一發不可收拾

，再次走向喝酒的習慣。

2. 身體情況不佳：戒酒者發生無法穩定控制的身體疾病時，常會因不能忍耐的痛苦而選擇用酒精來麻痺。
3. 同儕壓力：戒酒者擔心失去原來的社交生活圈，受到其他人的聾惠及排擠，再次喝酒而想起了酒精的好。如朋友相聚時，若不喝酒則將被視為「不同群的」、「自以為比較高尚的」；婚喪喜慶時別人來敬酒，若拒絕回酒則可能被認為不夠意思，且通常「喝一小杯又不會怎樣」這句話就會出現。
4. 輕忽危機時刻：生活中有許多美食與酒精脫不了關係，如：燒酒雞、薑母鴨、啤酒蝦等，一般人很少把這些算是飲酒，但只要 0.01% 的成份都可能足以讓戒酒者的細胞活化起來，進而落入酒精惡性循環。
5. 不穩定的人際關係：戒酒者常因缺乏與他人溝通的適當方法，容易產生各種人際（如婚姻、家庭、職場工作、朋友）衝突，進而出現進退兩難的困境及情緒變化，無法解決又開始喝酒。

由此可知，協助戒酒者在面對高危險情境時，發展出新的因應方式，可有效減少再次使用酒精的機率。但是每個人面臨的狀況及可運用的資源並不相同，應該依照過去的喝酒經驗及現況的自我評估，來確定個人特殊的狀況及增加可以運用的技巧，如模擬預演、釋放壓力、自信心訓練、放鬆練習或冥想、改善溝通模式、轉移注意力、避免誘發等。戒酒初期的生理反應及症狀，目前可以經由藥物治療，一般認為不難處理；但是戒酒後期會碰到酒精帶來的心理依賴，則較不容易被根治，更需要被注意、提醒及努力。

常有個案或是親朋好友在過程中，不免詢問到一個「有趣」的問題：「多久不喝酒才算是戒酒成功，不會再想要去碰酒（也就是改變六階段圖中的「永久出口」）？」之所以會用有趣來形容，是這個答案實在沒有個定論。有的人說一天沒喝酒也算是戒酒的經驗，有的人則表示要到蓋棺論定那天才能說，這中間的差距實有天壤之別。若根據藥物使用的原則，也許「一年不接觸酒精」

，是多數人比較能接受的標準；但對於仍在戒酒過程中掙扎的個案，其實只要有一次能夠拒絕酒精的誘惑，都建議給予正向的鼓勵及支持，來代替反覆喝酒後的責罵與批評（雖然這對於陪伴多時的家屬，是很難說出口的）。不過，讓我們跟戒酒者站在同一陣線，共同來將這場看似簡單卻又無止盡的戰爭早日終結吧！

## 學習是一輩子的事 ～回首感恩我的護理歲月

◎林口長庚綜合內科暨新代科組 11J 護理師 唐麗麗

很難想像自己已經是可以退休的年資了，回想當年是剛從南部畢業的青澀學子，似乎不過是前些日子的事。記得被通知到醫院報到的日子是 4/1，還一直很擔心的反覆問著姊姊：「會不會是醫院跟我們開玩笑？4/1 是愚人節耶！」

終於開始上班了，年輕的學妹應該無法想像，當年長庚醫院僅有醫學大樓與病理大樓兩棟，完全無法跟現在蓬勃發展的規模相比擬。報到後一星期，原本沒有方向感又膽小的我，跟姊姊說：「我想離職！」原因是，這醫院好大，我擔心會迷路，而且照護病人要注意的事情好多，我覺得沒有辦法做的像學姐一樣好……。結果當然是被老姊海K一頓：「不會就學，弄不懂就問，學習本來就不是一件容易的事，才去了一個星期，長庚醫院教妳的都還沒認真學會，就只會說自己不行，妳也太小看護理工作了吧。」多年之後，老姊訓話的精神，又在行政中心楊麗珠副主任的演講中出現：「學習是一輩子的事，也是一件辛苦的事，護理工作也是一樣，常常要留下汗水、甚至留下淚水……」。是啊，要不是當年老姊的當頭棒喝，讓我重新面對「護理本來就不是一件簡單的事」，我也會是護理界的逃兵名單之一。許多年後，我常常用這兩個故事跟學妹分享，流汗、流淚都不是丟臉的事，重要的是，找到自我學習、自我成長的方法，我們都有可能成為一位專業的、優秀的護理人員。

很幸運的，在工作中總是會碰到許多「貴人」，身邊的同事、單位的主管、甚至其他單位的同仁，「貴人有時會變裝、有時很晚才出現」，像是當年覺得囉唆又愛唸的護理長，許多年後，我才逐漸體會她當年苦口婆心提點我的用心；「貴人有時會穿著隱身斗篷」，像是許多曾經協助我，卻從不曾邀功的夥伴。誰一生不遇到挫折？不碰到小人？但我更感恩自己遇到許多貴人。

一直以來，長庚的安定與員工關懷是我最深刻的體會。在當年健保制度的衝擊下，許多醫學中心級醫院都以「降低護理人員編制」或「以約聘取代正式護理人員」來因應，此舉會降低護理人員的臨床照護品質，長庚醫院卻一本重視護理照護品質的初衷，不但從未因此調降護理人員的薪資，甚至每年持續計畫性的調薪、發放三節獎金、年終獎金，至今從未改變。

回首在長庚醫院 20 餘年的過往歲月，認識了好朋友、幫助許多病人及家屬、經濟穩定還能有儲蓄、就醫方便，其實是收穫滿滿的。因為工作忙碌，當然也會抱怨，抒發一下情緒，但仍然感恩在這裡的點點滴滴，就像我們常勸病人、家屬時說的：「要往好處想……」，或許我在無形中也被自己「衛教指導成功」，一起學習珍惜自己擁有的一切，讓人生更圓滿。

