



煎熬的酒癮者家屬如何善用社會資源

◎林口長庚精神科系社工員 劉育騏

◎林口長庚精神科系主治醫師 朱俊霖校閱

在很多疾病的過程，家屬都有著重要的地位。在戒酒的這齣戲中，家屬同樣地也是不可忽略的第一配角；不過，他們的方法及技巧有限，很少得到該有的掌聲。

面對酒癮者的家屬，時常感受到他們有著「皇帝不急，急死太監」的心態。家屬究竟要扮演怎麼樣的角色呢？有人說酒癮者就是欠罵，所以要把他們罵醒；有人說他們沒辦法處理事情了，所以全部的事都要幫他們處理，否則的話他們會越陷越深；有的人又說因為酒癮者很脆弱，要多用鼓勵、少用批評的話。其實這沒有一定的標準，就好像是一個互動的遊戲，端看酒癮者處在戒酒的那個階段而定，且不同的個性會有不同的策略，得到的效果也會不一樣。在此，依照家屬對酒癮者的態度，主要分為以下幾種類型：

一、保護型：

這類家屬大小事一手包，天塌下來他們會頂著。對於戒酒初期可以營造出支持性的環境，但若長期都用一個金鐘罩護著酒癮者，有時反而會使得個案容易產生逃避的心理，無法面對自己造成的問題。

二、中庸型：

這些家屬對於酒癮者保持一定距離的關心，也讓自己不會陷入互相影響的漩渦裡，這是不錯的關係。不過有時難免會讓個案覺得疏離感，所以偶爾陪著一起哭、一起笑也無妨，有增加親密感的機會，只是中立這個大原則不變就好。

三、批評型：

這群家屬認為個案沒救了，戒酒不可能成功，多以負面的話語嘮叨或數落酒癮者。這種表現若發生在反覆戒酒不成功的情況，家屬的無奈是可以理解的，但個案若是處在低自信、低自尊的情況，還是建議在其有一丁點好的改變行為時，給予鼓勵。

所謂的「預防重於治療」，也可以用在酒癮患者身上。曾經有位成功戒酒的酒癮大哥說：「一日是酒鬼，終生是酒鬼；我沒有所謂戒酒成功，只有不斷累積不喝酒的日子」。這句話聽起來是多麼的悲觀，可是似乎的確如此。其實對於「戒酒」這件事，簡單的說，只要身體沒有出現戒斷症狀，再來就是像前述大哥所說的，累積不喝酒的日子，就做到了，可是重點就是在「如何維持」。而家屬在旁協助的同時，能夠運用那

些資源來幫助個案呢？

一、醫療院所：

除了因為喝酒引起的肝臟問題，而最常報到的肝膽腸胃科之外；精神科可協助解除初期的戒斷症狀、而進一步的心理諮商或團體治療可協助避免後續的反覆性飲酒。由於酒癮者會產生家庭多方面的波動，進而引起社會的不安寧，所以政府對於這方面有提供部份經濟上的支援，可再詢問。

二、社會團體：

最為大家熟知的是戒酒無名會，成員不分男女，凡是想戒酒的人都可以加入，運用「十二步驟」的方法來達成目標。

三、宗教力量：

依照個人宗教信仰的不同，可選擇不同的方式，如佛教有打坐、志工服務，基督教、天主教的禱告等。

四、其他：

利用各式各樣的人際聚會。如舉行

家庭活動，以增加家庭成員間彼此的支持，不要將責任由一人扛起，期待其他家人的投入，或是參加社區活動、建立健康且適當的紓壓管道。

由此可知，如果要尋求相關資源是需要全面性考量的。另外，家屬也常遇到一個關卡，就是「自己累了」，快要撐不下去了，想要找個避風港休息。這是很正常的反應，不要覺得羞愧或有罪惡感；目前可以推薦的支持力量，是戒酒無名會下的「家屬團體」，顧名思義即是由一群酒癮者的家人或朋友所組成的團體，以互相分享經驗，激發希望，希冀能解決共同的問題。

最後，不論家屬的幫忙是否能让酒癮者長期地成功戒酒，就他們願意花時間陪伴酒癮者的這一點，我們就應該要用時下facebook上最紅的一個標記「讚」來送給他們，感謝那默默付出的辛苦，家屬也都該給自己一個愛的鼓勵。💡

恭賀

長庚技術學院成功改名科技大學

自 1988 年成立長庚護理專科學校、2003 年改制為長庚技術學院，我們培育健康照護專業人才逾 30,000 人。2011 年以全數委員一致通過的佳績，成功改名為「長庚科技大學」。

未來將立足於現有優良基礎，落實教學卓越計畫，發揮學生全體住宿效益，建置臨床技能中心，強化實務研究。期許在全體教職同仁的共同努力下，持續發揚「以人為本、實事求是」的理念，實踐技職特色，成為優質健康照護學府，為社會培育術德兼修的人才。

