

## 放下酒杯，自己作主

在現今快節奏的社會裡，小酌一下成了許多人紓解壓力的方式，但是酒精往往不僅僅是一種放鬆，更可能成為一種無法擺脫的困擾，小王（化名）是一位年輕工程師，在同事眼中是個負責任、上進的青年，但每天面對職場高強度工作和社交場合的壓力，對於自我要求高的小王，酒精成了他擺脫焦慮和放鬆心情的途徑，最初，喝酒只是他放鬆的一種方式，是他的「魔法藥」，成了每晚睡前的必需品，然而漸漸地小王發現自己無法自拔，生活中已離不開酒精。

因酗酒工作效率明顯下降，常遲到、缺席工作，導致被資遣，所幸家人意識到他的狀況有異，後來透過坦誠的對話和支持，小王決定接受戒酒門診治療，在專業的治療和家人支持下，小王逐漸調整了自己的生活方式，學會以適當的方式來應對壓力，現在小王重新找到工作，找回屬於自己的幸福人生。

根據世界衛生組織(WHO)的報告，全球超過 15 歲的人口中，大約有 55% 曾經飲酒，其中 18.5% 的人曾有過酗酒行為，可見酒癮問題是全球普遍的健康問題，長期和過量飲酒會對健康造成嚴重影響，包含脂肪肝、肝硬化等肝臟疾病及心血管、神經系統損害和精神健康問題，如抑鬱和焦慮等，對於有酒癮問題的家人，我們首先需要理解酒癮是一種疾病，並非單純的個人選擇或行為，酒癮屬於複雜的心理和生理依賴，需要專業的協助與治療，因此與家人開放和坦誠的溝通非常重要，表達關心和支持，同時避免指責，其次我們可以尋求專業協助，目前台灣許多醫院都設有戒酒門診，可提供藥物與醫療協助，另外有酒癮問題的民眾也可尋求專業的心理治療，幫助實現穩定的康復及健康的生活方式。

南投縣政府衛生局長陳南松表示，酒癮是一種疾病，需要專業的治療和支持，若身邊的同事或家人有持續性大量飲酒、對酒精產生渴求、停止飲酒出現生理依賴和戒斷症狀(顫抖、焦慮、出汗)…等情形，可透過醫院戒酒門診進行評估與治療，目前縣內衛生福利部南投醫院、衛生福利部草屯療養院、臺中榮民總醫院埔里分院、埔基醫療財團法人埔里基督教醫院都設有戒酒門診，本縣有「酒癮治療費用補助方案」，可提供戒酒民眾每人每年最多 4 萬元治療費用補助，另外本縣社區心理衛生中心亦提供有免費心理諮詢服務，倘有酒癮困擾的民眾可直接聯繫

醫院或透過縣內各鄉鎮市衛生所協助轉介，亦可向社區心理衛生中心尋求協助（南投區心理衛生中心 049-2202662、竹山區心理衛生中心 049-2631925）。