

## 酒癮問題常見問答集

### Q、要如何判斷自己是不是已經「酒精成癮」了呢？

有飲酒習慣的民眾，可至桃園市社區心理衛生中心網站→中心業務→酒癮治療頁面下方 (<https://mental.tycg.gov.tw/cp.aspx?n=522>) 下載「自填式華人飲酒問題篩檢問卷」，檢視自己是否可能有酒精成癮，若覺得自己疑似有酒精成癮，可以撥打酒癮治療諮詢服務專線(03)3325880 或尋求精神科醫師的協助及評估。

### Q、家人朋友或自己要如何預防「酒精成癮」的發生呢？

1. 建議民眾可紀錄平時自己的飲酒狀況(如：多久喝一次、一天喝多少酒、喝酒後會一直想繼續喝下去頻率、喝酒是否會影響生活)來確定自己是否已經達「問題性飲酒」的程度了，若已達問題性飲酒程度，應降低飲酒量，並可撥打酒癮治療諮詢服務專線(03)3325880 或至酒癮治療機構接受諮詢與治療，以防止酒精成癮。
2. 民眾可嘗試與家人朋友一同釐清飲酒的背後原因，並找出解決的方式：
  - (1) 了解是否於現實中有身心壓力，而需藉由喝酒來紓解壓力，並培養其他的休閒娛樂活動(如：登山、慢跑)來減少飲酒的行為。
  - (2) 交際應酬時，運用正確的拒酒技巧(如：告訴對方自己有開車，要避免酒駕)，以解決為了應酬而喝酒的困擾。

### Q、如果我的家人朋友有酒精使用的問題，但缺乏戒酒動機，我可以如何幫助他們呢？

如果個案缺乏戒酒的動機，建議親友可以以同理、不批判的態度來理解個案現在的狀態，並協助個案思考喝酒對自己的影響(例如：記憶力或專注力下降造成求職困難、三餐不正常)，以觸發其主動戒酒的動機，提高就醫意願，以達到成功戒酒的目標。

### Q、如果自己有「酒精成癮」的問題，要如何處理酒癮問題呢？可以到哪裡戒除酒癮呢？

如果自己有「酒精成癮」的問題，建議可由家人陪同飲酒者前往本市合作之 4 家酒癮治療機構精神科門診掛號看診，醫師可與家人及飲酒者一同設定遠離酒精的生活模式，於飲酒者回到家中想喝酒時，有共識地協助解決。

### Q、酒癮治療有沒有補助呢？

有的！桃園市政府衛生局與 4 家酒癮治療機構(衛生福利部桃園療養院、居善醫院、長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院、衛生福利部桃園醫院)合作，提供有酒癮問題的民眾酒癮治療服務，且符合條件者可提供部分補助，每人每年最多可補助 4 萬元。