

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，可至澎湖縣政府衛生局首頁 >業務專區 >社區心理衛生中心 >心理健康專區頁面下方：（<https://www.penghu.gov.tw/phchb/home.jsp?id=182&act=view&dataserno=201606170005>）下載「澎湖縣政府衛生局酒癮患者戒癮處遇流程

及「澎湖縣政府衛生局『酒癮戒癮處遇服務方案』轉介單

，檢視自己是否有酒精成癮相關問題，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(06)9272162 轉 140 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，並可以撥打酒癮治療諮詢服務專線(06)9272162 轉 140 或尋求精神科醫師的協助及評估，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：游泳、慢跑或是其他運動）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，建議可撥打酒癮治療諮詢服務專線(06)9272162 轉 140 或由家人陪同飲酒者前往衛生福利部澎湖醫院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，衛生福利部澎湖醫院精神科有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。