

# 拒絕飲酒



## 為何要節酒

酒精有依賴性，嚴重會影響到生活作息、工作能力，並造成慢性疾病及人際關係的疏離。

## 喝酒的壞處

### 身體影響：

1. 肝臟脂肪堆積導致脂肪肝。
2. 飲酒造成肝臟相關疾病
3. 營養不良，胃潰瘍、胃出血。
4. 神經系統傷害如：憂鬱症、癡呆症、性功能、睡眠障礙。

5. 懷孕期的婦女，易造成胎兒酒精症候群：中樞神經系統、臉部外觀異常、生長遲緩。



### 情緒和人際關係：

1. 精神恍惚，影響工作及安全性。
2. 情緒容易激動，敏感、亂發脾氣，與人發生衝突。
3. 判斷力不佳，容易失控。
4. 以暴力發洩情緒，導致對家人造成傷害。
5. 酗酒行為容易使親友漸漸疏離及放棄。
6. 自己內心挫折感與壓力增加，導致自暴自棄。

## 如何拒絕飲酒

1. 有人邀約飲酒時主動先拒絕說“不”，語氣堅定不猶豫。
2. 當有想要喝酒的念頭浮現時，運用思考中斷法，對自己喝酒念頭喊停。
3. 分散飲酒念頭：散步、看電影、看電視或洗個熱水澡。
4. 讓親友一同加入，您的戒酒計劃，可以提醒及增進戒酒動機。



## 什麼時候要接受治療

當有出現焦慮、不安或容易發脾氣時，例如：出現步態不穩、判斷力能力變差、說話語言表達不清楚、譫妄、幻覺及記憶障礙等症狀時，至身心科門診請求協助。

諮詢電話：(049) 2912151#3162

資料來源：衛生福利部國民健康署、  
圖片來源：網路截取