



歲末時分歡聚時，勿貪杯飲誤一生



宇聯管理顧問公司 編輯室 | 2017 - 12

年關將近，歲末年終的時刻，自然就是三五好友們相聚一處，閒話今年的各種辛酸血淚、悲歡離合，也是各種情感交流、再續情誼的時刻。聚餐、尾牙、節日等等相會，除了美食佳餚大快朵頤一番，自然也少不了美酒交杯，增加與會熱鬧，讓難得的相聚可以更加緊密。特別是高粱甘醇，身為金門子弟的一份子，與這樣的鄉土情懷時常交往是再自然不過的事。

然而酒能歡騰，卻也能誤事。

當然人人都能喝酒，日常裡喝點酒自然怡情。只是有時喝酒這件事，已經不只是品味和歡聚，而開始逐漸地剝奪了生活的重心。這時候我們就要開始小心到底發生了什麼事，是不是有可能已經「酒精成癮」。

酒精成癮指標

1. 喝一樣的量已經沒有感覺，好像要越喝越多才能達成以往的感覺。
2. 只要一段時間不喝酒，就會覺得好像哪裡不對勁、渾身不自在
3. 身邊對自己喝酒開始有意見，對家人、朋友、工作也都有些影響。



一開始，喝酒真的不是什麼大不了的事，生活中小酌十分雅興。一天一杯高粱，身邊的朋友、家人也很自在，覺得生活需要點放鬆和調適也是再自然不過。然而不知不覺中，酒精已經開始漸漸侵吞了生活，總是離不開酒，每天清醒的時間好像越來越需要酒精的出現，甚至影響工作表現、情緒的管理和人際之間的互動，主管、同事、家人都開始覺得好像有些微詞，自己也覺得好像不是很穩定。

一直以來，喝杯小酒都被當作舒壓

和釋放，下班後來一杯高粱，更是解放一天的辛勞。但是酒精的使用行為也常常作為憂鬱和壓力的表現，每次大腦接受到酒精，會減少腦部的管理和控制能力、降低警覺性，也就是解開原本對自己的枷鎖，讓自己的情緒、感受、衝動都可以有解放的機會，讓自己可以得到解放，打開自己的能耐。這也是聚會聯誼的美酒必備之處，可以更自在地在社交場合中說話，也可以減緩自己的焦慮、讓自己可以更無拘無束。

然而，這樣的效果都是短暫的，酒精帶來的好處都常常只是一眼瞬間，但是更危險的是解放了對自己的枷鎖，很多的衝動、情緒通通湧現時，反而造成了肢體、言語、人際間的衝突，引來更多的誤會和問題。而且一眼瞬

間的好處，常常卻是會來更多的依賴和需要，對酒精會更多渴望。同時，酒精退去後只會留下更多的失落和沮喪，酒精對大腦的影響常常是更多的失落。



透過酒精釋放自己和解除壓力的方式，更真實的是面對需要酒精的自己是發生了什麼狀況。很多時候會這麼地需要酒精，其實背後是憂鬱、焦慮、工作問題、人際狀況，生活面對一些挑戰，工作狀況不順沒有展望、夫妻關係不好相處有困難、麻痺自己和逃避現實。真正問題如果沒有解決，買醉換來一時的解放常常也是沒

有辦法解決問題，要面臨的挑戰仍然需要去克服。

然而面對酒癮，想要努力戒除的過程常常是耗費精神折煞人、心有餘而力不足，常常會需要更多專業的服務一起幫忙，才能真正處理酒精所帶來的誘惑，還有酒精底下真正需要面對克服的挑戰。

簡單的戒酒入門

1. 以無酒精飲品取代含酒精酒類

市面上有無酒精酒類、無酒精紅葡萄酒，還是有美酒滋味，可以調節酒精攝取分量，逐步地控制使用量。盡量避免在睡前飲用，影響睡眠品質。

2. 剷除根本問題

很多時候開始酗酒、成癮都是源起於憂鬱、焦慮種種生活裡所面對的大小問題，可能是婚姻問題、工作不順、人生際遇不佳等等。如果沒有好好地面對那些心裡面所面對的重大難題，會很容易還是想要用酒精來逃避問題，就再一次地落入了成癮的誘惑！

3. 專業的團隊規劃與執行

戒酒不是一項簡單的事情，個人的意志力常常很難戰勝酒精的解放誘惑。這時候需要更專業的醫師團隊，為個人的身體需求進行規劃戒酒療程，也同時由專業心理師處理心裡所承受各種壓力。

專業的醫療諮詢和心理諮詢都將成為您的好夥伴！



想知道如何成為工作與生活的贏家嗎？金門縣政府「幸福升吉-員工協助方案」，成為您點亮生活的好幫手，請撥打免付費專線：

0800-025985 (您愛我-就幫我)

服務時間：週一 ~ 週五 9:00-18:00 (例假日除外)

服務內容：心理諮詢、健康諮詢、管理議題、法律議題、理財議題、生涯規劃

也歡迎透過 Email 與我們聯繫：kinmeneap@gmail.com

縣長 陳福海 關心您