

一般人如何變成一位酗酒者

喝酒是我們文化的一部份，有些人喝酒永遠不會上癮，但有些人好像生來就愛喝酒，對這些人而言，酒精會慢慢地、有時卻很快速地、在不知不覺中完全控制他們的生活。

首先，我們的情緒指數通常可以從非常痛苦到正常、甚到非常興奮，假設我們的情緒指數會從-8(非常痛苦)到+1(正常)一直到+8(非常興奮)，當這位可能是未來的酗酒者第一次喝酒時，他的情緒指數會從+1開始，直昇到+3，然後再退到+1，而幾乎沒有任何不良後果，但他會清楚地記得喝酒時的興奮感；接著，他會發現再多喝點酒甚至能把他送到+4或+5，然後退回到+1，而且屢試不爽，飲酒者發現喝酒也能改善不好的心情，如果喝一次不足以改善情緒，那麼再多喝些就可以搞定；從酒吧和宴會裡，飲酒者有很多機會來嘗試這種感覺，有時喝酒者在隔天醒來後身體感到不適，但他卻認為這是值得的，因為他在喝酒時過得很愉快，他也可能因他的酒量好而獲得“酒國英雄”的封號(正好是任何欠缺自尊心的人所需要的，不是嗎？哈！)，此時，這位飲酒者在情緒上還沒有受到任何不愉悅的對待。

接下來，喝酒者便進入了身體上與心理上不適之間的隱密區域，他的情緒可攀上+5或+6又下降至+1以下，到達-1或-2，此時他開始承受情緒上的痛苦，因為飲酒者對酒精所帶來的麻痺效應和自己的一套合理化想法完全不自覺，喝酒者對這情形毫無所覺，這時則邁入了依賴酒精的第一步；情緒下降的程度開始惡化(到達-3、-4)，從這時開始，喝酒者不再是因為交際應酬而喝酒，而是嚴重地依賴酒精，沒有人會喜歡覺得自己是窩囊廢、承受情緒上的折磨、或當眾丟臉的感覺，所以飲酒者替他的行為找理由：『噢，我空肚喝酒』、『我喝得太快』、『下次我要在喝酒之前先喝一杯牛奶』，他忙著找藉口來迴避愈來愈惡劣的情緒。

飲酒者學會了讓自己行為合理化的理由，並拒絕接受因自己失控而引起的負面情緒，這很自然，因為大多數人寧可把自己的失敗歸咎於人，但一般人最終還是會坦誠並承擔部份責任，而酗酒者卻不然，他善於使自己的行為合理化並去責怪他人，他甚至欺騙自己；剛開始時，酗酒者經常喝酒過量並開始為他的愚蠢行為感到不安，但當情況變得更壞時，他開始對他的愚蠢感到不安，請注意我先說『愚蠢行為』接著說

『愚蠢』；他的情緒越來越糟(到達-5、-6)，他對自己的看法，跌到了『我一無是處』的谷底，他不喜歡自己，也認為沒有人會喜歡他，因此他開始尋找別人不喜歡他的證據，當他以為找到證據時，他就變得十分偏執多疑，這導致人們在和他講話時必須十分謹慎。

現在，為了避免這種『愚蠢』和『一無是處』的感覺繼續存在，飲酒者開始喝得更多，為什麼？因為這種感覺不停地重覆出現，最後成為一種積習，以前那種感覺只在宿醉後出現，但現在它們卻隨時都在，請注意，不是喝酒不好，而是『我不好』；當然，您可能有時會聽到他講這些話，但實際上他們變得更具戒心、傲慢、自大、憤怒甚至暴力，『我做給你看』，對於他的失敗，他責怪自己以外所有的人。他對自己感覺越差，他喝得越多，喝得越多，他越會找藉口並責怪更多人，很顯然地，此時大家都開始迴避他，因為他很難掌控、很難對話、很會找麻煩，他也許會很想換老婆、住處、或工作以重新開始，然而酗酒這問題卻會一直跟著他。

到了最後一個階段時，酗酒者的自我形象已經全毀並沉淪到最痛苦的程度(-7，-8)，他不再是為達到興奮而喝酒，而是為了要感覺像個正常人而喝酒，以前喝酒經常使他的情緒從1(正常)到8(興奮)，現在則是從-8(自殺)到-1(我犯了些許錯誤)，他常有自我毀滅的意識及種種自殺的念頭，如果不趕快自殺，他也可很容易地把他自己醉死，『我是一無事處的混帳東西，沒有我在世界會變得更好，沒人理我，也沒人管我』。戒酒，當然是他拯救自己生命的唯一辦法，卻也是唯一它最不可能去做的事，我母親48歲去世，弟弟28歲，姐姐44歲，是他們自己造成的嗎？

不，是我們這些不喝酒的人“幫”他們造成的，幫他們繼續喝酒、替他們道歉、替他們收拾殘局、護送他們回家、原諒他們、替他們付帳、假裝沒有看見、不把實情告訴別人、假裝情況不是很糟、設法幫助他們不致丟臉，坦白說，如果酗酒者沒有得到我們這些“幫助”，他們很難會到這毛病的最後階段，他們需要我們幫他們上癮，沒有我們的“幫助”，他們在酗酒的早期就會遇到許多危機，迫使他們尋求幫助，因此，我們得捫心自問，『我們的“幫助”是否反而耽誤了酗酒者自己意識到需要尋求援助的時機？』、『也許正因為我們的“幫助”反而使酗酒者繼續喝酒。』

反酒小標語 喝酒傷腎又傷身，傷身就喪身。

參考網站：狄建世-酗酒者之家