

春暉專刊

NO.104

● 中華民國 91 年 9 月 4 日創刊 學務處生教組製 吳淑美 李建忠 老師編輯

什麼樣的人可稱為酗酒？簡單的說，只要是因為喝酒過多而造成對自己或對他人的傷害，就可稱之為酗酒。一人獨飲的行為也是酗酒的重要徵兆之一，由此可推知古代大詩人李白「舉杯邀明月，對飲成三人」的獨飲情況可能已經到了酗酒的地步。



酒癮的定義

當你對酒精產生依賴性，即可能已經染上酒癮。可分為以下四點來界定酒癮的形成：

1. 覺得酒量愈來愈好，必須愈喝愈多才會有所感覺。
2. 如果一段時間不喝酒，就會無法工作和生活。
3. 當家人已經抱怨你的喝酒行為。
4. 自己覺得已經造成身體的不舒服，或也認為應該戒酒了。



過量標準

過量飲酒會導致中毒。而一般界定的適量飲酒，男性每日在兩杯以下，女性每日在一杯以下，孕婦不得飲酒。當然開車前或是途中也不能飲酒。



成癮過程

酒精成癮的人初期都是正大光明的喝，和一般人的喝酒行為沒有什麼不同，而家屬也不以為意。

慢慢的，病人會變成每天都必須要喝酒，而且喝酒之後，工作表現差且情緒難以自我控制，甚至會出現一些生理上的變化，如肝臟功能不好，且不喝酒時，手會發抖，或出現精神症狀等等。此時家人開始管控病人喝酒的行為，而病人也因家人的阻止，而背著家人繼續喝酒！而且病人會為了「偷偷喝酒」，便想盡各種辦法要喝到酒。病人會「偷偷喝酒」，家人（尤其是配偶）就會「天天找酒」，所以家裡就出現「病人藏酒，家人找酒」的狀況！

病人每天為了喝酒，花這麼多心思、想喝酒的動機是這麼的強烈，所以如果他們自己不覺得喝酒是一個大問題時，又怎麼可能願意來改變呢？



青少年酗酒損害記憶力?!

國外研究指出，青少年還處於腦部發育期，如果這時期養成了酗酒的習慣，會影響到腦部的學習記憶能力，對於將來一生的腦部功能可能會有影響。

由美國加州大學聖地牙哥分校的研究發現，有酗酒與酒癮記錄的 15-16 歲青少年比起同齡一般青少年有較差的學習與記憶力，可能在發育期腦部已經受到酒精的侵害。

一般來說，世界各國都會禁止青少年購買菸酒，但是他們還是很容易由一些管道買到，美國如此，在台灣更是容易讓青少年買到菸酒，甚至有青少年因為喝酒肇事或車禍，顯示這法律執行仍不夠嚴格！



相關法規

第 89 條(禁戒處分(二))

因酗酒而犯罪者，得於刑之執行完畢或赦免後，令入相關處所，施以禁戒。

前項處分期間為三個月以下。

第 185-3 條

服用毒品、麻醉藥品、酒類或其他相類之物，不能安全駕駛動力交通工具而駕駛者，處一年以下有期徒刑、拘役或三萬元以下罰金。



資料來源：1. 衛生署國民健康局
2. 反毒害大聯盟(網站)
3. 奇摩知識家

