

抑鬱酗酒

昨日有在機艙醉酒鬧事前科的本港明星，自爆近日因壓力問題患抑鬱症，再次錯誤靠飲酒逃避，決定稍後赴美接受戒酒治療，引起網民一片嘩然。人人皆知飲酒傷身，但飲出問題致酗酒，其實對精神健康有害。有見及此，現一文講解飲酒和抑鬱有什麼關係，以及酗酒的治療方案。

惡性關係

飲酒和抑鬱有什麼關係？

種種研究都顯示，飲酒問題與情緒抑鬱大有關係，而這種關係是雙向的。有英國調查數據指，曾經意圖自殺的男性當中，近四成有飲酒問題。一方面，飲酒太多太頻密，會令人容易抑鬱。酒精能夠抑制中樞神經，使人感到疲憊，喪失精力。酒精亦會擾亂腦部某些化學物質的水平，增加患上情緒病的機會。飲酒過量，亦可引致種種身體問題，頹廢的生活，家庭失和，工作和財政困難等等，這一切惡果都會帶來很大的精神壓力，自然會令人抑鬱。

飲酒可減輕抑鬱嗎？

當感到抑鬱時，有人會借酒消愁，希望藉此減壓，但最後卻令自己比當初更抑鬱。不錯，飲酒可令人暫時忘記煩惱，放鬆心情，克服焦慮和恐懼，這些效果對不開心的人來說，最少能帶來數小時的慰藉。但太過習慣以此面對生活的困難和壓力，把飲酒當作所有煩惱的萬靈藥，早晚會演變成日飲夜飲，酒精上癮。非但不會解決實質上的問題，反而令情況比原來更壞，那自然就更抑鬱。

為什麼會酗酒？

酒精有耐受性的特質，重複使用時，其效應會逐漸減低，如欲得到與飲酒初期的同等效應，便必須加大劑量。即是說，患者會發現自己需要愈來愈大量的酒精，才能感受到預期的效應，當耐受性現象出現，表示已經要依賴酒精了。過量飲酒或醉酒後，不少人會感到疲倦和沮喪，令人的情緒變得更低落。當情緒低落時，又靠酒精來令自己好過一點，惡性循環，釀成難以戒除的酗酒習慣。

安全飲酒指標

- 各種酒類所含的酒精濃度不同，故此醫生會以酒精單位來評估一個人的飲酒分量。一個單位等於約十毫克的純酒精，一罐375ml啤酒大概是1.5個單位，一支700ml紅酒約7個單位，一斤裝的雙蒸米酒是15個單位，而一支750ml烈酒(例如白蘭地)則含有多達30個單位。
- 英國專家建議，一個成年男子每星期不應飲多於21個單位，而由於女性的身體較容易被酒精侵害，故此安全的界線比男性為低，僅為每星期14個單位以下。由此可見，即使啤酒、紅酒等的酒精濃度較低，只要分量夠高，害處和飲烈酒並無分別。
- 就算整個星期來算並沒有超標，在短時間內大量飲酒，俗稱豪飲，同樣有危險，尤其是酒精中毒猝死的風險，以中年男子由甚。所以，每次飲酒的分量最好控制在男性為4個單位，女性為3個單位以下。

治療3部曲：認知、戒癮、康復

處理酗酒問題，主要包括藥物治療和心理治療的配合。很多酗酒患者都不會承認自己喝酒已經出現失控問題，所以在治療期間，必須要讓患者認識酒精危害健康及對他們的生活和周圍的人，所造成的負面影響。患者可以在治療過程中住院，也可以是門診，視乎酗酒嚴重性。藥物是整個酗酒治療的重要部分，醫生會處方藥物幫助患者減低戒酒期間因脫癮反應而出現的不適；戒酒後如果心癮仍然強烈，醫生也以藥物幫助患者對抗心癮。在治療初期，一般會使用鎮靜劑(俗稱戒酒丸)去減少患者戒酒時出現的身體不適。但最怕的是患者不坦白，向醫生誇大或縮小酗酒程度，影響處方藥物的效用。要治療成功，必須要配合輔導和心理治療，相輔相成。

在治療過程中，身體的檢驗是必要的，例如肝臟和心血管問題；酗酒者經常以酒代餐，導致營養不良的問題，因此必須注意均衡飲食攝取，而適量的維他命(尤其是B1)是十分重要的。此外，亦需要對抑鬱症或其他情緒疾病作出評估和進行治療。

戒酒後再次酗酒是常見的，如何應付復發？所以有效的支援系統是必要的，治療涉及教育有關酗酒對身體及心理的影響。醫生會為患者制訂一些康復方案，防止復發，包括提供諮詢、心理輔導和醫療護理，免得戒酒的努力前功盡棄。雖然治療方案的成功率因人而異，但是大部分酒精依賴患者最後都能完全康復。

怎樣才算出現飲酒問題？

- 每天定時飲酒，有如吃飯，上廁所一樣成了生活必需。
- 一不开心就想到要飲酒來讓自己好過一點。
- 經常在酒醒後發現自己忘記了酒醉前和期間發生的事。
- 一開始飲酒後，就難以控制自己飲多少和多久，往往到爛醉才停手。
- 愈飲對酒精愈沒有感覺，要灌更多的酒才有醉意。
- 睡醒後第一件事就要飲酒，因為不飲的話身體會不舒服，坐立不安。
- 自己或身邊的人希望你減少飲酒，卻怎樣也做不到。

