

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/mentalhealthproblems/alcoholanddrugs/alcoholdepression.aspx>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 2466 7350

社會福利署熱線： 2343 2255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 2772 0047

衛生署中央健康教育熱線： 2833 0111

香港精神健康家屬協會：

九龍中央郵箱72368號（傳真：2760 4407）

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 12/2006（第三版）

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

青山醫院精神健康教育 《關懷援助·垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

酒精與抑鬱症

單張簡介

這單張是為以下人士而撰寫的：

- 任何常感到抑鬱並懷疑自己飲酒太多
- 任何人懷疑自己飲酒太多並正感到抑鬱
- 飲酒太多並抑鬱人士之朋友、家人或同事

這單張包括酒精與抑鬱的基本資料，如何幫助自己，如何尋求進一步協助，和在那裡尋找更多資料。

酒精與我們

在英國，每十個人便最少有九個飲酒，這是我們文化的一部份並且安然接受這情況。適量飲酒不會引致很多問題，但是在過往三十年，社會變得富裕而酒精也變得便宜，所以我們更年輕時便開始飲酒而且飲得更多。多過四分一男士及七分一女士飲超過醫學上建議的安全標準。根據英國衛生署的資料，大約八分一男士是酒精成癮的。

酒精如何影響腦部？

耐藥性

酒精就如其他很多藥物一樣（例如：鎮靜劑）會對腦部產生效用。如果我們定時飲酒，我們會發覺酒精對我們的效用會減少，我們需要飲更多更多酒精去達至我們預期的效用，這便稱為「耐藥性」，這特性是引致酒精成癮的有力因素。

酒精也可以引致：

- 痴呆症— 失憶，很像阿爾茨海默氏症
- 精神錯亂— 長期飲酒者會開始有幻聽
- 依賴— 如果你停止飲酒，你會有脫癮徵狀，例如：顫抖、緊張和有時看到不存在東西。
- 自殺— 40%企圖自殺的男人有長期飲酒問題
70%成功自殺者在自殺前曾飲酒

酒精與抑鬱有甚麼關係呢？

我們知道兩者是有關係的，例如在有飲酒問題的人士中，自殘和自殺是比較普遍的，兩者的關係似乎是雙向的。

- 如果我們飲得太多太頻密，我們變得抑鬱的機會較大。定期飲酒會使我們疲乏和抑鬱，有證據顯示酒精會改變腦部的化學狀態並增加抑鬱的風險。
- 酒醒後會產生一連串宿醉的徵狀，例如：身體不適、緊張、坐立不安和內疚等。
- 定期飲酒也會使生活變得沮喪，例如家庭不和、工作欠佳、記憶衰退和性功能失調。

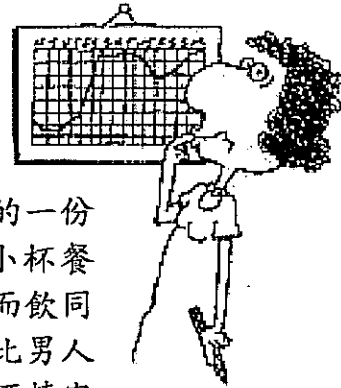
- 如果我們借酒消愁減壓，我們將變得更抑鬱。
- 酒精可使我們暫時忘記煩惱，也可使我們輕鬆和克服膽怯，在酒吧、會所或是派對中，酒精可使人容易開展話題和增加樂

趣。酒精是使人感到更舒暢數小時的有效方法。

如果你感到抑鬱和乏力，這便有種誘惑使用酒精來幫助自己繼續生活和應付壓力。但這樣做最大的問題是在不知不覺間你把飲酒當吃藥一樣，定時定候飲用。上述酒精的好處很快便消失，飲酒或為你生活不可缺少的一部份，而且你需要飲更多來保持相同效果。

飲多少才算過量呢？

有些酒比較濃烈，最容易量度我們飲了多少的方法是計算「單位」酒精。一個單位酒精就是10克純酒精，相當於酒吧的一份標準容量烈酒，半品脫一般啤酒或一小杯餐酒。如果一個男人和一個女人同等體重而飲同份量的酒精，女人身體器官的酒精濃度比男人更高。縱使這看似有點不公平，女人的酒精安全限制（每星期14個單位）是比男人（每星期21單位）為低。



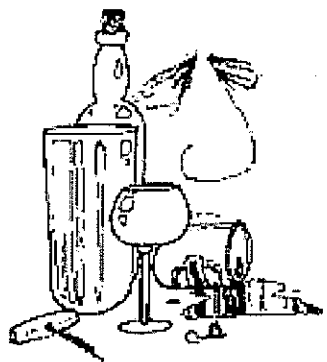
豪飲

每一次飲多少也是很重要的，上述的酒精安全限制是假設我們在一星期中分散來飲。

在任何一天，男士最好不要飲多過4個單位而女士不要多過3個單位。男士每天飲多過8個單位或女士多過6個單位便算「豪飲」。

你可能在某一晚飲多過安全限制，但整星期來算仍在安全限制之內。現在有證據顯示，即使只是「豪飲」幾天，也會使你的腦細胞死亡，以前一般相信這情況只會在那些長期不斷飲酒人士出現。豪飲似乎與中年男士增加提早死亡的風險有關。

單位酒精指引



以下圖表提供一粗略指引計算各種酒類標準容量的單位酒精。

這些指引只是粗略計算，準確單位酒精要視乎酒類的牌子和容量的大小而定。在英國，售賣的所有酒類，如果在1.2%濃度（在容量中有多少酒精）以上便要的以百分比（%）註明實際酒精濃度。

百分比越高，含酒精份量越多。在酒吧的標準容量一般比我們在家中自斟自飲的份量為少。

啤酒，蘋果酒，新潮酒	濃度	半品脫	1品脫	樽／罐 (330毫升)	樽／罐 (500毫升)	樽 (1公升)
一般濃度啤酒或蘋果酒 例如：Draught beer, Heinekin, Woodpecker	3-4%	1	2	1.5	2	---
「出口」濃度啤酒或蘋果酒 例如：Stella, Budweiser, Kronenboroug, Strongbow	5%	1.25	2.5	2	3	---
特濃度啤酒或蘋果酒 例如：Special Brew, Diamond White Tennants Extra	8-9%	2.5	5	3	5.5	11
新潮酒 例如：Bacardi Breezer, Smirnoff Ice, Reef, Archers, Hooch	5%	---	---	1.7	---	---

餐酒和烈酒	濃度	細杯／酒吧 標準容量	酒杯	樽 (750毫升)
餐酒	10-12%	---	1.5	9
濃縮餐酒 (些厘，馬天尼，砵酒)	15-20%	0.8	2-3	14
烈酒 (威氏忌，伏特加，杜松子酒)	40%	1	---	30

我飲了多少呢？

我們大部人會低估我們飲酒的份量，其中一個方法是用飲酒日誌表記錄我們在一星期裡飲了多少。這樣可使我們清楚知道是否飲得太多，也可以幫助我們找出飲多酒的高危處境，例如：時間、地點和人物。

飲酒日誌表

日期	份量	何時	何地	與何人	單位	總共
星期一						
星期二						
星期三						
星期四						
星期五						
星期六						
星期日						
該星期之總飲酒量						

警告訊號

- 你定時飲酒作為應付憤怒、沮喪、焦慮或抑鬱的方法
- 你定時飲酒促使自己感到有信心
- 你經常有宿醉
- 你的飲酒影響你與別人的關係
- 你的飲酒使你感到厭煩、憤怒或想自殺
- 其他人告訴你當你飲酒後，你變得情緒低落、痛苦或暴戾
- 你需要越飲越多才感到舒暢
- 你不顧其他事務而花更多時間飲酒



- 晚上飲酒後，早上起來感到顫抖和緊張
- 你飲酒來控制上述的早上的不適
- 你開始在日間較早時分飲酒

如果我飲得太多，怎麼辦？

- 訂下你減少飲酒份量的目標
- 避開飲酒的高危處境（看看你的飲酒日誌表）
- 計劃一些你可作的事，用以取代飲酒
- 邀請你的配偶或朋友幫助，他們可跟你訂下目標並監察你的進展

我們知道很多人跟他的家庭醫生討論後都能減少飲酒。有些人可以立刻停止飲酒而沒有任何問題，但其他人則有脫癮徵狀，例如：心思思想飲，顫抖及坐立不安，如果有這些徵狀，你的家庭醫生可幫助你。

抑鬱與戒酒

現在有證據顯示，雖然很多嚴重酗酒者繼續飲酒時都會感到抑鬱，但他們大部份在戒酒後數星期內會感到好轉。所以，一般來說，最好是先處理飲酒問題，如果數星期後抑鬱的情況仍沒有改善，這時便要考慮處理抑鬱的問題。

經過幾個星期無酒的生活後，你很可能感到健康一點和抑鬱減少，朋友和家人亦可能發覺你比以前更易相處，如果你的抑鬱已消除，這正有力地證明那些抑鬱徵狀是飲酒所引致的。

如果戒酒後四星期，你仍然感到抑鬱，你便要向你的家庭醫生傾訴或尋找進一步協助。說出你的感受可能有幫助，特別如果你的抑鬱跟人際問題、失業、離婚、喪失親人或其他損失有關。輔導也可能有效。

如果你的抑鬱情況沒有好轉並且特別嚴重，你的家庭醫生可能建議你接受一種名為「認知治療」的心理治療，或服用抗抑鬱

藥。無論那種方法，你必須遠離酒精並且繼續治療幾個月。有一些藥物可用作減少對酒精的心癮，但通常只有專科醫生才可處方。

治療酗酒及抑鬱問題可以是很成功的。定時與你信任的人見面是有幫助的，他們可以是你的家庭醫生，輔導員或精神科醫生。改變我們的習慣和生活方式通常是一項挑戰，並且需時方可達到。

安全飲酒的「應」與「不應」

- 應慢慢地淺嘗，而不應鯨吞牛飲
- 應在兩杯酒之間加入無酒精飲品
- 不應空肚飲酒，應先吃點食物
- 不應每天都飲酒，一星期應有兩三天滴酒不沾
- 在社交聚會，應同時提供沒有酒精的飲品
- 若要服藥，應諮詢你的醫生或藥劑師同時飲酒是否安全
- 應堅守你訂下的飲酒目標（一星期多少單位酒精）
- 應每數星期檢視你的飲酒日誌表看看你飲酒的份量



求助門路

如果不能停止飲酒，或者不能保持在安全限制的水平，你可向以下人士或機構求助：

- 你的家庭醫生
- 自助組織如Alcoholics Anonymous或AlAnon（譯者註：在香港有香港戒酒無名會，地址：香港波老道12號地下，電話：25789822）
- 自願戒酒機構（譯者註：在香港有東華三院的遠酒高飛計劃，地址：筲箕灣寶文街6號，方樣泉社會服務大樓9字樓，電話：28849876）
- 專科戒酒服務，你的家庭醫生可以告訴你本區專科服務（譯者註：在香港有青山醫院屯門酗酒診療所，地址：屯門青松觀路13號明心樓，電話：24568260）