



中文



酒精篇

成癮 BYE! 健康 HIGH!

生活中預防成癮和安全



부산중독관리통합지원센터

Busan Community Addiction Management Center

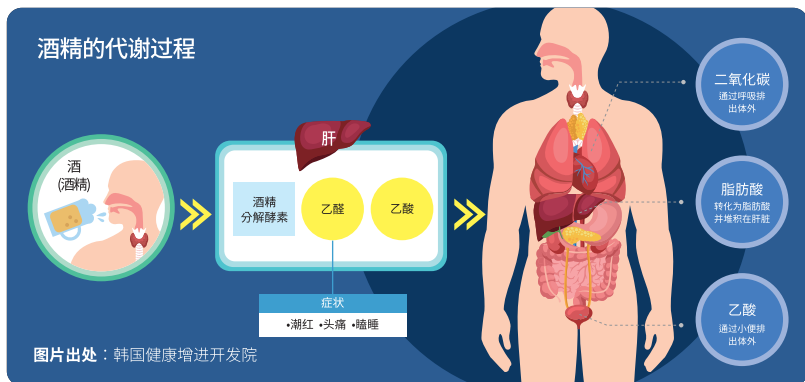
酒是什么？

酒精(酒)是什么？

- 酒是指酒精含量在1%以上的所有饮料
- 酒精会降低中枢神经系统的整体功能，饮酒后可能会引起疲劳、头晕、嗜睡、倦怠以及头痛等症状。
- 酒被世界卫生组织(WHO)列为第一类致癌物。长期饮酒会增加乳腺癌、肝癌、大肠癌等多种癌症的发病风险。

※ 根据韩国《青少年保护法》规定，年满19岁当年的一月一日起允许饮酒。

酒精(酒)在我们的身体里会产生哪些反应？



- 酒精在第一阶段分解过程中会转化成名为乙醛的致癌物质，在第二阶段分解过程中，乙醛会被分解为水和二氧化碳并排出体外。每个人的酒精解毒能力各不相同，如果无法分解，这种有毒致癌物质就会持续在体内蓄积，从而引发毒性反应。

低风险饮酒标准

- 世界卫生组织(WHO)提出了“低风险饮酒标准”。
- 低风险饮酒是指健康的成年人在不发生重大问题情况下的饮酒量，但这一标准会因个人健康状况而有所差异。

区分	酒精含量(g)标准	低风险饮酒标准示例*			次数
		烧酒(16度) 烧酒杯(50ml)	啤酒(5度) 易拉罐啤酒(330ml)	米酒(6度) 米酒杯(150ml)	
男性	40g以下	6杯以内	3罐以内	5杯以内	每周 不满一次
女性及65岁以上	20g以下	3杯以内	1罐以内	3杯以内	

出处：韩国健康增进开发院低风险饮酒指南

※ 酒精含量计算方法：饮酒量(ml) × 酒精浓度(%) × 0.8

* 示例中的低风险饮酒量标准是根据各种酒类的标准杯为基准计算出的数值。

即便只是从喝第一杯开始，酒精就会对健康构成威胁；
饮酒量越多，危害越大；饮酒量越少，则越安全。

酒精使用障碍筛查量表 (AUDIT-K)

请回顾最近一年的饮酒情况，并在下列各项中选择最符合的选项。题目中所提到的“1杯”，是指无论酒的种类如何，均指对应酒种类的1个标准杯的量。

问项	0分	1分	2分	3分	4分
1 您多久喝一次酒？	完全不喝	一个月不满1次	一个月2~4次	一周2~3次	一周4次以上
2 喝酒的时候，您一次大约喝几杯？	1~2杯	3~4杯	5~6杯	7~9杯	10杯以上
3 在同一次喝酒场合，您喝一瓶烧酒或四瓶啤酒的情况有多频繁？	没有	一个月不满1次	一个月1次	一周1次	几乎每天
4 在过去的一年里，您一旦开始喝酒就无法停止的情况有多频繁？	没有	一个月不满1次	一个月1次	一周1次	几乎每天
5 在过去的一年里，您由于喝酒而无法完成原本可以做到的事情，这种情况发生的频率有多高？	没有	一个月不满1次	一个月1次	一周1次	几乎每天
6 在过去的一年里，您有多频繁在喝酒后的次日早晨需要通过“回笼酒”来解酒？	没有	一个月不满1次	一个月1次	一周1次	几乎每天
7 在过去的一年里，您因喝酒而感到愧疚或后悔的情况有多频繁？	没有	一个月不满1次	一个月1次	一周1次	几乎每天
8 在过去的一年里，您有多频繁因喝酒而记不起前一晚发生过的事情？	没有	一个月不满1次	一个月1次	一周1次	几乎每天
9 您是否曾因喝酒导致自己或他人受伤？	没有	-	虽然有，但在过里的一年中没有过	-	在过的一年里有过
10 亲戚、朋友或医生是否曾担心您的饮酒量，或劝您戒酒？	没有	-	虽然有，但在过里的一年中没有过	-	在过的一年里有过
总分：					分

评价结果			
男性	9分以下	正常饮酒人群	5分以下
	10-19分	危险饮酒人群	6-9分
	20-40分	疑似酒精使用障碍人群	10-40分
			女性 65岁以上 老人

酒精使用障碍筛查量表 (AUDIT-K)

这是由世界卫生组织(WHO)开发的酒精使用障碍筛查工具，目前是根据韩国人的标准进行修订并使用的官方筛查工具。



酒精使用障碍筛查量表(AUDIT-K)
线上二维码

什么是酒精成瘾？

酒精成瘾？

酒精成瘾是指无法控制喝酒的行为，且在身体·心理上都对酒精产生依赖的状态。一旦陷入酒精成瘾状态，即便明知喝酒会损伤自身健康，或导致社交、职业及家庭功能出现障碍，也无法停止喝酒。

酒精成瘾的进行阶段

1. 先兆阶段



- 为了寻求心理安定而喝酒
- 喝酒次数及喝酒量增加
- 酒精耐受性增强

2. 进行阶段



- 避开他人偷偷喝酒
- 对喝酒产生罪恶感
- 开始出现断片现象

3. 危机阶段



- 丧失对喝酒的控制能力
- 被公司解雇或离职
- 出现健康问题
- 家庭生活出现问题

4. 慢性阶段



- 每天喝酒
- 道德感沦丧
- 一心只想着喝酒

酒精成瘾的相关症状



耐性 (Tolerance)

- 为了获得想要的效果(如幸福感、减少焦虑及抑郁感等)，喝酒的量比以往增加，或者即使喝同等分量的酒，也无法获得想要的效果的症状



戒断 (Withdrawal)

- 长期过量喝酒后，在停止喝酒时所表现出的手抖、焦虑、抑郁、失眠、出现幻觉等症状



渴望 (Craving)

- 想要喝酒的一种主观且强烈的欲望



强迫性使用 (Compulsive use)

- 明知喝酒会导致严重的危害，却依然产生强迫性喝酒的症状。

心理治疗

❖ 成瘾管理综合支持中心、精神健康福祉中心等社区机构

- 通过参与商谈及活动治疗
- 识别饮酒诱发因素并学习应对方法，监测压力状况及日常生活、断酒进度。

❖ 嗜酒者互诚协会 (Alcoholics Anonymous, 简称 A.A.)

- 通过与同伴分享经验和相互支持进行治疗
- A.A. 是一个“为受饮酒问题困扰的人们设立的自助组织”，可以不公开姓名和身份，以匿名的方式参加
- 不仅可以参加线下聚会，也可以参加线上视频聚会

* 嗜酒者互诚协会(A.A.)官方网站：www.aakorea.org

* 嗜酒者互诚协会(A.A.)英语聚会官方网站：www.aainkorea.org

医学性治疗(精神健康医学科医院等)

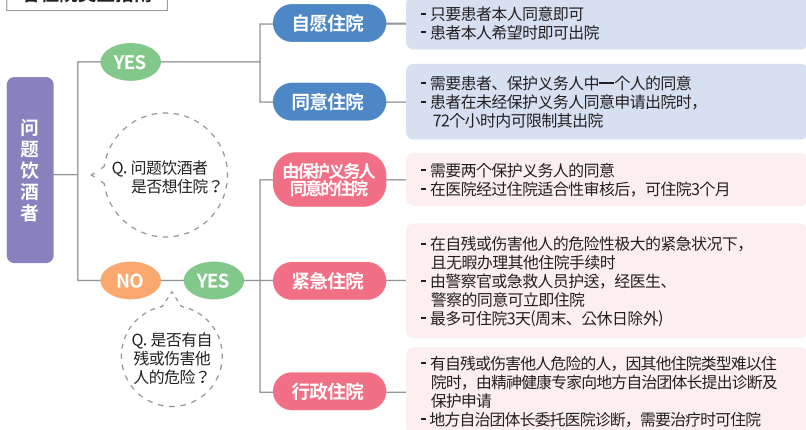
❖ 门诊治疗

- 与医生商谈，药物治疗

❖ 住院治疗

- 与医生商谈，药物治疗，管理戒断症状，参与治疗康复活动

各住院类型指南



参考：保健福祉部国立精神健康中心(2023). 成瘾精神健康标准案例管理手册

生活习惯与环境变化

- 远离饮酒诱惑状况：远离售酒场所，与饮酒者保持距离
- 建立健康的生活规律：改善运动、饮食及睡眠习惯
- 培养缓解压力的方法：通过冥想、读书、兴趣爱好等活动来代替饮酒行为

“酒精成瘾
是一种家族疾病，
所有家属
都需要康复”



酒精成瘾对家属的影响

❖ 情绪压力

- 酒精成瘾者的家属可能会经历焦虑、愤怒、抑郁、羞耻感等情绪
- 自重感低下问题，慢性不幸福感
- 可能会暴露在家庭内部冲突、语言暴力及暴力里

❖ 歪曲角色

- 家庭里部分成员会隐藏成瘾者的行为，或代替其承担责任
- 子女可能会被迫承担起父母的角色

❖ 相互依赖(Co-dependency)

- 相互依赖：过度情绪化地纠缠于他人的问题，压抑自己的感情、欲望，试图去照顾或控制他人的一种不健康的关系模式
- 示例：提供生活费，代替其解决职场问题，替其清理因饮酒而导致脏乱的屋子
- 特征：否认问题，过度照顾，过度控制，低自尊，压抑，强迫性等

家属的康复方法

❖ 参加商谈及康复活动

- 参加由成瘾管理综合支援中心举办的家属商谈、活动
- 参加如Al-Anon(嗜酒者家庭联谊会)之类的家属自主聚会

* 韩国Al-Anon家属联合会(Al-Anon) 官网：www.alanonkorea.or.kr

❖ 了解成瘾者

- 理解“酒精成瘾并非意志或习惯的问题，而是一种大脑疾病”
- 理解成瘾者的行动并做出妥善应对

❖ 不盲目地帮助成瘾者

- 明白无条件地包庇成瘾者的问题，反而会妨碍其康复
- 支持成瘾者承担起责任并康复

❖ 好好照顾自己的生活

- 只有家属健康了，才可以帮助其康复
- 仔细观察自己的情绪，并练习坦率地表达自己的感受

建立健康的饮酒文化



禁止强行劝酒

强行劝酒行为等同于强迫他人放弃健康、信念或个人生活。如果因强迫饮酒导致对方产生精神上的痛苦，这就是违法行为。



一饮而尽，秒杀脑神经

在短时间内过量饮酒会导致“断片”现象发生。而所谓的“断片”，正是大脑已经受损的证据。



不混着喝酒

几种酒混在一起饮用时会引发急性酒精中毒，特别是将咖啡因饮料与酒混在一起饮用时，会对脑神经或心脏健康造成致命的影响。



饮酒后，禁酒三天

饮酒后，肝脏需要时间来解毒和休息。如果每周暴饮次数达到1-2次以上时，因慢性疾病、事故或受伤而导致死亡的危险性会增加。饮酒一次，请务必至少禁酒三天。



仅喝一杯酒也绝不开车！

哪怕仅喝一杯酒，其中的酒精也会导致大脑功能下降，使人在应对突发状况时难以做出正确的判定和应对。如果因酒驾被查处，不管是像保险费上升与自付费用的这些民事责任，还是被处以5年以下的有期徒刑或2千万韩币以下的罚款等刑事责任，另外还有停止或吊销驾照等行政责任，必须全部由本人承担。



拒绝参加不想去的酒局

韩国社会对饮酒较为宽容，在公司、学校、朋友聚会等场合，酒常被用于增进感情的媒介。所以，在过去把劝酒视为一种礼貌，因此过度饮酒现象较为普遍，聚会甚至会延续到第一轮、第二轮、第三轮。所幸的是，近年来，强迫饮酒的意识正在发生变化，尊重个人健康和选择的气氛越来越浓。不想参加的酒局拒绝也可以。

中心介绍

釜山成瘾管理综合支援中心，

是由保健福祉部和釜山广域市共同设立，并委托釜山大学校医院运营的机构，我们旨在为因受酒精及其他成瘾问题而困扰的个人与其家属，提供专业且系统性的治疗与康复服务，帮助他们重拾健康且有意义的生活。

我们的工作内容有哪些？

- 为酒精成瘾者及其家属提供商谈
- 为酒精成瘾者开设康复活动
- 家属聚会
- 预防酒精成瘾教育课程

使用指南

使用时间 平日9:00 ~ 18:00 (午休时间 12:00 ~ 13:00)

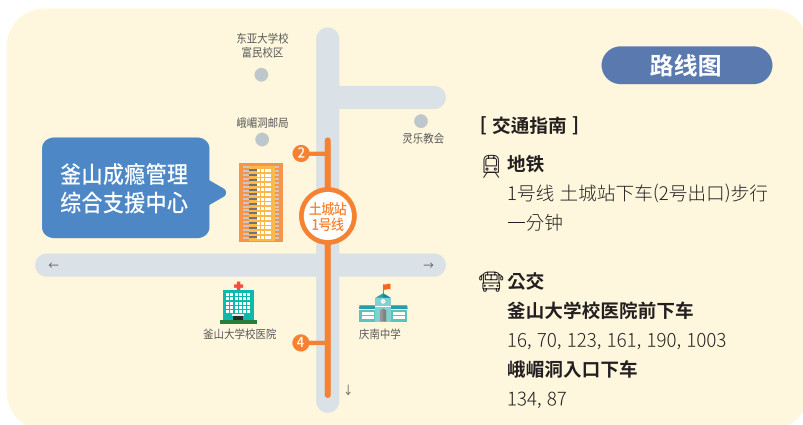
使用费用 所有商谈和活动均免费

电话 051) 246-7570, 7574 / 051) 626-9918

传真 051) 246-7578

地址 釜山西区九德路 179 融合医学研究楼(S楼) 2楼

kakaotalk busancamc



其他釜山地区成瘾管理综合支援中心

沙上区成瘾管理综合支援中心 釜山沙上区伽椰大路 196番路 51, 6楼 ☎051) 988-1191

海云台成瘾管理综合支援中心 釜山海云台区盘松路 853 盘松洞保健所1楼 ☎051) 545-1172