

戒掉 酒癮

決定戒癮是您能夠邁出的一大步，而堅持不懈同樣重要。戒酒或戒毒，或兩者兼戒，並不容易做到，但其他人已經做到了，您也可以做到。您的健康很重要！



問問您自己

男性：在過去的一年裡，有幾次我一天喝了 5 杯或更多的酒？

女性：在過去的一年裡，有幾次我一天喝了 4 杯或更多的酒？

如果您的回答是一年一次或更多次，您就有酗酒問題。

下面列出的是您戒癮後能夠得到的益處

- 1 患肝病的風險降低
- 2 患癌症、心臟病和糖尿病的風險降低
- 3 車禍和跌倒的風險降低
- 4 性生活質量得到改善

如何戒掉這個習慣

☑ 與您的 Brown & Toland 提供者進行討論

您的提供者可以在以下方面提供諮詢，並在改善健康的旅程中向您提供支持。您可與其討論您是否需要使用能夠幫助您戒癮的藥物。

☑ 設定戒癮日

選擇一個戒癮開始日期，在日曆上作出標記，然後將其分享給朋友和家人。

☑ 了解您的觸發因素

觸發因素是指任何可以引發渴望的事件、地點、事物、氣味、人或想法。列出觸發因素出現時要做的事情。

☑ 尋求額外支持

- 告訴您的家人、朋友和同事。
- 加入當地的匿名戒酒者團體。
www.aa.org/pages/en_US/find-aa-resources
- 前往藥物濫用和心理健康服務管理局，或撥打幫助熱線。
www.samhsa.gov/find-help/national-helpline