

心理健康促進計畫-

107.11.01 樂活心舞動系列課程-支持性節制飲酒課程

以原民文化為本位，將節酒心理健康知識，結合原民部落文化，規劃與實施節酒計畫，茲以促進原民認同與接納原民文化，培養正向與尊嚴的生活目標，知悉過度飲酒的危害，促進身心健康的人生觀。

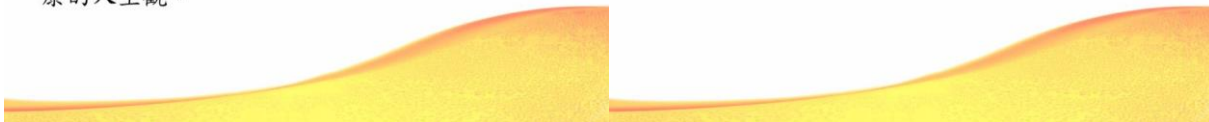


支持性節制飲酒計畫

以原民文化為本位，將節酒心理健康知識，結合原民部落文化，規劃與實施節酒計畫，茲以促進原民認同與接納原民文化，培養正向與尊嚴的生活目標，知悉過度飲酒的危害，促進身心健康的人生觀。

支持性節制飲酒意思是什麼？

強化個人對酒的認知，瞭解部落酒害對其個人、家庭與社區的影響，讓部落居民形成共識並得到家庭、社區與公部門的支持與協助。



大家來談關於酒的想法

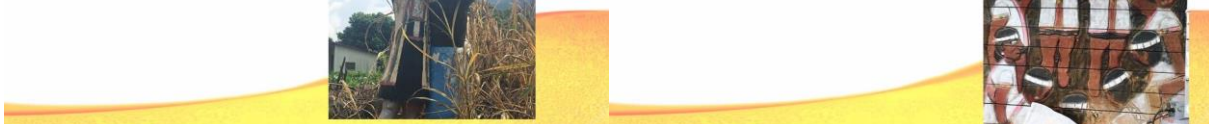


部落有哪些飲酒的文化
射耳祭、共杯文化、輪杯文化



過去飲酒文化

- 婚喪喜慶時喝酒
- 朋友從遠方來，小酌飲酒作樂
- 家庭團聚時一同分享酒





長期過度喝酒會有哪些影響？

- 肝功能不好、心血管疾病、幻聽幻覺
- 長期喝酒的後果：酒精濫用、酒精依賴、酒精中毒
- 酒後亂性、失態：酒後亂性被認為是一種不好的行為，是個人的一種恥辱。
- 酒品不好：指飲酒後出現情緒激動、亂發脾氣、判斷力與控制力不佳。
- 沒辦法扮演好預期的社會角色：長期飲酒導致身體虛弱，沒體力上班，判斷能力下降，問題解決能力下降。

酒精戒斷症候群描述

- 長期喝酒的人(喝酒5-10年時間)
- 在喝酒數天停止不喝後出現雙手抖動、眼皮跳動、噁心、嘔吐、身體不舒服、虛弱、心跳快、血壓升高、心情悶悶、頭痛、口乾情形
- 發生在減少酒量或完全不喝酒七小時內，且會在五天後消失
- 戒斷症候群又可區為兩種型態，單純型與震顫性譫妄。



過度飲酒-家庭層面的壞處

- 家庭其他成員無助地參與飲酒者的飲酒生活
- 有的家人會以非常生氣不讓他進門的方式來處罰他，以嘮叨的方式威脅他，看不起他，讓他覺得很沒自尊
- 孩子因為飲酒者長期飲酒問題，出現焦慮、憂鬱、低自尊、人際關係不好、學校成績不佳，並且有樣學樣，學會喝酒。

開始節制飲酒的動機

- 身體不好，節酒一段時間保住性命
- 再喝下去沒有將來，繼續這樣下去也不是辦法，自己要振作起來
- 惹出來的事情很大，讓家人蒙羞，再沒戒沒辦法交待，會很沒面子、慚愧



支持性節制飲酒方式

- 告訴親朋好友要減少喝酒的次數與量
- 觀察自己喝酒的行為
- 能控制自己並決定喝酒與不喝酒
- 部落居民形成共識並得到家庭、社區與公部門的支持與協助。

KAHOOT

- <https://create.kahoot.it/create#/edit/b4d1ecb6-0f2f-47da-b6fd-c8165094bc89/done>