

用愛喚回健康的爸爸

談社交焦慮症、 創傷後壓力症和 物質使用疾患

文／精神醫學部 一般精神科 主任 吳博倫

在夜之前是酒 酒旁邊一包菸 在菸之前是孤單
孤單之前是童年 童年上面是阿爸 沉默的阿爸
再賭多少條路 才會知道害怕？再嘗多少風雨 才會懂事？
再闖幾座城市 浪蕩 才可以落根？

〈在夜之前〉 主唱：林生祥，作詞：鍾永豐

建議邊聽邊看：

https://www.youtube.com/watch?v=xaS1aZfGnU4&ab_channel=Sheng-Xiang%26Band



「父親節快樂！」念護校的女兒鼓勵父親：「是時候了，爸爸！告別香菸吧！」47歲的阿德戒酒17年了！雖然肝功能早已經回復穩定，卻因為921大地震（1999年）後酗酒7年才停酒，當年反覆胰臟發炎引發糖尿病，至今還需要打胰島素治療。

18年前阿德29歲，那一年已經是他第三次胰臟發炎、劇烈疼痛、噁心嘔吐、血糖過高、代謝酸中毒住院了。腸胃科醫師早警告他不能碰酒，阿德卻在住院期間藏酒在寶特瓶中，偷偷摸摸地喝，讓內科醫師無奈又困擾，照會精神科醫師來評估如何協助他戒酒。

酗酒背後，深藏社交焦慮症、創傷後壓力症

阿德告訴我，921地震那年，他在部隊服役，全連弟兄都在災區挖掘搜救；有受傷生還者、有肢體殘缺扭曲的死者、有哀號認屍的家屬。在一整天身心俱疲的救災工作後，這些影像畫面在夜間縈繞腦海，秋風拂來亦揮之不去；只有在偷偷夾帶的啤酒下肚後，他才能稍微睡去。

阿德自幼就內向不善言辭，在人前很容易焦慮，例如：被老師點名念課文就緊張到頭腦空白、手腳哆嗦，本來的能力也表現不出來了。阿德在群體中更不敢表達自己的看法，人家怎麼說他就是順從；除了僅有的幾個熟朋友會勸他要懂得拒絕，阿德在群體中往往個人受了委屈還是不願吭聲。

高職期間他的汽修技術得以進展發揮、取得執照，也給他帶來些許專業信心，可是社交焦慮的狀況讓他不容易結交朋友、較難融入新環境，也不敢談感情、錯過很多機會。畢業後服兵役前，某次在摯友敦促下，他勉強自己和朋友的朋友幾個人赴KTV聚唱。極度緊繃焦慮的他，接受朋友遞來的啤酒助興，微醺的他笑開了、幽默話多了，也引起在座某位女士的注意。之後他們嘗試交往，直到阿德當兵到退伍。

退伍後，阿德已經變得不一樣：經常作惡夢，夢到去世的人和其殘破身軀、夢境中的自己還在磚瓦碎塊間掙扎、拼湊屍塊。驚醒時，阿德對時空感產生錯覺：他會不確定自己已經退伍了，已經是汽修技師了，還會覺得自己在災區現場收拾；白天，他對突然發動的引擎聲和喇叭聲都感到驚嚇震顫，甚

至是路面交通聲，都讓他痛苦到躲避不想出門。接下來幾年，阿德酒愈喝愈多，先是想好睡一點、也想要擺脫這些歷歷在目的創傷記憶，可是他汽修廠工作的出席和表現越來越差，身體也在飲酒後出現問題。家人和女友擋他不讓他喝酒，但他脾氣易怒、心情沮喪，胃口營養狀況也在情緒和身體出問題的狀況下越來越糟。

從心理到生理，打破酒精使用疾患惡性循環

在胰臟發炎劇烈疼痛下，阿德只得勉強停酒，可是停酒後原本暫時被酒醉隔離的創傷後壓力徵候再度襲來。當時的感情也在這樣的狀況下告終。阿德因為不舒服求助的診所和醫院內科都曾開立助眠藥物協助，但是他幾次出院後沒多久又再酗酒。阿德也開始認為自己可能會在併發症下死去，覺得害怕、亦覺得或許不再拖累家人也好。

當時我們嘗試讓阿德對自身的處境有些新的參考架構，以灌注他「改變如何能發生的希望」：阿德早年的內向害羞特質，在其青年期已發展至「社交焦慮症」而影響其社會功能。加上其服役期間遭遇創傷事件（之後呈現長年創傷後壓力徵候），卻因其社交焦慮故無法合宜求助他人，而開始仰賴飲酒來因應其痛苦，終至出現「酒精使用疾患」；而喝酒產生耐受性後需要越喝越多、否則沒效果；停酒或減酒則會出現「戒斷症狀」，如失眠、恐慌、交感神經過度亢奮等，又讓他更沒信心能停酒不喝。

為了打破此惡性循環，我們首先要降低阿德的自責和無用、無助感，就上述診斷訊息和他達成共識：

- ① 先以藥物治療和生活作息調整來處理其酒精戒斷症狀，並在控制飲食血糖下合理補充蛋白質和維他命等，來修補其神經系統之損害。
- ② 我們也用抗憂鬱劑來改善阿德的社交焦慮症狀和創傷後壓力症狀，並邀請家人以表達擔心、關心和提出具體請求的溝通方式來取代「嘮叨指責」。

阿德在情緒、理智現實感和身體狀況都改善後，維持戒酒、工作表現穩定提升，也迎來一段新感情並組建了家庭。

給女兒的成年禮，就是健康地戒掉菸癮！

負責戒癮醫療業務的同仁提到，在戒菸門診阿德說要向我打招呼。距離我們最後一次見面已經有十多年了。他說給女兒的成年禮，就是要把自己的菸癮也戒掉，他希望能更健康地陪伴太太和女兒。

夜的驟然降臨，早不再讓阿德感到恐懼、失控、無路可退。阿德女兒聽他說過年輕時曾經的沉默與焦慮無助、曾經痛苦地與酒為伍；他很努力、也做到了，不會讓女兒因為父親而有擔心或恐懼的童年。最後藉此文說聲：「父親節快樂，阿德！」🌱

