

依存症ってなに？

人が「依存」する対象は様々ですが、代表的なものに、「アルコール」「薬物」「ギャンブル」などがあります。

特定の物や行動、過程に対して心を奪われ、やめたくてもやめられない、ほどほどにできない状態を依存症といいます。

◆依存症の種類

物質への依存

アルコールや薬物といった精神に依存する物質を原因とする依存症状のことで、依存性のある物質の摂取を繰り返します。以前と同じ量や回数では満足できなくなり、次第に使う量や回数が増え、自分でコントロールができなくなりま

過程(プロセス)への依存

特定の行動や過程に必要以上に熱中し、のめりこんでしまいます。

※どちらにも共通していることは、繰り返し、より強い刺激を求める、やめようとしてもやめられない、いつも頭から離れないなどの特徴があります。

Q、依存症って何が問題なの？

A、依存対象を大事にしすぎること、自分や家族の生活に不都合が生じます。

★悪影響の例

- ・睡眠や食事が疎かになり、本人の健康を害す。
- ・嘘をついて、家族との関係を悪化させる。
- ・仕事や学校を休みがちになり、続かなくなる。
- ・隠れて借金をしたり、お金を工面するために手段を選ばなくなる。

Q、どうしてやめられないの？

A、自分の意思でやめられない病気(コントロール障害)になっ

てしまっているからです。
周囲がいくら責めても、本人がいくら反省や後悔をしてもまた繰り返してしまうのは、脳内に報酬(ごほうび)を求める回路ができあがり、より強い快感や喜びを得ようと量や頻度が増えていくからです。いったんこのような状態に陥ると自分の意思でコントロールすることは非常に困難になります。

Q、依存症って治るの？

A、いったん報酬(ごほうび)を求める回路が脳内にできあがると、脳を元の状態に戻すことは難しいと言われています。しかし、さまざまな支援を受けながら止め続けることでお酒や薬物、ギャンブルなどに頼らない生き方をしていくことが可能です。

対処法としては、一人で抱え込まないことが大切です。本人が専門医療機関や保健所、精神保健福祉センターといった行政機関に相談し、専門家から適切なアドバイスを得ながら回復に向かう方法があります。

Q、周りに依存症かも…という人がいたらどうすればいいの？

A、依存症は、脳の病気であるため、家族などの周囲の人たちでなんとかしようとしても問題は解決しません。適切な接し方を知っていないと、状況をますますこじらせてしまうこともあります。本人に対してどのような対応をすればいいのか、家族自身のストレスを軽減するにはどうすればいい

いのかなど、きちんとした知識を得ることがとても大切です。

行政機関に相談するにあたっては、最初から本人を連れて行く必要はありません。相談により家族や周りの人へ適切な対処法についてアドバイスをもらうことができます。

◆相談窓口

○幡多福祉保健所

☎ 3515979

※月～金(祝日・年末年始除く)

午前8時30分～午後5時15分

○高知県立精神保健福祉センター

☎ 088-821-4966

※月～金(祝日・年末年始除く)

午前8時30分～午後5時15分

○心のテレ相談(相談専用電話)

☎ 088-823-0600

※月～金(祝日・年末年始除く)

午後1時～午後3時

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 5517373