

いつ誰が当事者になってもおかしくない 「依存症かも…」と思ったら 一人で悩まず相談を

依存症は、誰にでもふとしたことから起こり得る脳の病気です。依存症の正しい知識と相談窓口を紹介します。
 〇精神保健福祉センター相談課 (☎245-7746、☎245-9674)

依存症とは

ア ルコールやギャンブル、薬物など、特定の物質や行為を「やめたくてもやめられない」状態を依存症と言い、習慣的に依存行為を繰り返していくうちに進行していく病気です。家族や周囲の人を巻き込みながら徐々に進行し、最終的には自分自身に大きなダメージをもたらします。

誰にでも起こり得る病気

依存行為を繰り返していくうちに脳の回路が変化し、依存物質や依存行為への欲求がコントロールできなくなります。性格や意志の問題ではなく、誰にでもふとしたことから陥る可能性がある脳の病気です。

依存症は何が問題なの？

依存症に共通することは、家族とのけんかが増える、生活リズムが乱れる、体調を崩す、お金を使い過ぎるなど、何かしらの問題が起きているにも関わらず、ほどほどにできない、やめられない状態に陥っていることです。

依存症を考える上で大事なのは、依存していることで、本人や家族が苦痛を感じているかどうか、生活に困りごとが生じているかどうかです。

正しい知識と適切な対応を

本人や家族が苦しんでいるのであれば、それは改善が必要な状態です。依存症に関する正しい知識を身に付け、適切な対応をすることが大切です。

依存症には2種類あります

● 行為に対する依存

- ギャンブル
- 買い物
- インターネット
- ゲーム など

特定の行為や過程に必要以上に熱中し、のめりこんでしまう症状のことを指します。

● 物質に対する依存

- アルコール・市販薬・処方薬
- 違法薬物・危険ドラッグ など

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を指します。依存性のある物質の摂取を繰り返すことによって、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ていきます。やがて使い続けなければ気が済まなくなり、自分でもコントロールできなくなっていきます(一部の物質依存では使う量が増えないこともあります)。

どちらにも共通して、だんだんと出てくる特徴

- 繰り返す
- 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

本人の意志や性格の問題ではありません。依存症は病気です。これからのことを一緒に考えませんか

誰にも相談できずに悩んでいませんか。秘密は厳守しますので、まずはご相談ください



精神保健福祉センター 吉川 依存症相談員



精神保健福祉センター 住田 依存症相談員

相談先 ◆精神保健福祉センター相談課 ☎245-7731、☎245-9674

最初は、ほんの息抜きだったはずが、繰り返すことによって依存症になり、悪循環が始まります

依存物質の摂取・依存行為



気分転換になるなあ

社会生活や健康への影響

- 脳の回路の変化
 - ・もっと摂取したい! という脳の指令(渴望)
 - ・やめられない(コントロール障害)
 - ・同じ効果を得るのに必要な量や金額、回数が増えていく(耐性)
 - 生活・人間関係への影響
 - ・生活の乱れやそれによる周囲とのあつれき
 - ・不注意や判断ミス
 - ・依存物質・依存行為が最優先
 - 体への影響
 - ・健康状態が悪い
 - ・頭痛や手の震えなど
 - ・頭痛や手の震えなど
 - 精神的な問題
 - ・自分の置かれている状況への焦りなどから、心が安定しない
- *反復使用を中止することから起こる病的な症状

やらずに
いられない

本人の状況と環境の悪化

借金どうしよう
このままじゃ捕まる?
(プレッシャー)

自分はなんてダメな人間なんだ
(自己嫌悪)

体が
つらいな...

もつと
もつと

コントロール
できない!

周囲からの非難

いい加減にして!

やっかいもの!
自業自得だ!

やらずに
いられない!

依存がますます加速!

あなたと、周りの大切な人を守るため 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

「1回くらいなら…」という行動が、自分と周りの大切な人を傷つけます。薬物の誘いはきっぱり、はっきり断ることが大切です。
 〇医療政策課薬務係 (☎241-1585、☎241-2567)

薬 物を乱用すると脳にダメージを与え、さまざまな障害を引き起こします。一度ダメージを受けた脳は、薬物を使う前の状態には戻らなくなってしまいます。

乱用される薬物

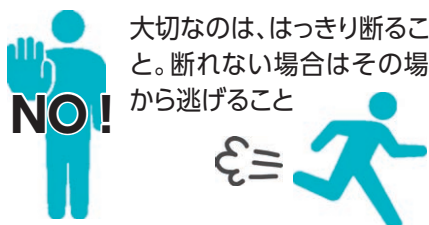


大麻の乱用が拡大しています

近年、大麻の検挙者数が増加傾向にあり、特に10代、20代の検挙者数が増加しています。
 インターネットなどでは、「身体への悪影響がない」「依存性がない」などの誤った情報が氾濫していますが、間違った情報に流されず、正しい知識で判断しましょう。

薬物の誘いには、NO!

薬物を乱用するきっかけは、身近な人からの誘いが多いことが報告されています。



大切なのは、はっきり断ること。断れない場合はその場から逃げること



市公式YouTubeチャンネルで啓発動画を配信しています



相談窓口一覧

- ◆市精神保健福祉センター (☎245-7731、☎245-9674)
- ◆区保健センター

区	電話	ファクス	区	電話	ファクス
中	504-2109	504-2175	安佐南	831-4944	870-2255
東	568-7735	568-7790	安佐北	819-0616	819-0602
南	250-4133	254-9184	安芸	821-2820	821-2832
西	294-6384	294-6311	佐伯	943-9733	923-1611