

依存症とは

ある物事を「やめたくても、やめられない」状態を依存症といいます。

自分の意志ではコントロールできない衝動に振り回され、生活を脅かされ、やがて家族や周囲の人も巻き込んでいきます。

依存する対象はさまざまですが、対象が物質か行動（プロセス）かによって大きく2種類に分けられます。

誰にでもかかる可能性が...

依存症は決して特別な人だけの問題ではありません。「だらしのない人、自制心が弱い人になるもの」という誤解や偏見が根強く存在しますが、ごく普通の人がふとしたことから陥る可能性があるもので、性格や意志の問題ではなく、誰にでも起こりえる病気です。



どんな危険性があるの？

「物質依存」の場合は、過度な摂取により深刻な健康被害を起こすだけでなく、その物質を手に入れようとして、人をだましたり、犯罪に走ることが少なくありません。

「プロセス依存」の場合には、対象に夢中になるあまり他のことは何も他につかず、食事・入浴・睡眠すらままたなくなり、こころの病気を併発するケースが多いといわれています。

～ こんな困り事がでてきます ～

- 睡眠や食事がおろそかになり、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。

こころの病気を併発しやすく、自殺のリスクが高い病気です。

気づいてほしい、依存症のサイン

依存症の初期には、行動や言動に何かしらのサインが見られます。

アルコールなら、隠れてお酒を飲む、どんな状況でも飲もうとする、だらだらと長時間にわたって飲んでいるといった症状が典型的です。

ギャンブルなら、借金をしてまで続けている、周囲に嘘をつく、落ち着きがなくなりイライラしているといった行動があれば、依存症を疑う必要があります。



大切なことは、

「依存症という診断がつくかどうか」

ではなく、やめられないことで

「困っていることがあるかどうか」です。

依存症の予防や改善には、早めの気づきと

相談機関等への相談が大切です。



種類	特 徴	依存の対象
物質依存	依存性のある物質を大量に摂取したり、慢性的に摂取するうちに、その物質に執着し次第に使用する量や回数が増加。物質がない状態が苦痛になり乱用を繰り返すようになる。	・アルコール ・処方薬や市販薬 ・ニコチン ・違法薬物 ・危険ドラッグ など
プロセス依存	特定の行動に必要以上に熱中し、のめりこむ。生活が乱れたり仕事や学校を休んだりし、次第に社会生活を営めなくなり、本人にも周囲にも悪影響を及ぼす。	・ギャンブル ・買い物 ・インターネット ・ゲーム ・窃盗 ・性 など

依存症は「病気」です

依存症はれっきとした、慢性的な進行性の脳の病気です。いわゆるお酒好きとの明確な境界線はなく、生活や仕事で困り事がでているのにやめることができない場合、依存症と診断されます。

依存症の回復を困難にしている最大の原因は、誤解や偏見からくる、本人へのバッシングや懲らしめとされています。

依存症は「病気」です。回復には「懲らしめ」ではなく、「本人のつらさを理解した暖かい関わり」が大切です。



意志が弱いからやめられないんじゃないかって、病気だったんだね。