

# 依存症の種類や対応について

## 依存症とは・・・

日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、お酒や薬物の使用・ギャンブル・買い物などにのめり込み、それがやめられず、自分の力だけではもうどうにもならない状態です。

依存症は正しく治療すれば回復することができます。

## 依存症の種類

依存は、大きく分けると、①人への依存、②プロセスへの依存、③物質への依存の3種類があります。いずれも、自分の意思ではコントロールできないという共通点があります。



### ① 人への依存

ある特定の人との人間関係に依存してしまう状態です。歪んだ人間関係に執着することで、人とのつながりを求めようとします。具体的な例としては、女性依存・男性依存（恋愛依存：常に交際相手のことを優先させて考えてしまう）・DV・ストーカーなどがあります。

### ② 行為・プロセスへの依存

ある行為をする過程で得られる興奮や刺激を求めて、その行為自体に執着・依存している状態です。具体的な例としては、ギャンブル・パチンコ・買い物・盗癖・ネット・性・浮気などがあります。

### ③ 物質への依存

ある物質を飲んだり、注射して摂取することで、快楽や刺激を得て、その物質に執着・依存してしまう状態です。アルコール、たばこ、薬物（違法薬物・危険ドラッグ・処方薬など）を体に入れることで快感を得ようとします。快感を求めて、繰り返し取り入れようとします。依存物質を絶つと、離脱症状が現れます。（例：酒をやめると、手の震え、発汗、頻脈、幻聴などが見られます）

## 依存症の治療

依存症は病気であり、医療機関（精神科・心療内科等）で適切に治療を受けなければなりません。様々な、依存症の治療を専門的に行う医療機関もあり、依存症を抱える人が、治療を受けています。

治療と同時に、カウンセリングや自助グループを活用することも、友好的です。

カウンセリングでは、カウンセラーに自分が抱えている問題を話し、カウンセラーからの助言等を得て、自分の現状を受け止めて、整理することができます。

自助グループは、同じ依存症を抱える人たちの体験を聞く、自分自身の体験を話すことができます。グループの活動を通じて、辛い気持ちを分かち合うことができます。お互いに支え合うことで、自分の力で依存症を克服していく事を目指していきます。

自分自身や家族に依存症の傾向があるときついたら、医療機関やカウンセリング、自助グループを利用して、依存症を克服していきましょう。

## ～相談先の紹介～

### 1、行政機関

#### 1) 精神保健福祉センター

精神保健全般に関わる公的な相談窓口で、各都道府県に1カ所以上設置されています。保健、福祉、心理等の専門スタッフがおり、アルコールや薬物の問題を含む、さまざまな心の問題や病気で困っている本人や家族および関係者の方からの相談を受け付けています。

<http://www.pref.okayama.jp/soshiki/189/>

岡山県精神保健センター 心の電話相談 086-201-0828

(月曜日・水曜日・木曜日)

#### 2) 保健所

地域住民の健康増進や病気の予防などを行う機関です。多くの保健所で「精神保健福祉相談」を行っており、医師や保健師、精神保健福祉相談員などが相談に応じてくれます。

<http://www.pref.okayama.jp/soshiki/118/>

岡山県美作保健所 保健課 TEL0868-23-0145

#### 3) 各市町村の保健師等

#### 4) 厚生労働省制作パンフレット「ご家族の薬物問題でお困りの方へ」

家族の薬物問題で困っている方に向けて、厚生労働省が制作したパンフレットです。薬物依存症の基礎知識、家族はどのように対応すればいいか、全国の相談機関・家族会・リハビリ施設の一覧などを掲載しています。

[http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/kazoku\\_doikuhon.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/kazoku_doikuhon.html)

### 2、支援団体

#### ・NPO 法人岡山県津山断酒新生会

理事長 榎原守明 086-954-0034

最高顧問 金本生 0868-23-8788

家族会結の華 会長 榎原有子 086-954-0034

お問い合わせ先：津山市健康増進課

TEL：0868-32-3069