

誰もがなる かも知れない 依存症

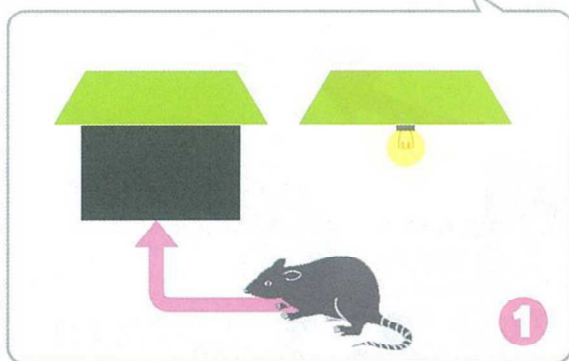
依存症の中でも、よく知られているのが、アルコール依存症や薬物依存症です。でも、私たちの周りには、実は、たくさんの「依存症」がひそんでいます。そして、私たちは知らない間に、「依存症」の状態になっていることもあるのです。

依存症について、考えてみましょう。

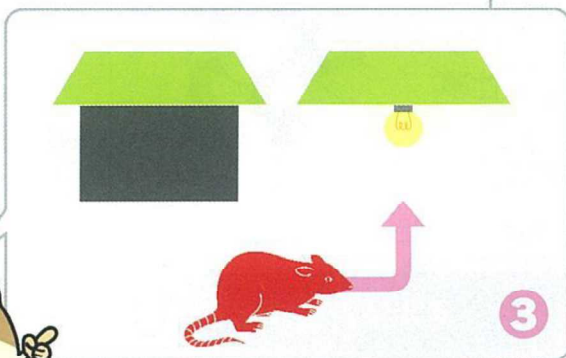
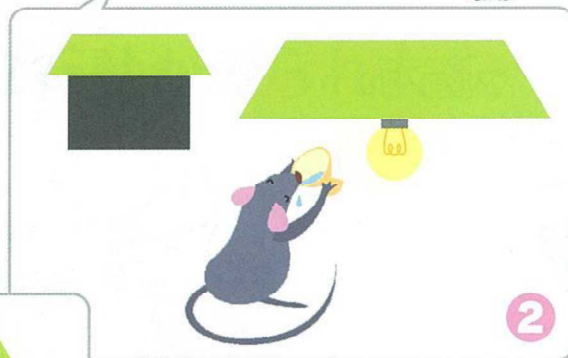


ネズミは夜行性動物なので、暗い場所に隠れて、外敵から自分を守ります。

依存症は、脳のメカニズムを変化させるような、とても大きな問題なんだ。まずは、ネズミの実験をみてみましょう。



ところが、明るい場所で、アルコールや薬物を何度か与えられたネズミは…



アルコールや薬物を求めて、自ら明るい場所に出て行くようになります。



アルコールや薬物は、ネズミがもともと持っている本能を変えてしまうほど、脳のメカニズムに影響をあたえてしまうのです。

依存症とは

人は誰も、一人で生活をしているわけではありません。お互いに助け合い、時には周囲の人に頼ったり、依存したりすることもあります。また、好きなことに集中して、ストレスを発散したり、満足感を得ることも大切なことです。

しかし、あまりに特定のものごとに依存するあまり、いつか、その依存をやめることができなくなり、むしろ自分自身の日常生活が安定して送れなくなったり、依存したものをコントロールできなくなったりしてしまいます。この状態が、「依存症」です。



さまざまな依存症がある

依存症と言うと、「アルコール依存症」「薬物依存症」などをよく聞かれると思いますが、それだけではありません。私たちの周りには、他にもさまざまな依存するものがあります。また、依存の対象は、「物質」ばかりでなく、「プロセス」、「対人関係」へと広がりがあります。



薬物依存症のAさん

大学生のAさんは、大学1年の時、知人に勧められるまま気軽に覚せい剤を使用しました。しかし、その後、覚せい剤を乱用するようになり、半年もすると幻聴が聞こえ始め、入院治療のため大学は休学となりました。

ギャンブル依存症のBさん

Bさんは、大学時代に先輩に勧められパチンコに行き大勝ちをしました。大学時代はパチンコにのめり込むことは無かったのですが、社会人になってから職場の人間関係のストレスが高まり、パチンコにのめり込むようになりました。ついには、パチンコをするために、会社を休み、多額の借金を抱えるようになりました。



誰も、自分が依存症になるとは思ってはいません。

最初は、「ちょっとだけなら」と軽い気持ちで始めたつもりでも、気づくと自分ではコントロールできない状態になるのが「依存症」です。

本人は、なかなか自分が病気であると自覚できないため、自分から病院を受診しようと考えません。



最初は、「ちょっとだけなら」「いつでもやめられる」という軽い気持ちでした。



ところが、いつか、その事が「気になって仕方がない」ようになりました。勉強しているときも、仕事をしているときも、食事をしているときも、そのことが気になって、頭から離れなくなりました。

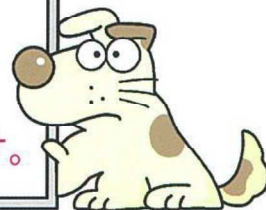


自分はいつでもやめられると思っていたのに、ますますのめり込んでしまっていました。



気がついたときには、もはや自分の力では、やめることができなくなっていたのです。

依存症は、
くり返しなら、
エスカレート
していきます。



依存症になると、このような行動がみられます。

① くり返す



何度も、失敗したり、周囲に迷惑をかけているのに、同じことをくり返してしまいます。

③ より強い刺激を求める

同じことを何度もくり返しているうちに、同じ程度のものではもの足りなくなり、より強い刺激を求めます。



② やめようとしてもやめられない



「もうやめよう」と思っているのに、自分の意思ではコントロールできない状態です。

④ いつも頭から離れない



依存の対象がいつでも頭から離れず、ほかに目がいきません。冷静な判断ができず、思いついたらすぐに行動してしまいます。

酒やギャンブル、買い物が好きなのは多くいます。しかし、「好き」と「依存症」はまったく違います。

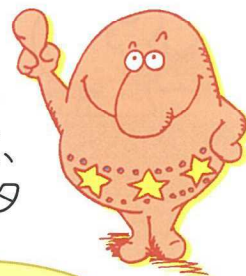
依存症は、なぜ怖いのか

依存症は、健康や生活をおびやかすとともに、家族や社会に混乱を招いていきます。

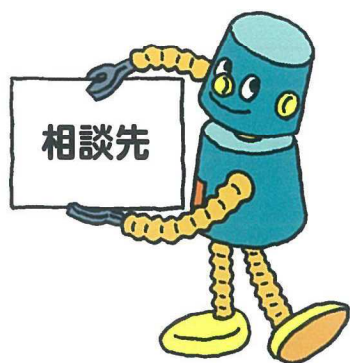


依存症からの回復、依存症を予防する

依存症は病気です。依存症の予防、回復には、自分自身の依存に気づく、自分自身が病気であることを認めるところから始まります。日常生活スタイルを見直すことも重要です。



依存症は、専門的な治療が必要です。本人が相談・受診しない場合には、まずは、家族だけでも相談に行きましょう。



鳥取県の相談窓口	電話番号
鳥取市保健所	0857-22-5616
中部総合事務所福祉保健局	0858-23-3147
西部総合事務所福祉保健局	0859-31-9310
県立精神保健福祉センター	0857-21-3031