



## ～依存症ってなに？～

特定の物質や行為・過程に対して、やめたくてもやめられない、ほどほどにできない状態をいわゆる依存症といいます。

・「物質への依存」..アルコールや薬物といった物質を原因とする依存症状

・「プロセスへの依存」..ギャンブルやSNS、買物依存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

### ●どうしてやめられないの？

コントロール障害（自分の意思でやめられない病気）になってしまっているからです。脳が報酬（ごほうび）を求めてエスカレートしているため、本人がやめたいと思ってもどうにもならないのです。意志の弱さや性格の問題でもなく、もちろん最初から依存しようと思ってなるものではなく、脳の仕業なのです。

### ●依存症って治るの？

回復することは可能です。「止め続ける」ことが大切です。

様々な助けを借りながら、止め続けることで飲酒や薬物使用、ギャンブルなどに頼らない生き方をしていくことは可能です。もし回復途上で、止め続けることに失敗したときは、そこからまた止め続けることを再開することも大切です。止め続けるためには、正直に自分の気持ちと言える場所があることや、孤立しないことが大切です。一人で抱え込まないでください。

依存症は、ほどほどにできなくなる脳の病気と言われています。

対応法としては、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。

また、依存症の問題を抱えた人同士でミーティングや情報交換を行いながら、回復を目指していく自助グループに参加するという方法やリハビリ施設を利用する方法もあります。

●周りに依存症かも...という人がいたらどうすればいいの？

叱責や処罰ではなく対処法を学びましょう。そして周りにも相談しましょう。依存症は、欲求をコントロールできなくなる病気です。しかし本人は自覚がなく気づかないため、何度も気持ちだけでコントロールしようとして失敗します。そのため、周囲がいくら根性論で本人を責めても、問題は解決しません。叱責や処罰だけでは、むしろ状況を悪化させてしまいます。

本人が回復の必要性を自覚するまでには時間がかかることも多いため、まずは、周囲の方が専門の機関に相談して、適切なサポートのしかたを知ることから始めましょう。依存症を正しく理解した上で、本人に接することが大切です。また、情報を知る、悩みを解決するという観点では、依存症の家族を持つ人たちが悩みを分かち合い、共有し、連携することでお互いを支えあう家族会に参加してみるのも一つの方法です。（厚生労働省ホームページ参照）