

依存症について

あなたに知ってほしいこと

依存症とは

依存症は、特定の物質や行為にはまってしまい、それを繰り返すうちに生活に支障が出ていてもやめられない状態のことを言います。自身の心や体のみにとどまらず、家庭や職場など周囲にも深刻な問題が生じてきます。

依存症は病気であり、治療すれば回復します。

しかし、まだまだ偏見や誤解が根強く、個人の問題と捉えられ、治療に対する周囲からの理解を得られない場合が多いです。

依存症の類型

依存症は二つのタイプに分けられます。

●物質依存

薬物、たばこ、アルコールなどがやめられない

●プロセス依存

ギャンブル、ゲーム、インターネット、買い物などがやめられない

こんな配慮をお願いします

- 依存症はちょっとした興味やきっかけで、誰もがなり得る病気であり、患者本人が自分では気づきにくい病気です。家族や身近な人が、依存症を正しく理解し、かかわることが大切です。
- 依存症の治療は、依存の対象となるものに頼らない生き方を取り戻すことを目指します。
また、依存症の人がその対象に頼らない生活を続けていくには本人だけの力ではなかなか困難です。
医療機関や相談機関につながるとともに、本人が自助グループなどに参加し、同じ病気の仲間同士で支え合うことが大切です。
- 家族や身近な人の相談に応じてくれる窓口もあります。まずは相談してみてください。

詳しくは

島根県立心と体の相談センター

〒690-0011 松江市東津田町1741-3

公益社団法人 島根県断酒新生会

〒699-0402 松江市宍道町白石1412-1

電話：0852-21-2045

電話：0852-66-3612

FAX：0852-32-5924

FAX：0852-66-3660