

## 回復への3つの柱

薬物依存症の発症を押さえるためには、乱用を未然に防止することは言うまでもありません。

そのため「ダメ、ゼッタイ。」のスローガンの浸透も特に若年層に求められます。

しかし、残念ながら乱用をくり返し、依存状態に陥ってしまった人については、「ダメ、ゼッタイ。」と異なった対応が必要となります。

### 薬物依存回復の3つの柱

#### 病気に対する 正しい知識を 身につける

不確かな話を鵜呑みにしたり、思い込みを捨て、正しい知識を身につけて理解を深めましょう。

#### 適切な対応を 身につける

- しりぬぐいや肩代わりをやめて、本人が取るべき責任は本人に返す
- 本人に対する干渉や監視、脅しをやめる
- 本人の行動に一喜一憂しない
- 本人の暴力には屈しない
- 困った時には相談機関を利用したり、警察に助けを求める

適切な対応は本人の回復のための行動の変化に繋がります。

#### ひとりで悩まず 仲間をつくる

ひとりで悩まずに、同じ悩みを持った仲間や回復した仲間同士の集まり(自助グループ)に参加するなど、体験を分かち合いましょう。

自助グループ・薬物依存関連社会復帰施設に関することは、札幌こころのセンターにご相談ください