

依存症って？

Q 依存症って何？

「依存」する対象は様々ですが、特定の物質や行為を「**やめたくても、やめられない**」状態を、「依存症」といいます。依存症になると、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困りごとが生じたりすることがあります。

代表例

●アルコール ●薬物 ●ギャンブル等

※医学的定義では、ある特定の「物質の使用」に関して「**やめたくても、やめられない**」状態を依存症と呼びますが、「行為」に関するそのような状態も含めて「依存症」と表現しています。

Q どんなことが起きるの？

飲酒や薬物使用、ギャンブルなどの行為を優先し、他の活動がおろそかになっていきます。その結果、**自分や家族の健全な社会生活に悪影響を及ぼす可能性**があります。

悪影響の例

- 睡眠や食事がおろそかになる。
- 嘘について、家族との関係を悪化させる。
- 仕事や学校を休みがちになる。
- 隠れて借金をしたり、お金を工面するために手段を選ばなくなる。

Q 原因は？

人は、不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れたりするために、ある特定の行為をすることがあります。それを繰り返しているうちに**特定の行動をコントロールする脳の機能が弱くなり、自分の意思ではやめられない状態**になってしまいます。

Q なおるの？

様々な助けや理解により、「**飲酒や薬物使用、ギャンブルなどに頼らない生き方**」をしていくことができます。依存症は回復が十分可能な病気です。そのためには、しっかりと対応することが大切です。

Q なりやすい人はいるの？

いろいろな病気と同じように、**誰でもなる可能性があります**。「根性がない」とか「意志が弱い」からではありません。

依存症は、誰でもなりうる病気であり、決して恥ずかしいものではありません。

病気を隠すことは解決を遠ざけますので、本人や家族だけで抱え込まず、まずは専門の機関に相談しましょう。



周りにいたら
どうしたら
いいんだろう？

相談機関や
自助グループが
あるよ！



札幌こころのセンター

(札幌市精神保健福祉センター)

札幌市依存症
相談窓口

011-640-7183 (依存症相談専用電話)

月~金 13:00~16:00 (祝日、年末年始除く)

