

## お酒をやめるために

### 1) アルコール依存症について

- ①意思が弱いのではなく、飲酒欲求が高まりすぎて飲酒をコントロールできなくなる**病気**です。  
(飲みだすととまらない・今日はやめておこうと思っても飲んでしまう)
- ②お酒が切れてくると色々な症状が出てきます。  
(手の震え、動悸、イライラ、身体のだるさ、発汗 これらの症状が飲むと消える)
- ③このまま飲酒を続けると、ますます飲酒に関するコントロールが出来なくなり心身の状態が悪化していきます。  
(肝障害、膵炎、高脂血症、高血圧、がん、痛風、狭心症、脳梗塞、うつ、認知症、等)
- ④断酒することで、回復していくことが出来ます

### 2) 断酒するために役立つような方法 (あなたが使えそうな方法にチェックをつけて下さい)

三 断 本 酒 柱 の	<input type="checkbox"/> 通院する <input type="checkbox"/> 抗酒剤、断酒補助薬を活用する <input type="checkbox"/> 自助グループに参加する
危 険 を 避 け る 方 法	<input type="checkbox"/> 空腹を避ける→空腹を感じたら、アルコール以外のものを口にする <input type="checkbox"/> 怒りを避ける→怒りを感じたら、一旦深呼吸。その場を離れる、10ゆっくり数える、その時に「〇〇に違いない」などと決めつけない <input type="checkbox"/> 孤独を避ける→家族や理解者と交流する、断酒している人と付き合う <input type="checkbox"/> 疲労を避ける→仕事や活動が過重にならないよう、意識的に休憩をとる <input type="checkbox"/> 暇を作らない→スケジュールをたて、趣味や片付けなど他の活動をする <input type="checkbox"/>
て 酒 の に 工 夫 い	<input type="checkbox"/> 酒類を自宅におかない <input type="checkbox"/> 酒の席は避ける <input type="checkbox"/> 飲酒したくなったら、酒の代わりに炭酸飲料水でのご越しの満足感を得る <input type="checkbox"/> これまでに飲んでた店、買っていた場所、酒類を売っている店には近づかない <input type="checkbox"/>
そ の 他	<input type="checkbox"/> 断酒日記をつける <input type="checkbox"/> 断酒生活で改善したことをメモする <input type="checkbox"/> 断酒を宣言する <input type="checkbox"/> アルコール依存症を理解してくれる人と行動する <input type="checkbox"/> 今飲めば、これまで我慢したことがもったいないと思う <input type="checkbox"/>

### 3) 断酒日記(裏面にあります)

断酒日記は、お酒をやめることに大変役立つと言われていています。断酒出来たら◎、出来なかった日には△をつけて下さい。うまく行った時とうまくいかなかった時、それぞれの状況を記録しておくこと今後の役に立ちますので、状況についても記入しておくことがお勧めです。

(記載例)

月 日 (曜日)	結果	飲酒量	状況
8 / 21 (水)	◎	なし	自助グループに参加した
8 / 22 (木)	△	チューハイ5%500ml 2本	イライラすることがあった
8 / 23 (金)	◎	なし	朝、抗酒剤を飲んでおいた

<断酒日記>

月 日 ( 曜日)	結果	飲酒量	状況
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			

結果の欄に断酒出来たら◎、出来なかった日には△をつけて下さい。

月 日 ( 曜日)	結果	飲酒量	状況
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			

\*どういう時に、断酒できましたか？

<断酒日記>

月 日 ( 曜日 )	結果	飲酒量	状況
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			

結果の欄に断酒出来たら◎、出来なかった日には△をつけて下さい。

月 日 ( 曜日 )	結果	飲酒量	状況
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			
/ ( )			

\*1 か月書き込むだけでも大変だと思います。お疲れ様でした。  
書く中で、パターンなどわかってきたことはありましたか？