

こんなことがありますか？

【ご本人へ】

使い始めた頃より量が増えている
感情的に周囲の人に接することがある
生活に支障が出ている
薬物を使用したことを後悔してもやめられない
薬物をやめたいと思ったことがある
薬物使用のことを相談したいがどこに相談したらいいかわからない

【ご家族様から見たご本人の変化】

嘘が多くなった
感情の起伏が激しくなった
お金の使い方が変わった

回復の助けになる機関

◇精神科医療機関

薬物療法や精神療法などにより、治療を行っています。認知行動療法などの専門のプログラムを行っているところもあります。

◇相談機関

本人や家族等の相談にのっています。個別相談のほかに、グループでのプログラムを行っているところもあります。

◇自助グループ（本人：NA等、家族：ナラノン等）

同じ悩みをもつ仲間が集まり、お互いの悩みを分かち合い回復を支えあうことができます。

◇回復施設（DARC等）

依存症に関する相談を受けたり、日中活動や居場所の提供、ミーティング等を行ったりするリハビリ施設です。

ご相談はこちらへ

ご本人・ご家族、どなたからのご相談もお受けします。

滋賀県立精神保健福祉センター
☎077-567-5010(面談は要予約)
(月～金：9:00～16:00(祝日・年末年始を除く))

〒525-0072
滋賀県草津市笠山8丁目4-25

秘密は守られます。相談は無料です。

滋賀県立精神保健福祉センターでは、ご相談だけでなく下記の事業も開催しています。詳細についてはご連絡下さい。

◇アディクションセミナー

講師の方をお招きし依存症について学ぶ場です。

◇アディクション家族交流会

家族の気持ちや対応などを家族同士で話し合い交流し、つながり支えあう場です。

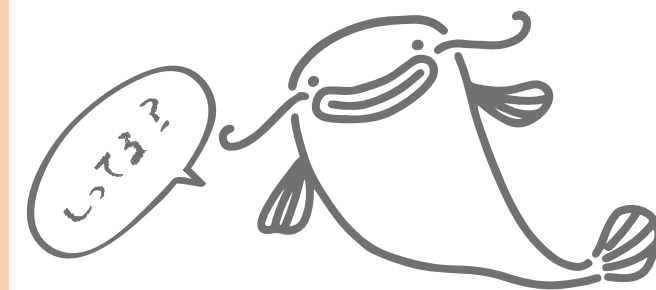
◇Poco a Poco（ポコ・ア・ポコ）

薬物の依存回復のためのコツを学ぶ場です。

**依存症は回復可能な病気です。
一人で悩まずに、必要な治療や
支援について一緒に考えましょう。**

やめたくてもやめられない…

薬物についてのミニ冊子



滋賀県立精神保健福祉センター

(R2年6月作成)

薬物依存症って？

薬物依存症とは、薬物を繰り返し使い続けているうちに、「**やめたくても、やめられなくなる病気**」です。

意思や性格の問題ではなく、だれでも依存症になる可能性があり、特別な人だけになるわけではありません。いったん依存症になると、量や頻度がだんだんと増えていき、身体や心に悪影響を及ぼしたり、人間関係が損なわれたり、自分や家族の社会生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

強い依存性がある違法薬物

違法薬物

覚せい剤、大麻・ハシシュ、合成麻薬、コカイン、ヘロイン、LSD、MDMAなど

乱用すれば依存につながる薬物

処方薬

睡眠薬、抗不安薬（安定剤）などの処方薬

一般のお店で買える薬物

鎮痛薬、咳止め薬、風邪薬
シンナーなどの有機溶剤、ライターのガス等



薬物依存症は回復できます

依存症は我慢や心がけだけでは回復が難しい病気です。しかし薬物をやめ続け、薬物に頼らない生き方をしていくことはできます。そのためには、治療を受け、様々な助けを借りながら自分自身の薬物の問題に取り組むことが大切です。

回復のために

心身の治療からスタート

心だけでなく、体も影響を受けている場合があります。病院では、必要時には体の治療と心の治療とを並行して受けていくことができます。相談機関では話をすることで心のケアができます。

自助グループに参加しよう

依存症からの回復には、自助グループへの参加が有効です。自助グループとは、医師や専門家を交えない当事者だけのグループです。依存症は本人だけ、あるいは家族の支えだけでは回復が難しい病気です。同じ事で悩み、回復し続けようとする仲間がいる自助グループに参加して、支え合いながら回復を目指すことが大切です。

家族ができること

つながる

ひとりで抱えこまず、まずは家族だけでも相談してみましょう。

学ぶ

薬物依存症という病気について学び、適切なかわり方を学びましょう。

支えあう

同じ体験を持つ家族と交流することで、苦しい気持ちや悩みをはき出すことができ、本人へのかかわり方のヒントが得られます。

ご家族が元気を取り戻すこと

薬物依存症からの回復には即効薬・特効薬はなく対応は長期戦です。ご家族自身が疲れていませんか？まず、ご自身の元気を取り戻しましょう。

県内では自助グループ、回復施設等が様々な活動を行っております。詳細についてはセンターにご確認ください。

