

## こんなことで 困っていませんか？

だんだんと飲酒や薬物使用、ギャンブルなどの行為を第一優先に考えるようになり、その他の大切なことが疎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

睡眠や食事が疎かになり本人の健康を害する。嘘について家族や周囲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。

## 回復できる病気です



様々な助けを借りながら止め続けることで「飲酒や薬物使用、ギャンブルなどに頼らない生き方」をしていくことは可能です。依存症は糖尿病や高血圧のような慢性疾患といわれています。そのため、しっかりとした回復しつづける方法を誰かと一緒に考えることが大切です。

## 相談先

### 各圏域保健所

お住まいの圏域の保健所にてご本人やご家族の相談を行っています。

草津保健所	077-562-3534	時間 <平日>8:30 ~ 17:15 (祝日・年末年始を除く)
甲賀保健所	0748-63-6148	
東近江保健所	0748-22-1300	
彦根保健所	0749-21-0283	
長浜保健所	0749-65-6610	大津市保健所 <平日>9:00 ~ 17:00 (祝日・年末年始を除く)
高島保健所	0740-22-2419	
大津市保健所	077-522-6766	

### 滋賀県立精神保健福祉センター

時間<平日>9:00 ~ 16:00 (祝日・年末年始を除く)

連絡先 077 - 567 - 5010 (面談は要予約)

滋賀県立精神保健福祉センターでは、下記の事業も開催しています。詳細についてはお電話にてお問い合わせ下さい。

#### ◇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。

#### ◇SARPP-G (サーブ・ジー)

ギャンブルの依存回復のためのコツを学ぶ場です。

#### ◇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。

やめたくてもやめられない…



滋賀県立精神保健福祉センター

(R2年6月作成)

## 依存症ってなに？



人が「依存」する対象は様々ですが、特定の物質や行為・過程に対して、「**やめたくても、やめられずに日常生活や家族関係等に支障をきたしている**」状態を「依存症」といいます。そのことにとらわれるあまり、本人や家族が苦痛を感じていないか、生活に困りごとが生じていないか、という点が大切です。

## わかっちゃいるけどやめられない・・・

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**その特定の行動をコントロールする脳の機能が弱くなり、自分の意志ではやめられない状態**になってしまうといわれています。

## 誰でもなる可能性はある！

色々な病気と同じように、条件さえ揃えば、**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」からなるわけではありません。



## 回復のために



### 心身のケアからスタート

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。相談機関では自らの悩みを話してもらう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。

### ◇県内で活動している主な自助グループ・回復施設

県内では、下記グループ等が様々な場所で活動しています。会場・開催時間等、詳しくはそれぞれのグループ、機関のホームページをご覧ください。

<アルコール>

滋賀県断酒同友会・あゆの会（家族会）

A A 滋賀

<薬物>

びわこダルク・東近江ダルク

NA・ナラノン・びわこ家族会

<ギャンブル>

G A 大津・G A 東近江リプレイグループミーティング

ギャンノン滋賀びわこ



## 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

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

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。

一人で悩まないで、まずは相談しましょう（裏面へ）