

い ぞんしょう 依存症



興奮や刺激などを得るために、依存している物質や行為をやめようと思っ
ていてもやめられない状態です。アルコール依存症のように物質に対するも
のと、インターネット依存症のように行為に対するもの、ドメスティックバ
イオレンス（DV）やストーカーなどのように人間関係に対するものがあり
ます。

しょう れい 障がいの例

○物質依存…アルコール、たばこ、覚せい剤、シンナー、大麻、市販
の鎮痛剤、咳止め薬、病院で処方される睡眠薬、精神安定剤など。

○行為・プロセスの依存…ある行為をする過程で得られる興奮や刺激
を求めて、その行為自体に執着・依存する。

○人・関係の依存…ある特定の人との人間関係に依存する。歪んだ人
間関係に執着することで、人とのつながりを求めようとする。女性
依存・男性依存・ドメスティックバイオレンス（DV）・ストーカー
など。



こんなサポートがうれしい！

依存症は、病気であることを理解してください。

依存症は、病気であって、意思の弱さ、道徳心の低さや家庭環境が悪いことが原因ではないと認識することが重要です。医療機関での治療が効果的な場合があり、家族や周りの人も、病気や治療に関して正しい知識を学んでください。

自分の力だけで依存を断ち切るのは困難です。

依存症は、心や体に変化が起こり、自分自身ではコントロールができない状態です。依存には、自分の意思でコントロールできない「精神依存」や実際にその物質を中断すると体に異常（離脱症状など）が生じる「身体依存」などが見られます。

治療や自助グループに参加する時間への配慮をお願いします。

依存症の治療は、その物質や行為などをやめ続ける以外にありません。医療機関では主に精神療法と薬物療法を行います。また、依存症は、回復することのできる病気ですが、本人だけの力ではなかなか困難です。自助グループなどへ参加することが重要で、そのための時間の配慮も必要です。

家族や周りの人も依存症について学んでください。

医療機関や県の各相談機関では、「依存症」について学び、回復につながる対応方法を相談・支援しているところもあります。本人だけでなく、家族や周りの人もこのような機関で学び、サポートしてもらえると助かります。

依存症

たと 例えば、こんなことがあります。

依存症は病気であり、身体的、家族的、社会的に様々な問題が生じます。したがって、治療が必要とされますが、個人の問題だととらえられ、治療に対する周囲の理解が得られない場合があります。治療のための通院や、療養のための休暇、精神的・身体的な苦痛などに対する周りの人の配慮が必要です。

