

電話・面接相談のご案内

専門電話相談

☎092-737-8829

アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症	
相談日	火・木曜日(祝休日、年末年始を除く)
時間	午前10時～午後1時

予約制で専門医による面接相談を行っています。
まずは電話でご相談下さい。

依存症関連の教室のご案内

1 当事者へのプログラム

依存薬物(覚せい剤、大麻、危険ドラッグ等)の問題で困った経験をお持ちの方で、これからも(これからは)薬物を使わない生活を送りたいと願う方を対象に、認知行動療法をベースとした回復支援プログラムを行っています。

開催日	毎月第2・4金曜日(予約制)
時間	午前中

2 家族のための教室

依存症について正しく理解し、コミュニケーションの改善を図り、適切な家族対応や家族自身の負担軽減につながることを目的に認知行動療法を用いた教室を行っています。

開催日	毎月第1水曜日(予約制)
時間	午後2時～4時
対象	飲酒問題を抱える家族

開催日	毎月第3水曜日(予約制)
時間	午後2時～4時
対象	薬物乱用・依存問題を抱える家族

いずれも初めて参加される方は事前面談が必要です。
予約は**専門電話相談**で受け付けています。

先日、薬物を使いたくなってしまいました。

正直に言ってくれてありがとうございます。
何があったんですか？

休日一人で、退屈だったので。すぐに寝るようにしたんですけど・・・

それは苦しかったですね。
予定があればよかったのかもしれませんがね。こういう時、皆さんならどう対処しますか？少し考えてみましょう。



福岡市精神保健福祉センター

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5-1 あいれふ3階

☎092-737-8825 (代表)

FAX(092)737-8827

依存症問題 からの回復を目指す

あなたとあなたの周りの
大切な人たちへ

福岡市精神保健福祉センター

依存症とは？

知らず知らずの内に、何か(物や行為)に夢中になってしまふことは誰にでもあります。それがエスカレートすると、いつのまにか、金銭トラブルや人間関係などに問題が起きてしまっていることもあります。問題に気づいたときには、**やめたくても、やめることができなくなる**状態になります。その状態を依存症といいます。

脳に作用する物質の使用や、快感や高揚感を伴う特定の行為を繰り返し行った結果、それらの刺激を求める抑えがたい欲求(=**渴望**)が生じます。その**渴望をコントロールできず**、それらの物質の使用または行為を繰り返してしまいます。依存症は本人だけでなく**周囲の人(家族など)も巻き込む**、やっかいな病気です。

どうしてやめることができなくなるの？

依存してしまう理由は、脳にある**脳内報酬系に異常が生じる**からです。

依存性のある物質や行為は、脳内報酬系に強い刺激を与え、異常をきたします。異常が生じた脳内報酬系は、**渴望**を引き起こし、その**渴望**は抑えがたいほど強いもので、人は依存症になってしまうのです。やっかいなことに、異常が生じた脳内報酬系は自然にもとに戻りません。依存症は脳の病気といえます。

渴望は些細な刺激で引き起こされ、抑えることができなくなります。**やめたくても、やめることができないのです**。やめられない理由は根性がなかったり、やる気がなかったりと、意志が弱いからではありません。

脳内報酬系とは——

脳にある神経回路の1つです。この回路は、欲求が満たされたときや、欲求が満たされることが分かったときに活性化します。活性化すると、人は快感を覚えます。その快感をまた得たいと思います。

依存症でよくみられる行動の例



他にも...

- ・ 人間関係のトラブル
- ・ 生活が不規則になる
- ・ 金遣いが荒くなる
- ・ 会社や学校に行きたがらなくなる
- ・ 家族へあたる
- ・ 落ち込んでいる
- ・ 性格の変化
- ・ 不眠
- ・ ふさぎこむ

知っていますか？

意外と多い処方薬・市販薬依存

病院で処方される処方薬や、薬局などで手に入る市販薬にも依存性のある薬があります。薬がないとどうも落ち着かない、前と同じ効果を求めて薬の量が増えてしまっている、このような場合、依存症になっている可能性があります。依存性のある代表的な薬は睡眠薬や抗不安薬、鎮痛薬(痛み止め)や鎮咳薬(咳止め)などです。ご自身で気づかない内に依存症になっているケースも多いです。思い当たる方は、主治医やかかりつけ薬局の薬剤師に相談してみてください。



依存症を治療する方法はあるの？

残念ながら依存症を治療する“薬”はありません。依存症になる前の脳に戻すことは難しいのですが、依存症から**回復することは可能**です。そのためには、**使用しない生活を続けることが必要**です。まずは専門の医療機関や相談機関を利用するとよいでしょう。

行政機関である福岡市精神保健福祉センターでは、**依存症問題の相談や、依存薬物の問題を抱える方を対象にしたプログラム**を行っています。このプログラムでは、自分の考え方を理解すること、そして**渴望**などに対する適切な対処方法を学ぶことで、生活のしづらさを解消する認知行動療法を取り入れています。この方法により本人が薬物を使用しない生活が続けられるように、回復へのサポートを行っています。

家族にもできることはないの？

依存症は本人だけでなく、家族をはじめとする周囲の人も巻き込み、様々な影響を与えます。依存症問題を、家族だけで抱え込んでしまうことにより、家族が疲弊してしまいがちになります。

福岡市精神保健福祉センターでは、依存症問題を抱える家族からの相談や、家族のための教室を行っています。家族が依存症について正しく学び、本人への対応方法を変えることにより関係性が改善することで、家族の負担軽減につながります。家族自身の気持ちが楽になる方法、家族関係の修復のためにできること、依存症者の方への接し方を学んでいくことができます。

最初は家族の方が相談機関へつながり、その後、本人もつながることが多くあります。

相談に関するお問い合わせ、
回復プログラム、
教室に関しては裏面に