

心理室だより 第4号 令和4年10月

～依存症とは「依存できない病」のこと～

アルコール、薬物、ギャンブルだけではなく、最近ではネットやゲーム、スマホへの依存症も増えてきました。今回は、アルコール依存症について考えたいと思います。

《私たちはみんな何かに依存している》

私たちは、1人で生きているのではなく、右の図のように多くの人や、居場所に依存して生きています。「依存」という言葉ではなく、「頼りにしている」「生きがいを感じている」「絆を感じている」と言い換えてもいいかもしれません。

また、もし依存できる人や居場所が減っても、新たに依存できる人や居場所を探したり、今ある依存できる人や居場所により強く依存したりします。例えば、彼や彼女と別れてしまったときに、別のパートナーを探したり(新たに依存できる人を探す)、バイトに入る日数を増やしたり友人を遊びに誘う(今ある依存できる場所により強く依存する)などはイメージしやすいと思います。

《依存できる人や場所が減っていき、アルコールへの依存が増える》

アルコール依存症が進行していくと、図1のように数多くあった依存先を自分自身で切ってしまうたり、あるいは相手から切られるなどして、どんどんと依存先が減り、最後にはアルコールだけが残るとこのような状況に近くなってしまいます。例えば、仕事が上手くいかなくて、今までのように仕事を頑張れず熱意が無くなってしまふ。アルコールのことで家族とケンカになりギスギスした関係となり、お互い本音が言いにくい状況になってしまっているなどが挙げられます。そして、先に説明したように、依存できる人や居場所が減ると新たに依存先を増やすか、今ある依存先により依存することになりますが、その時に、アルコールへの依存がどんどんと増していくこととなります。

《依存できる人や居場所を増やしていくということ》

アルコール依存症とは、「極度にアルコールに依存してしまう病」ですが、別の表現をすれば「アルコール以外の、人や居場所や物に対して程よく依存することができない病」と表現することもできるのではないかと思います。したがって、アルコール依存症の治療はアルコールを止めていくことも大切ですが、それとは別に、アルコール以外の依存できる人や居場所を作っていくことも大切と考えています。例えば、当院の治療プログラムではアルコール勉強会や院内例会を実施しています。そこでは、アルコール依存症について学ぶと同時に、断酒していく仲間づくりや自分が思っている本音を言える場所となっています。

図1

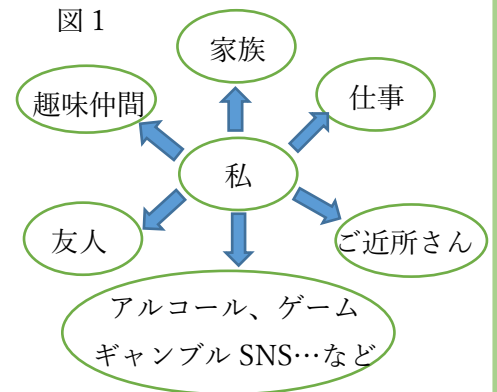
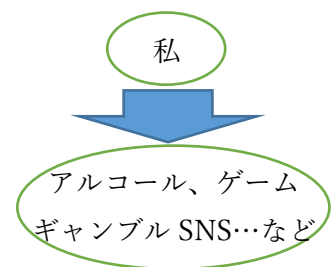


図2



こころをケアしよう(ストレス対処)

アルコール依存症とストレスは、大きな関係があります。ストレスによって、飲みたい気持ちが強まり、結果的に飲んでしまうという流れになりやすいからです。ですので、ストレスになるようなことを避けたり、軽くするということが大切になってきます。アルコール依存症状態におけるストレス対処での注意点を2つ挙げたいと思います。

①そもそも自分がどのようなことにストレスを感じやすいのかを自覚する

同じ状況でも、ある人は強いストレスを受けていたり、別の人はほとんどストレスを受けていないということは起き得ます。例えば、同じ気候でも、秋になり涼しくなってきたなと感じる人もいれば、少し動いただけでも汗をかくなどして暑くて暑くてたまらないという人もいるでしょう。つまり、その人その人によって何がストレスになるのか、どれぐらいのストレスとなるのかは全く違うということです。自分自身がどのような状況、どのような出来事がストレスとなり得るのかを把握しようとする姿勢は大切です。

②昔の趣味や好きなことをやってみても、つまらないと感じやすい

ストレスの発散のためにと、依存症になる前の趣味を再度やってみようとしても、なかなか楽しめないということはよく起きます。例えば、スポーツや登山、音楽など好きだったことを改めてやってみても、何となく楽しくない、前にはまっていたときよりもつまらない。そのような状況は起こりやすいです。なぜかという、アルコールやギャンブルなどは沈静化させたり、逆に興奮させるように脳に影響を与えやすく、また即効性があります。それに比べて登山や楽器の練習といった趣味は、アルコールやギャンブル程の強い興奮が得られにくかったりします。そして、登山では何時間もかけて登ってようやく頂上に着いた時に爽快感を味わうといったように、即効性がなかなかない場合も多いです。そのような理由で、過去の趣味も楽しく感じにくくなっています。ですので、上記の説明を理解しつつ、つまらないからと1回で終えるのではなく、何度かやってみること、誰かと一緒にやってみるなど工夫することが大切だと思います。あるいは、ご家族や周りの人たちも一緒に付き合ってみたり、一緒にやっている時に相手がやる気になるような言葉がけをするなども大切です。



◆編集後記

今回は、依存症について取り上げました。どうしても紙面に限りがあるので、丁寧な説明ができなかったり、そもそも取り上げられていないことも数多くあります。もっと知りたいと思われた患者様やそのご家族様は、患者様であればアルコール勉強会や院内例会、ご家族様なら家族会という場がありますので、参加を検討されてみてはいかがでしょうか。