

# 依存症



依存症とは…

**やめたくてもやめられず、  
乱用が止まらない病気のこと**

- 社会規範から逸脱した目的や方法で使われることを乱用と言います。
- 乱用されるのは物質だけではありません。ギャンブルなどの行為も含まれます
- 法的に禁止されているもの（違法薬物、未成年のアルコールやタバコ）は1回の使用でも乱用です。
- 逸脱した利用目的なら1回でも乱用です。
- 市販薬・処方薬は目的や飲み方が正当でなければ（大量使用など）乱用です。
- アルコール、ギャンブル、買い物、ゲームなどはその行為そのものは合法ですが、社会的規範に外れている、社会生活に影響を与えていれば乱用です。



**依存症は回復できる病気です！  
専門機関に相談しましょう！！**

## 依存症治療のために大切なこと

- あらゆる依存を断つことを目指します。
  - ◆ 依存対象はしばしば代わります。
  - ◆ 引き金になる環境を遠ざけることが大切です。
- すぐに止められなければ「減らす」ことも選択肢です。
- 家族や友人との絆や信頼関係の再構築をします。
- 無理のない範囲で働き、社会参加します。
- 生き甲斐や楽しみを持つようにします。

« 依存対象 »

