

抜け出そう依存症

人が依存する対象は様々ですが、代表的なものに、アルコール・薬物・ギャンブル等があります。このような特定の物質や行為・過程に対して、やめたくても、やめられない、ほどほどにできない状態をいわゆる依存症といいます。

物質への依存：アルコールや薬物といった精神に依存する物質を原因とする依存症状のことを指します。依存性のある物質の摂取を繰り返すことによって、以前と同じ量や回数では満足できなくなり、次第に使う量や回数が増えていき、使い続けなければ気がすまなくなり、自分でもコントロールできなくなってしまいます（一部の物質依存では使う量が増えないこともあります）。

プロセスへの依存：特定の行為や過程に必要以上に熱中し、のめりこんでしまう症状のことを指します。

どちらにも共通していることは、繰り返す、より強い刺激を求める、やめようとしてもやめられない、いつも頭から離れないなどの特徴がだんだんと出てくることです。



代表的なアルコール依存症だけでなく、近年は買い物依存症やネット依存症、窃盗癖など、様々な依存症が増えています。

依存症の診断には専門的な知識が必要ですが、特に大切なのは、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、という点です。

依存症は誰でも陥る可能性がある病気であり、決して恥ずかしいものではありません。本人や家族だけで抱え込まないで、早めに専門機関に相談しましょう。

*医学的定義では、ある特定の物質の使用に関して、ほどほどにできない状態に陥る状態を依存症と呼びますが、本ページでは、行為や過程に関してそのような状態に陥ることも含めて、依存症として表現しています。