



「依存症」

ってなに？

依存がやめられない!?

依存によるデメリットが大きくなると、ふつうは「依存をやめる、減らす」という判断をします。しかし依存症になると、どんなに悪影響が生じて、依存対象を手放したり減らしたりできなくなってしまうのです。学校を休んでまで、ゲームをしたいという欲求を満たしたり、買い物やめられず、借金をしてしまったり。依存症は、「適切に依存できない」など。依存症は、「適切な依存」でなくなってしまう病気なのです。

「依存症」と「やりすぎ」はちがうの？

社会生活に明らかな悪影響が出て、場合によっては、依存症である可能性が高いといえます。もし、「自分は依存症かもしれない」と思ったら、物事の優先順位をつけてみましょう。学校や家族、健康などよりも、依存対象の優先度が高い人は、依存症に近づいているかもしれません。下のチェックリストを確認してみましょう。

チェックリスト

当てはまるものがあるかな？

- ☒ ずっと依存対象のことを考えてしまう
- ☒ 人間関係がどうでもよくなる
- ☒ 依存対象のためにお金を使いすぎる
- ☒ 以前できていたことが、できなくなる
- ☒ やめたくてもやめられない
- ☒ 食事や睡眠の時間をけずって、依存対象にのめりこむ
- ☒ 人の意見を聞きたくない
- ☒ 依存対象のために、人にうそをついたことがある



依存症は何が問題なの？

息ぬきやストレス解消のつもりで
はじめたことでも、くり返すうちに
やめられなくなり、依存症につながっ
てしまうことがあります。自分で症
状に気づけないケースも多く、自覚
がないまま依存症が進んでしまうこ
ともあるのです。さらに、深刻化す
ると、家族や友だちの言葉もひびか
なくなってしまう、家族や友だちに
暴言をはいたり、暴力をふるってし
まったり、周囲の人にもつらく当たっ
てしまうことがあります。やがて人
と関わるものが減っていった、社会
から孤立してしまうケースも少なく
ありません。

CHECK

依存症の人によくある「否認」とは？

心を守るために他人や自分をだます行為

依存症の人に見られる言動の特徴のひとつに「否認」があります。これは、「自分が依存症であることをみとめたくない」「周囲の人に知られたくない」という気持ちから起きるものです。自分の症状を軽視するような発言をしたり、責任をほかの誰かになすりつけたり、実際の状況とちがうことを言ったりして、心の安定を維持しようとするのです。

自分がゲーム依存症？
そんなわけないさ。

みんなもゲームを
やっているじゃないか。

ゲームをする時間は
コントロールできるよ。

学校が楽しくないから、
仕方がないことだ。

ゲームは好きじゃ
ないしやっていない。

この程度では
依存症とはいわない。