



依存症は治せる？

依存症って治るの？

依存症は、治療すれば治すことのできる病気です。ただし、風邪のように薬を飲んで休めばよくなるわけではありません。時間をかけて、ゆっくりと回復を目指す必要があります。家族の協力のほか、医師や心理士など専門家による治療を受けることが回復の近道になります。

依存症を自覚したら、早めに治療をはじめたいね。



依存症を治すにはどれくらいかかる？

依存症を治すには、多くの場合、年単位の時間がかかります。依存している対象と距離をとり、安定した生活を送ることを目標に、施設に入所したり精神科に入院したりして治療に専念する人もいます。根気強く向き合うことが大切です。

子どもは大人にくらべると、依存の度合いが浅い場合が多いですが、依存の深刻さによって、治療期間は変わります。

CASE

カウンセリングのきっかけ

身近な人に話してみよう

Kさんは、友だち付き合いで悩むと、暴飲暴食をするようになりました。トイレで吐いていることに、親が気づいたことがきっかけで、心のつらさや、食べすぎてしまうことを打ち明けました。そして、カウンセリングを受けながら完治を目指すことに。今では少しずつ回復に向かっています。

やめつづけることが大切

依存症からの回復を目指すためには、「小さな目標からはじめる」ことが大事です。階段のようなイメージで、少しずつ「できた！」という達成感を積み上げていくことが自信につながります。

家族と「どんなことに悩んでいるのか」「どんな方法で治していくか」などを話し合い、今の自分ができそうなことから、少しずつ実践していきましよう。

小さな一歩でも、つづけることでゴールに近づくよ！



CHECK

脳はさまざまな理由で誘惑してくる!?

「再発の正当化」について知ろう

依存症の「再発の正当化」とは、回復するまでの間に、ふたたび問題行動を行ってしまった場合に、「問題ない」「仕方なかったんだ」などと、自分に都合の良いように認識してしまうことです。これは、脳のクセのようなもので、自分の心がよわいから起きるわけではありません。

とも
友だちにさそわれた
からやったんだ。

つか
つづけて使うと、良
い効果があるんだ。

さけ
テレビで「お酒は
健康に良い」と
言っていた。

たの
みんなで楽しめたか
ら、いい経験だった。

かいし
ストレス解消に必要
なことだったんだ。

あす
また明日もやったほう
が良いと思うな。

