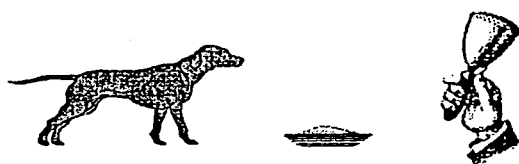


えいきょうりょく つよ しめ
影響力の強さを示しています。

つづいて、パブロフ博士による犬を使った有名な実験を紹介しましょう。

引き金と欲求



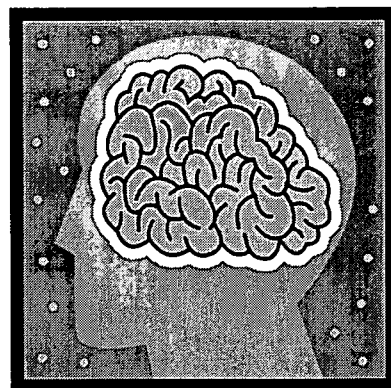
犬 えさ ベル
パブロフの犬

犬はエサを見たりにおいをかぐと、脳が刺激されてよだれをたらしめます。パ
ブロフ博士は、犬にエサを与えるときに、いつもベルを鳴らすようにしました。

しばらくしてから、パブロフ博士はその犬に、エサはあげずにベルの音だけ
を聞かせました。すると、その犬はベルの音を聞いただけで、あたかもエサが
そこにあるかのように、よだれをたらしめたのです。ベルの音がきっかけ(引き金)
となって、音を聞くと、エサがもらえるはずだと体が無意識に反応するようにな
ったのです。このような結びつきがいったんできあがってしまうと、どんな
犬でも、ベルの音を聞くだけでよだれを流すようになってしまうのです。

人間の場合も全く同じです。薬物の快感を知っている人が薬物を目の前にす
ると、脳や体が反応し、「やりたい!ほしい!」という欲求がうまれます。そ
して、薬物が直接目の前になくても、薬物を使うことと関係のある刺激(たと
えば、よく使っていた場所、一緒に使っていた人、使うときによく聞いていた

おんがく、などなど)と出会うだけで脳や体が反応し、欲求が生じます。これは、エサと一緒に鳴っていたベルの音と同じです。思い出してください。犬はエサをもらえるとときにいつもベルの音がなっていると、ベルの音だけでエサのことを考えてよだれを流すようになります。それと同じように、人間も、薬物を使うことと関係のある刺激(これを「引き金」といいます)と出会うと、自然と脳が反応してしまうのです。



パブロフの犬がよだれをたらさないための

唯一の方法は、ベルの音を聞かないことです。つまり、薬物を乱用する人たちが、薬を使いたくなる脳の反応をさけるための唯一の方法は、「引き金」を避けることなのです。

ずっと薬物を使っていると、いろんな場所、人、場面、状況で使いたくなります。たとえば、「仕事が終わった」「一人になった」「いつもの仲間が使っている」「夢をみた」「いつも使っている時間になった」などがあります。

何が、あなたの引き金になっているか、一日を振り返ってみましょう。

Q1: あなたは、ふだん、どんなときに使っていましたか?あるいは、どんなときに使いたいという欲求が強くなりましたか?

Q2: 使わないとき、使いたいという欲求よっきゅうがない時間じかんはどんなとき
でしたか？

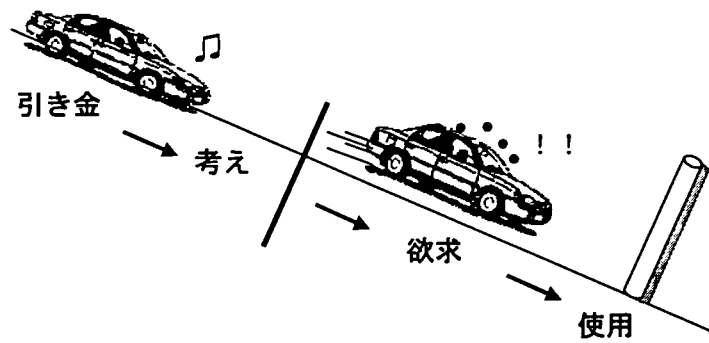
Q3: 欲求よっきゅうがあるときと、ないときのちがいはなんでしょう？
(状況じょうきょう、体からだや心こころの状態じょうたいなど)

ひ がね かんが よっきゅう しょう
引き金→考え→欲求→使用

何なんらかの引き金によって、いつのまにか薬物のことかんがを考えはじめてしまっ
ているときには、もう欲求よっきゅうは生しょうじているとあってよいでしょう。

『引き金→考え→欲求』がいつ、どのように生じ、そしてどのようにしたら
これを消せるかについて理解りかいするためには少しょう々の努力どりよくが必要ひつようです。

薬物の乱用者らんようしゃは、いわばブレーキのこわれた車くるまで坂さかを下くだっているようなもの
で、引き金でに出会い、一度いちど薬物のことやくぶつを考えはじめ、使つかいたいという欲求よっきゅうが生
じると、使ってしまうまで止とまることはできないのです。車くるまが加速かそくするまえに、
対処たいじょすることが大切たいせつです(次のページつぎのイラストみを見てください)。



しこう ぼう 思考ストップ法

いちばんたいせつ
一番大切なのは、つか
使いたい気持ちになるべくおこらないように、できるだけ
引き金を避けることです。しかし、いつも避けることができるとはかぎりま
せん。もしも、あなたが引き金にであって、薬物を使うことをかんが
えはじめたら、
すぐにこの考えをやめるようにしましょう。できるだけ早くやめることがだいじ
です。

しこう 【思考ストップのテクニック】

(a) イメージしてみる



あたま なか
頭の中に、レバーかスイッチの映像を思い浮かべてください。あなたがそ
のスイッチをオンからオフにきりかえるところをイメージしてください。

オフにすることは薬物についてのかんが
えをやめることです。薬物についての
考えが出るたびに、別の映像をかんが
えてください。このスイッチを思い浮かべる

ために、^{いま}今、あなたがやっていることをいったん^{ちゅうだん}中断する^{ひつよう}必要があるでしょう。

(b) 輪ゴムパッチン

^{てくび}手首に^わ輪ゴムを^ま巻いてください。薬物の^で考えが出てくるたびに輪ゴムをはじいて、“^や止め”と^{たい}考えに対して^い言って、^{べつ}別のことを^{くだ}考えて下さい。ふだんから考えるのに^{やくだ}役立つようなことの^{ようい}リストを用意しておくといいです。

◇^{あした}明日の^{よてい}予定

◇^{しんぱい}心配して^{かぞく}くれる家族のこと

◇^か買い物の^{けいかく}計画

◇^{きょういちにち}今日一日は^{かんが}考えない、^{あした}また明日になったら考えよう

(c) リラクゼーション

^{なか}お腹に^{おも}重さを^{かん}感じるようにしてください。

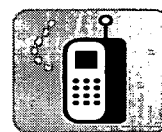
ゆっくり^{ふくしきこきゅう}腹式呼吸をしてください。^{いき}息を^す吸うときにお腹を^{ふくらませ}、^{へこませ}ながら



^は息を吐きます。^な慣れなくてどうしても^{むずか}腹式呼吸が^{とき}難しい時は、^{ふつう}普通に^{しんこきゅう}深呼吸するだけでも^{こうか}効果はあります。^は吐く^{じかん}時間を^す吸う時間の^{ばい}3倍くらいにして、^{さいご}最後まで^は吐ききるようにしてください。それを^{かい}3回^{かえ}くり返してください。

(d) だれかと話す、だれかを呼び出す

^{でんわ}電話やメールをしてもいいです。



^{そうだん}相談しやすい人の^{ばんごう}電話番号やメールアドレスを、^{けいたい}あらかじめ^い携帯に入れておくといいですね。

第4回 あなたのまわりにある引き金^{ひ がね}について

引き金（薬物を使うきっかけ）を見つけよう

「薬をやりたい!」という気持ち^{きもち}（欲求^{よっきゅう}）を引き起こす引き金には人や物や気持ち^{きもち}、時間^{じかん}といったものがあります。

例^{れい}をあげてみましょう。「給料日^{きゅうりょうび}の休みの前の晩^{やす まえ ばん}に友達^{ともだち}といっしょに出かけて覚せい剤^{つか}を使ってしまう」。この例のなかでの引き金は、次^{つぎ}のようなものです

休みの前の晩

ドラッグを使っている友達^{とも}

仕事^{しごと}のかえり

クラブやパーティー

お金^{かね}

- 1 引き金をみつけましょう
- 2 できるだけ引き金を避^さけるようにしましょう（たとえば、大金^{たいきん}をもち歩^{ある}かないようにするなど）
- 3 引き金に、別^{べつ}のやりかたで対処^{たいじょ}してみましょう。

引き金は、大きく2つに分類^{ぶんるい}できます。1つは、自分^{かんきょう}をとりまく環境^{かんきょう}のなかにあるものであり、もう1つは、自分^{うちがわ}の内側^{うちがわ}にある心^{こころ}や体^{からだ}の状態^{じょうたい}に関するものです。前者^{ぜんしや}を「外的な引き金^{がいてき}」といい、後者^{こうしや}を「内的な引き金^{ないてき}」といいます。

今回^{こんかい}とりあげるのは、そのうちの外的な引き金^{がいてき}です。

Q1: 下にあげる項目のなかでこれをきっかけ（引き金）にして
薬物を使ってしまいそうなものはどれでしょうか。

(別冊に書いてみてください)

- | | |
|--|--|
| () 一人で家 <small>いえ</small> にいること | () 給料日 <small>きゅうりょうび</small> の後 |
| () 友達 <small>ともだち</small> といっしょに家 <small>いえ</small> にいること | () テートの前 <small>まえ</small> |
| () テートの最中 <small>さいちゅう</small> | () 夕食 <small>ゆうしょく</small> に出かける前 |
| () 友達の家 | () セックスの前 |
| () 朝食 <small>ちようしょく</small> の前 | () セックスの最中 <small>さいちゅう</small> |
| () パーティー | () セックスの後 <small>あと</small> |
| () 昼休 <small>ひるやす</small> み | () スポーツをしているとき |
| () 夕食 <small>ゆうしょく</small> の最中 | () 映画 <small>えいが</small> を見るとき |
| () 仕事 <small>しごと</small> の前 <small>まえ</small> | () 仕事の後 |
| () 海 <small>うみ</small> にいったとき | () 手元 <small>てもと</small> にお金 <small>かね</small> がある時 <small>とき</small> |
| () コンサートに行 <small>い</small> った時 | () 運転 <small>うんでんちゆう</small> 中 |
| () 知 <small>し</small> っている売人 <small>ばいじん</small> がいるところを通 <small>とお</small> った時 | () 酒 <small>さけ</small> をのんだとき |

Q2: 他ほかにもまだ、あなたが、薬物を使ってしまいそうな場所ばしょや
状じょうきよう況きようはありませんか?

Q3: あなたはこれまで、薬物をどんな場所^{ばしょ}で、何を^{なに}している状況^{じょうきょう}で使っていましたか？

Q4: 「あの人の前^{まへ}では薬物^{やくぶつ}を使^{つか}いづらい。あの人は悲^{かな}しませたくない」。そんな人はいますか？ それはだれでしょう？

「錨^{いかり}」について



「この人^{ひと}だけは絶対^{ぜったい}に悲^{かな}しませたくない」、「この人の前^{まへ}では薬物^{やくぶつ}を使^{つか}えない」というような人がいると思^{おも}います。あるいは、「これをして^{おも}いるときには絶対^{ぜったい}に薬物^{やくぶつ}のことは考^{かんが}えない」とか「さすがにこの場所^{ばしょ}では薬物^{やくぶつ}を使^{つか}えない」というような状況^{じょうきょう}や場所があるかもしれません。

こうしたものを「錨^{いかり} (いかり)」と呼びます。船^{ふね}が潮^{しほ}に流^{なが}されないように海中^{かいちゅう}におろす錘^{おもり}のことです。あなたが薬物^{やくぶつ}の欲^{よつきゅう}求^{もと}に流^{なが}されてしまわないようにするはたらきをします。たとえば、彼女^{かのじょ}の前^{まへ}では薬物^{やくぶつ}を使^{つか}ったことがないという

人は、どうしても危険な状況にいかねばならない場合には、彼女と一緒にいてもらうという方法があります。実家ではとても薬物を使う気になれないという人は、精神的に辛くてまた使ってしまう可能性が高いときだけ、一時的に実家に身を寄せてもいいでしょう。給料が入るとつい薬物を買ってしまいそうならば、給料日の夜には、あらかじめ家族や薬物と縁のない友人と一緒に食事をする約束をしておくという方法があります。

薬物をやめるうえで、「錨（いかり）」を見つける作業は、引き金を見つけることと同じくらい大切なものです。


Q5: 薬物の「引き金一覧表」を作ってみましょう。

次のページの表に、薬物の引き金について、人・場所・物・状況といった分類ごとに書きこむ表があります。これを見本にして、別冊のおなじ表に、ここを出た後に問題となりそうな引き金を整理して書いてみましょう。

別冊のおなじ表に、できるだけ具体的に書いてください。できあがった表は、今後の生活上の注意点について話し合うときの資料にしてみてください。

いちらんひょう みほん
【引き金 一覧表 (見本)】

名前 _____ 日付 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____

	<small>しょうかのうせい</small> 使用可能性100%  使用可能性0%			
	いつも <small>つか</small> 使う	たいてい <small>つか</small> 使う	ほとんど <small>つか</small> 使わない	決して使わない 「錨(いかり)」
人				
場所				
物				
状況 <small>(服装や音楽も含む)</small>				
アドバイス	とても危険です。こうした状況に遭遇するだけで使用してしまいます。必ず対処法を考えてください。	長い時間、こうした状況にいることは、大変リスクが高いです。すぐに対処しましょう。	リスクは低いですが、注意が必要です。	こうした状況を中心に、生活のスケジュールを立てると、再使用しない生活が維持できます。

第5回 あなたのなかにある引き金^{ひ がね}について

今回は、あなた自身^{じしん}のなかにある引き金、すなわち内的^{ないてき}な引き金についてとりあげたいと思います。

感情^{かんじょう}が引き金となって、薬物^{つが}を使おうかと考^{かんが}えてしまうことがあります。次にあげた「気持ち^{きも}のリスト」を見^みてみてください。そのうちのどれが、これまであなたが薬物^{つが}を使うときに引き金となってきたのか、さらにまた、将来^{しょうらい}の薬物使用の引き金となるかを、考^{かんが}えてみましょう。

- 恐れ^{おそ}
- 怒り^{いか}
- 自信^{じしん}
- 退屈^{たいくつ}
- 熱狂^{ねつきょう}
- 批判^{ひはん}されること
- うつ
- 悲しい^{かな}
- 神経質^{しんけいしつ}
- 嫉妬^{しっと}
- 興奮^{こうふん}すること
- 疲労^{ひろう}
- 罪悪感^{ざいあくかん}
- 孤独^{こどく}
- 欲求^{よっきゅう}不満^{ふまん}
- 幸福^{こうふく}
- 不安定感^{ふあんていかん}
- イライラ
- リラックス
- 恥^はずかしく思^{おも}うこと
- 自分^{じぶん}が邪魔^{じゃま}ものに思^{おも}えてしまうこと、いない方がいいかなと思^{おも}うこと
- 人^{ひと}から見捨^{みす}てられたと感^{かん}じること
- プレッシャーを^をかけられること
- _____
- _____

Q1: あなたは、これまでどのような感情におそわれたときに、薬物を使うことが多かったですか？

Q2: ごく最近、薬物使用の引き金となった感情のうち、前のページのリストで、当てはまるものを選んでください。

Q3: 最近、あなたが「薬物はやめよう」と頑張っていたにもかかわらず、使ってしまったことはありましたか？（たとえば、やめようと思っていたのにだれかとけんかをして腹を立てて、使ってしまった、など。）ある人は、その状況をくわしくかいてみましょう。

Q4: 薬物使用の引き金となりやすい感情が出てきたとき、薬物にたよらないで、うまく対処する方法をなるべくたくさん考えてみてください。

第6回 ^{あたら} ^{せいかつ} 新しい生活のスケジュール

^た を立ててみよう

薬物をやめてまもないとき、^{なに}「何もすることがない時間」はとて^まも危険です。

^{とつぜんひま}突然暇な時間ができる^{かんが}と、つい薬物のことを考^まえてしまい、あつという間に

^{よつきゅう} ^{しはい}欲求に支配され、また使^{きけんせい}ってしま^{たか}う危険性が高まるから^{まいにち}です。毎日のスケジ

ュール^{つく}を作り、^き決められたスケジュールの^{とお}通りに^す過ごし

^{ひま}て暇な時間をつくら^すないことは、し^ひらぶで過^ひごす日^ひを引

^{ほうほう} ^{ひと}きのばして^すいくためのよい方法の一つ^すです。

スケジュールを作るときは、^{じっさい}実際にこれ^{いま}だったら今の

^{じぶん}自分にやれ^{おも}そうだと思^{ちゅうい}うスケジュールを作^するよう注意^しし

ま^{しごと}しょう。仕事^{やくそくごと}や約束事^{おな}と同じ^{しゅみ}ように、趣味^{きゅうそく}や休息^すの

時間^{けいかく}も計画^{もくてき}に^{きけん}ふくめて^すください。スケジュールを作^する目的^{きけん}は、危険な「何もす

ることがない時間」^{まえ}をなくすために、前^{こうどう}もってあなたの^{ねんい}行動^{けいかく}を念入りに計画^すし

て^{かいふく}おく^{だいいっぽ}ことです。回復^{しやう}の第一^{こうどう}歩^さは、薬物の使用^さにつながる^さような行動^さを避^さける^さことからは^さじまります。

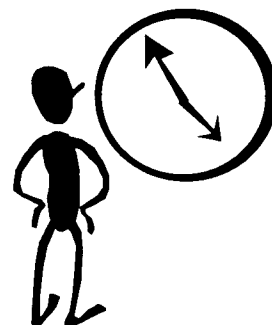
わざわざスケジュール^{じっこう}を作^{すこ}ってそれを^{すこ}実行^{すこ}するのは少し^{すこ}ば^{すこ}かげているように

^{おも}思^{おも}える^{おも}かもしれ^{おも}ません。でもこれは、薬物をやめ^{つづ}続ける^{さいしよ}ために最初^とに取り^く組む

もの^{だいじ}として、とて^{だいじ}も大事^{だいじ}なことのひとつ^{まいにちおな}です。毎日^{じかん}同じ^{つぎ}時間^ひに次の^ひ日のスケジ

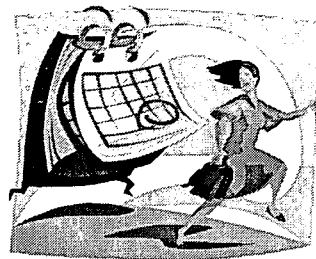
ュール^{じっこう}を^{じっこう}たて、それを^{しゅうかん}なるべく^み実行^みする^み習^み慣^みを身^みにつける^みように^みしまし^みょう。

スケジュール^{へんこう}を^{ばあい}変^{ばあい}更^{ばあい}する^{ばあい}場合は、それが^{さいはつ}再^{かんけい}発^{かんけい}に^{かんけい}関^{かんけい}係^{かんけい}する^{かんけい}ような^{かんけい}危険^{かんけい}な^{かんけい}行動^{かんけい}で



はないかよく ^{かんが} 考えてください。あなたのスケジュールは、あなた ^{じしん} 自身を薬物から ^{まも} 守ってくれるものであることを深く ^{ふか} 心 ^{こころ} にとめてください。

スケジュールは ^{あたま} 頭 ^{かんが} で考えるだけでなく、^{かなら} 必ず ^{ひょう} 表 ^か に書くようにしましょう。頭 ^{なか} の中 ^{つく} で作ったスケジュー ^{かんたん} ルは簡単に頭 ^{なか} の中 ^{つく} で書きかえられてしまいます。



^{かみ} 紙 ^{かみ} に書きとめておけば、^{まえ} 前 ^{まえ} もって考えておいたスケジ

ュール ^{ひょう} 表 ^{ひょう} にしたがって、あなたが「やるべきこと」を ^{おこな} 行うことができます。

Q1: あなたが薬物 ^{しやう} を使用していたときの生活 ^{せいかつ} を思い出 ^{おも} してください。 ^{とうじ} 当時 ^{いちにち} の一日 ^す の過 ^{かた} ごし方はどのようなものでしたか？

これからは、薬物 ^{ちが} を使っていたころとは違う、^{あんぜん} 安全 ^{けんこう} で健康 ^{せいかつ} な生活 ^{おく} を送ることが大切 ^{たいせつ} です。そのためには、一日 ^{いちにち} が安全 ^{けんこう} で健康的 ^{けんこう} なものとなるようにスケジュール ^た を立 ^た て、その通り ^{とお} に生活 ^{じゅうよう} することがとても重 ^{じゅうよう} 要 ^{じゅうよう} になってきます。

あなたが自分 ^{じぶん} でスケジュール ^{つく} を作り、それを守 ^{まも} っている間 ^{あいだ} は、きっと薬物 ^{ちが} を使 ^{つか} わないでいられることでしょう。

スケジュール ^あ のなかに空 ^あ いている時間 ^{じかん} を作 ^{つく} ったり、2、3日 ^{にち} スケジュール ^{つく} を作 ^{つく} らなかった場合 ^{ばあい} などは「黄色 ^{きいろ} 信号 ^{しんごう}」で“トラブル ^{とらぶる} がせまっている”といえる ^い かもしれません。

あなたが自分で書いたスケジュール ^{つく} を自分で ^{つく} こなす、つまり、「自分 ^{じぶん} 自身 ^{じしん} の人 ^{ひと}

生をコントロールする能力^{のうりょく}を身につけた」といえるようになるまでは、そのスケジュールは必ず^{かなら}だれかに見てもらってください。ここを出て最初の1年間^{ねんかん}、薬をやめている間^{あいだ}は、とにかく、こうした取り組み^{とく}を続けてみる^{つづ}ことが大切です。

実際にスケジュールを立てる

いくつかの生活パターン^{せいかつ}を想像^{そうそう}して、スケジュールを立ててみましょう。

たとえば、

- 学校^{がっこう}や仕事^{しごと}に行く日^{いひ}
- 病院^{びょういん}に行く日
- 何も予定^{なに よてい}がない日^{きゅうじつ}（休日など）

いろいろな生活のパターンがあります。その他^{ほか}にも、あなたの具体的な一日^{ぐたいてき いちにち}の生活についてスケジュールを、次のページのように別冊^{つき}に作^{つく}ってみましょう。

カレンダーと達成マーク

ここを出たら、スタンプやシールなどを使^{つか}って、薬物なしですごせた日^{きらく}をすべて記録^{きらく}していきましょう。

あなたが定期的^{ていきてき}に「しらふ」でいられた日^{きらく}を記録^{きらく}して

いくことで、あなた自身^{かんけいしゃ}や関係者^{かいはく}が回復^{しんこうじょうきょう}の進行^{しんこう}状況をよりかんたんに確認^{かくにん}することができます。



【わたしのスケジュール表】(見本)^{ひょう みほん}

月 日		月 日		月 日	
(のある日)		(のある日)		(休日)	
7:00		7:00		7:00	
8:00		8:00		8:00	
9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00	
12:00		12:00		12:00	
1:00		1:00		1:00	
2:00		2:00		2:00	
3:00		3:00		3:00	
4:00		4:00		4:00	
5:00		5:00		5:00	
6:00		6:00		6:00	
7:00		7:00		7:00	
8:00		8:00		8:00	
9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00	
12:00		12:00		12:00	



別冊^{べっさつ}に、ここ^こを出てからの自分の生活スケジュールを書いてみましょう。

どんな日課^{にっか}をたてれば、薬物の誘惑^{ゆうわく}を避けて、安全^{あんぜん}にすごせそうですか？

第7回 ^{いぞんしょう}依存症ってどんな**びょうき**?

「〇〇依存症」とは、一般に、「〇〇を止めたいと思^{おも}っているにもかかわらず、つい使^{つか}ってしまい、その結果、自分の心^{こころ}や体^{からだ}の健康^{けんこう}を損^{そこ}なったり、仕事^{しごと}や毎日の生活^{びょうき}でやらなくてはいけないことが、うまくできなくなってしまう**病気**」と説明^{せつめい}されています。「〇〇」の部分^{ぶぶん}には、アルコールや薬物^{やくぶつ}があてはまります。薬物^{やくぶつ}を使い続^{つづ}けていけば、いずれは依存症^{いぞんしょう}になってしまいます。しかし、これだけではよくわかりませんよね？

今回は、依存症^{いぞんしょう}の7つの特^{とく}徴^{ちゆう}を理^り解^{かい}しておきましょう。

(1) 性格^{せいかく}や意志^{いし}が弱^{よわ}いせいではありません

依存症^{いぞんしょう}に関^{かん}してよくみられる誤^ご解^{かい}は、「意志^{いし}が弱^{よわ}い」、あるいは「性格^{せいかく}に問^{もん}題^{だい}がある」ことが原因^{げんいん}であるというものです。また、「幼^{おきな}い頃^{ころ}のトラウマのせい」
とか、「仕事^{しごと}のスト^すレスから」とかいったことを原因^{げんいん}と誤^ご解^{かい}している人^{ひと}もいます。

しかし、そうではありません。薬物^{やくぶつ}依存症^{いぞんしょう}の原因^{げんいん}は、薬物^{やくぶつ}を使^{つか}ったことにあるのであって、意志^{いし}や性格^{せいかく}ではありません。トラウマやスト^すレスがあっても、覚^さ醒^せい剤^{ざい}を使^{つか}わなければ、覚^さ醒^せい剤^{ざい}依存症^{いぞんしょう}にはならないのです。

(2) 慢性^{まんせい}の**びょうき**です

慢性^{まんせい}の**びょうき**というと、多^{おほ}くの人^{ひと}が思^{おも}い浮^うかべる**びょうき**は、高^{こう}血^{けつ}圧^{あつ}や糖^{とう}尿^{にょう}病^{びょう}だ
と思^{おも}います。一^{いち}度^ど高^{こう}血^{けつ}圧^{あつ}とか糖^{とう}尿^{にょう}病^{びょう}と診^{しん}断^{だん}されたら、塩^{しお}辛^{から}い食^たべ物^{もの}をいくら食^くべても血^あ圧^{あつ}が上^あがらないとか、ケ^くーキ^き・バ^ばイキ^きングで好^すきなだ^だけケ^くーキ^きを食^く

べても血糖値が上がらないとかいう体質には戻れません。「慢性」という言葉が意味しているのは、ようするに「治らない」ということなのです。

同じように、一回でも薬物の快感を経験した人は、脳に薬物を欲しが**る部分**ができてしまい、一生消すことができません。薬物依存症は治ることのない、慢性の病気なのです。

治らないからといってがっかりする必要はありません。たしかに高血圧や糖尿病は治らない病気ですが、毎日、食事に気をつけ、必要に応じてお薬を飲めば、病気とうまくつきあいながら、社会で活躍している人はたくさんいます。同じように、薬物依存症は治りませんが、薬物を使わない生活を一生にわたってつづけることで、失われた家族や友人、恋人からの信頼をとりもどすことは十分に可能なのです。



(3) 進行性の病気です

薬物をはじめた頃は、自分なりにコントロールして使っていたかもしれませんが、週末しか使わず、学校や仕事にも支障をきたさず、だれからも疑われることなく、薬物を使えていた時期もあるでしょう。しかし、使いつづけているうちに依存が進んでいき、さまざまな問題が生じていったこととおもいます。

このように、薬物をほんの少しでも使っているかぎり、依存症は進行しつづけますし、何度も使うたびに依存は深刻になり、失うものが大きくなります。たとえ10年間、薬物をやめていても、10年後にふたたび薬物を使えば、10年前の使い方の段階から依存症が再スタートするのです。依存症の進行を止めるに

は、薬物をやめるしかありません。

(4) ^{しほうりつ たか}死亡率の高い病気です

覚せい剤だけにかぎらず、アルコール・薬物の依存症は

死亡率が高い病気です。^{からだ こわ}体を壊して死^しんでしまう^{ひと}人も

^{おお}多いですが、^{じさつ}自殺^{じこ}だか^{かた}事故^{かた}だかわからない死^{かた}に方^{かた}をする人がとても多いです。

^{とく}特に自殺^{きわ}の多^{きわ}さが際^{きわ}だっています。その原因^{げんいん}としては、① 薬物^{すず}依存^{すず}が進^{すす}むにつれて、^{しごと かぞく}仕事^{うしな}や^{しんがいてき}家族^{こりつ}など多^{おほく}くのものを失^{うしな}い、^{しゃかいてき}社会的^{こりつ}に孤^{こりつ}立^{こりつ}してしまうこと、② 薬物^{げんちよう}の幻^お聴^おに追^おいつめられたり、③ 薬物^{りだつき}の離^{おも}脱^{おも}期^{おも}に重^{おも}いうつ状^{しやうたい}態^{おちい}に陥^{おちい}ったりすることがあげられます。

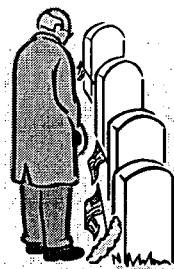
(5) ^{せいかく へんか}性格が変化します

性格^{げんいん}が原因^{げんいん}で依存^{おちい}症^{けっか}になるわけではないことは、すでに述べたとおりです。

しかし、依存^{おちい}症^{けっか}に陥^{おちい}った結果^{けっか}、かつてとは別人^{べつじん}のような性格^{おちい}になってしまふことがあります。お金^{かね}を薬物^{おちい}につぎこみ、家族^{かぞく}にさまざま^{うそ}な嘘^{うそ}をつき、周囲^{しゅうい}からの信^{しんらい}頼^{うらぎ}を裏^{うらぎ}切^{うらぎ}ります。ささいなことで激^{はげ}しく怒^{いか}り、暴^{ぼうりよく}力^{ぼうりよく}をふるい、何^{なに}かにつけていいがかりをつけます。

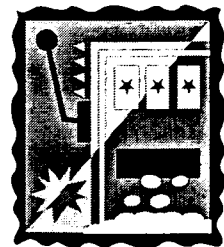
依存^{しや}者^{おお}の多^{おお}くは、幼^{おきな}いころからこうした性格^{おきな}であったわけではありません。

小^{ちい}さな頃^{ころ}には、すなおで優^{やさ}しい性格^{やさ}であった人^{ひと}も少^{すく}なくありません。つまり、嘘^{うそ}つきで粗^{そぼう}暴^{れいこく}で冷^{れいこく}酷^{れいこく}な性格^{れいこく}は、薬物^{おちい}によってもたらされたものです。薬物^{おちい}をやめつづけることによつて、かつての自^{じぶん}分^{じぶん}をとりもどすことができます。



(6) 依存対象が他のものに変わります

ひとたび何かの依存症になると、脳が何事にもものめりこみやすい体質を記憶してしまいます。覚せい剤をやめた後にアルコールに依存し、アルコールをやめると今度はギャンブルにはまったり、仕事にのめりこんだりする例は、非常に多く見られます。



女性の場合には、アルコールや覚せい剤をやめた後に、拒食や過食・嘔吐といった摂食障害の症状が出る人もいます。

薬物をやめた後にみられる、こうした行動は、最終的には薬物を再び使ってしまう危険性を高めるので、注意が必要です。

なお、とくに女性の場合には、覚せい剤をやめたあとに、過食気味になって体重が増えることを気にする人がいます。しかし、覚せい剤のやめはじめは体重のことはできるだけ気にしないようにしましょう。覚せい剤への欲求がおさまり、精神的に安定すれば、かならず過食はおさまり、一時的に増えた体重ももとの自分の体重にもどります。けっしてダイエットしたり、食べたものを自分ではき出したりしないでください。過食がよけいにひどくなり、体重がかえって増えてしまい、ふたたび「覚せい剤をつかってやせたい」と考えるようになってしまいます。

(7) 人を巻きこむ病気です

依存症は、周囲の人を巻きこみ、苦しめます。親や恋人、妻(夫)をうつ病にし、兄弟や幼い子どもの心に大きなトラウマを残します。親がアルコールや薬物の依存症の場合、子どもが何らかの依存症になる率は4~5倍に高まります。