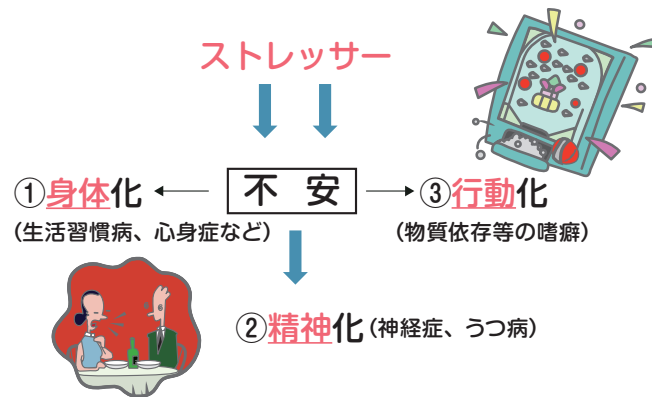


ストレスと健康の障害について

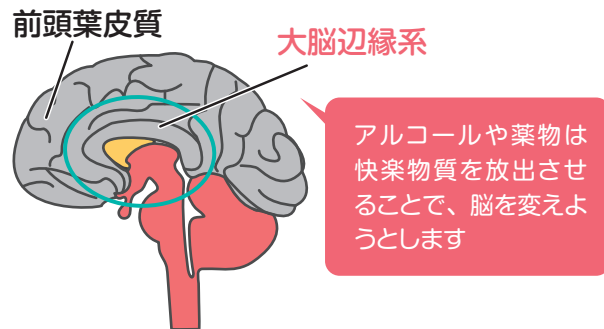


私たちは、ストレスや不安にさらされていると、いろいろな健康の障がいが生じてきます。

①は、胃潰瘍や高血圧などの生活習慣病や心身症などの身体の異常としてあらわれる病気です。

②は、現代社会に多くみられるうつ病や神経症など心の病気です。

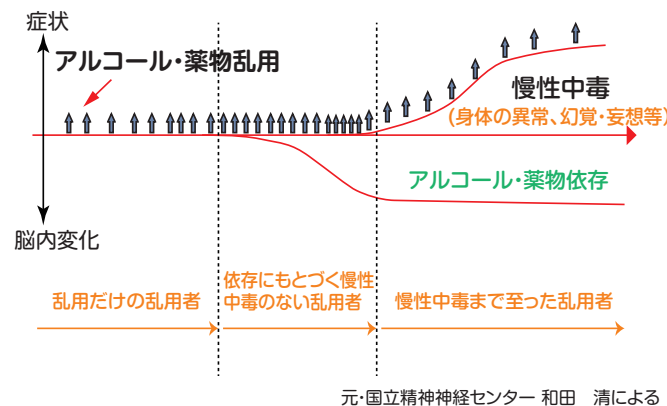
③は、アルコールや他の薬物への依存そしてギャンブルや借金など広くアディクションと呼ばれる行動の変化です。



自分の生き方に無理があり、生きているのが苦しくてどうしようもないとき、前頭葉皮質(理性)を麻痺させて、大脳辺縁系(情動)を解放したくなります。つまり、自分を苦しめている問題や環境を冷静に判断し解決しようとせず、酔った勢いやカラ元気を安易に手することで問題解決が先送りされます。

薬物関連問題とは？

薬物乱用・薬物依存・薬物中毒の時間的關係



「乱用」と「依存」と「中毒」を区別して使いましょう

「乱用」とは「やってはダメですよ」という「おこない」そのものです。ダメな行いを続けていると、薬物「依存」という状態になります。さらに使い続けると、今度は慢性「中毒」という身体の異常、そして幻覚や妄想などの出る精神病状態になります。

アルコール・薬物依存症の重症度 (5段階)

第0段階：まだ使用していないが興味を持っている

第1段階：アルコール・薬物の使用で
気分の変化をおぼえる

第2段階：アルコール・薬物を使用し
気分の変化を求める

第3段階：アルコール・薬物を使用し
気分の変化に夢中になっている

第4段階：アルコール・薬物が切れると
正常と感じられない(苦しい)

※第2段階から病院での治療や自助グループの活用が必要となる

治療に向けて～ご家族のために

「まさかうちの子が」、「悪い友だちに誘われただけだ」、「お金ですむことなら何とかできる」、「世間の人に知られたくない」など。

家庭内で薬物関連問題にお困りではありませんか？ 家族に大きな負担がかかり、見えない疲れ、悲しみ、怒りがたまっていきます。本人を憎み、責め、攻撃することになっていませんか。

相談

お一人で悩むことなく、相談をすると気持ちが楽になります。適切な相談機関を知り、ご家族が安心して話ができる場をもちましょう

知識

まず、家族が不適切な飲酒や薬物乱用の危険性を知り、依存症について正確な情報と知識をもちましょう

対応

本人が薬物やアルコールの問題に気づいていけるような対応にはどのようなことがあるでしょう？ひたすら世話を焼きつづけるのはやめましょう

県内の主な相談機関と窓口

- 鳥取市保健所
※毎月第2金曜日午後15時に家族教室
および専門相談を実施 Tel(0857) 22-5616
 - 中部総合事務所福祉保健局(倉吉保健所)
Tel(0858) 23-3147
 - 西部総合事務所福祉保健局(米子保健所)
※年4回、金曜日午後15時に家族教室および専門相談を実施
Tel(0859) 31-9309
 - 鳥取県立精神保健福祉センター Tel(0857) 21-3031
 - 鳥取県薬物依存症支援拠点機関 渡辺病院
Tel(0857) 24-1151
- 《県内の薬物依存症者自助グループ及びリハビリ施設》
- NA(ナルコティクス・アノニマス)：牧谷、鳥取カトリック教会、米子、倉吉、さざんか会館、豊岡で開催。
Tel 080-6317-1152
 - NPO 法人鳥取ダルク 民間依存症リハビリ施設
Tel(0857) 72-1151

※相談内容を取締り機関に通報することはありません