

## 「依存症かも?」と思ったら、 まずは相談しましょう。

依存症は、本人に「病気」という自覚がない場合が多くあります。

ご家族だけでの相談でも大丈夫です。

依存症という「病気」を知ることから始めましょう。

### 山形県精神保健福祉センター

〒990-0021 山形市小白川町2-3-30

TEL:023-674-0139

◆相談時間:月～金(祝祭日は除く)

8:30～17:15

※来所相談は、事前にお問い合わせください。

### 心の健康相談ダイヤル (電話相談専用)

TEL:023-631-7060

◆相談時間:月～金(祝祭日は除く)

9:00～12:00

13:00～17:00

### 自助グループ

「自助グループ」とは同じ問題を抱える当事者や家族の集まりです。山形県内には、アルコール、薬物、ギャンブル等の自助グループがあります。

自助グループに参加することで、依存症本人または家族同士が体験を共有しながら回復をめざします。詳しくは、精神保健福祉センターにお問い合わせください。

相談できる場所は、他にもあります。

「身近な相談窓口」をご覧ください。

### 身近な相談窓口

	機関名	相談時間
山形市	山形市保健所 精神保健係 TEL.023-616-7275	月～金 (祝祭日は除く) 8:30～17:15  ※来所相談は、 事前にお問い合わせ ください。
村山地域 <small>(山形市を除く)</small>	村山保健所 精神保健福祉担当 TEL.023-627-1184	
最上地域	最上保健所 精神保健福祉担当 TEL.0233-29-1266	
置賜地域	置賜保健所 精神保健福祉担当 TEL.0238-22-3015	
庄内地域	庄内保健所 精神保健福祉担当 TEL.0235-66-4931	
各市町村 精神保健福祉担当課		お住まいの市町村へ お問い合わせ ください。

### 依存症専門医療機関

山形県内には、依存症の専門医療機関があります。  
詳しくは、山形県のホームページをご覧ください。



山形県 依存症

検索

や や  
め め  
ら た  
れ く  
な て  
い も  
!

お酒

ギャンブル

薬物



それは  
もしかしたら、  
**病気**  
かも  
しれません



山形県精神保健福祉センター

# こんなことはありませんか？



お酒がきれてくると、  
苦しい、手が震える。

隠れてお酒を飲んでいる。  
飲酒量を減らせない。



ギャンブルをするために、  
借金を繰り返してしまう。  
ギャンブルで負けた分を  
ギャンブルで取り返そうとする。



薬物を使い続けるために、  
周りに嘘をつく。  
薬物中心の生活になった。



仕事や家庭生活よりも、  
飲酒やギャンブル等を  
優先してしまう。

「いつでもやめられる」  
「いつかはやめてくれる」  
と思っていたけど、  
やめられない…



それってもしかして…

# 「依存症」??

## 「依存症」って、 どんな病気？

## 「誰でもなる可能性がある病気」、 「回復できる病気」です。

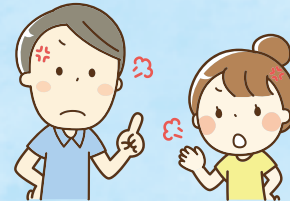


依存症ってなに？  
どうしてやめられないの？

飲酒や薬物使用、ギャンブル等の行為を繰り返すこと  
によって脳の状態が変化し、自分で自分の欲求をコン  
トロールできなくなり「やめたくても、やめられない」  
状態になることです。

周囲がいくら責めても、本人がいくら反省や後悔をし  
ても、また繰り返してしまうのは、脳の問題であり病気  
だからです。決して、「根性がない」「意志が弱いから」  
ではありません。

いろいろな病気と同じ  
ように、誰でもなる可能  
性があります。



依存症ってなおるの？

依存症は、十分回復可能な病気です。本人・家族が病  
気を正しく理解し適切に対応することで、「飲酒や薬  
物使用、ギャンブルなどに頼らない生き方」をしていく  
ことができます。

本人も家族も、孤立しないことが大切です。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。つながることが、回復への第一歩です。



どんなことが起こるの？

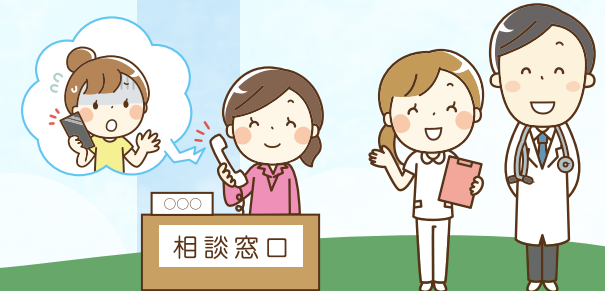


依存症は、適切な治療をしないと、量や頻度がだんだ  
んと増えていく進行性の病気です。

飲酒や薬物使用、ギャンブル等の行為を最優先に考え  
るようになり、自分の健康や家庭生活、社会生活に悪  
影響を及ぼします。

そして、本人だけの問題だけではおさまらず、家族や周  
りの人を巻き込んでいきます。

**早めに専門機関に相談！  
つながることが、回復への第一歩です。**



※依存症の診断基準としては、世界保健機関によってつくられた「ICD」  
(国際疾病分類)や、アメリカ精神医学会が作成した「DSM」があります。