

## 家族やまわりの人ができること

薬物依存症は本人のみならず、支援者である家族や周りの人たちも巻き込んでしまいます。そのため、支援者は不安や怒り・悲しみなど様々な気持ちに苦しめられています。まずは、ご相談ください。

## 相談する・つながる

家族だけで抱え込まないようにしてください。家族が相談機関や自助グループにつながることも本人の回復に役立ちます。



## 薬物依存症について知る

薬物依存の症状や、特徴を知ることによって不安を軽減できます。薬物依存症の治療法や問題への対応の仕方なども知っておくと安心です。



## 家族が元気になる

家族が元気になることで気持ちに余裕が生まれ、柔軟な対応ができるかもしれない。



## 本人との関わり方を変えてみる

薬物依存症により起こる様々な問題で家族と本人の関係は悪化してしまいます。本人との関わり方を見直し、落ち着いた関係づくりを相談機関等と一緒に考えることができます。

堺市こころの健康センターでは、堺市にお住まいの方を対象としてご本人・ご家族・支援者などへの薬物依存症専門相談を行っています。



堺市こころの健康センター  
(堺市立健康福祉プラザ 3F)

〈最寄り〉

- ・JR阪和線「百舌鳥」駅より約 1,500m
- ・JR阪和線「上野芝」駅より約 1,400m
- ・南海バス「旭ヶ丘(健康福祉プラザ前)」バス停下車すぐ
- ・南海バス「塩穴通」バス停より約 700m

● 堺市こころの健康センター ●

### 依 存 症 専 門 相 談 窓 口

- 相談員による相談
- 専門の医師による相談（予約制）

【電話相談・面接予約】  
電話：072-245-9192

# 薬物依存症に! 困ったら

薬物依存症 堺市こころの健康センター

検索 🔍

- ・ 医療機関
- ・ 回復施設
- ・ 自助グループ
- ・ 相談機関

の情報を探すことができます



## 薬物依存症ってなに？

薬物依存症はどんな病気？



依存性のある薬物を使い続けているうちに身体依存（薬物をやめると不快感が出たり苦しくなる）や精神依存（薬物が欲しいという強い欲求が出る）の状態となり、その薬物をやめ続けられなくなってしまふ状態を言います。

薬物依存症はどんな特徴があるの？



薬物依存症の特徴は…

### ①人を巻き込む病気です

本人だけでなく、暴言・暴力・経済的困窮・犯罪などでまわりの人にも影響を与えます。

### ②進行性の病気です

少しずつ使用量や頻度が増えていき、コントロールができなくなります。

### ③性格が変化します

意思が弱い、性格に問題があるから薬物依存になるわけではありません。

しかし、薬物を使い続けることで嘘をついたり、自分勝手になったり暴言暴力が現れます。

### ④死亡率の高い病気です

薬物を使い続けると、感染症やうつ病になるなど、からだにもこころにもダメージを与えます。

## 薬物に悩むあなたに

「私は依存症なんかじゃない！」  
「自分でいつでもやめられる！」  
「放っておいて！」

「しんどい…」  
「やめられない…」  
「怖い体験をした…」



薬物に悩むあなたに  
伝えたいことは  
「一人で悩まずに、  
まず相談をしよう」

通報されて逮捕されないの



薬物の専門相談機関には守秘義務があり、  
「相談内容は外部に、もらしません」

もう治らないかもしれない…

こんなに苦しいのは私だけ…  
誰にもわかってもらえるはずはない



薬物依存症から回復された方はたくさんいらっしゃいます。まずは、専門相談機関にご相談ください。

「1人で悩まないでください  
回復はそこから始まります」

## 薬物依存症からの回復のために

薬物を使わずに生活していくことを「回復」と言います。

### 【3つの回復】

からだの回復：  
薬物のためにダメージを受けたからだの回復が必要です。

こころの回復：  
薬物を使い続けたことにより、うつ病などこころ（精神症状）の回復が必要です。

生活の回復：  
薬物を使い続けたことにより、家族との関係悪化や失業、借金などの問題を解決し、生活を回復することが必要です。

### 【回復に必要なもの】

精神科医療：  
離脱症状や薬物による幻覚やうつ症状を改善し、こころやからだの回復につながります。

自助活動への参加：  
薬物をやめたいという同じ気持ちの者同士がお互いに助け合う活動です。生活や人間関係の回復に大きな力となります。

相談・支援：  
地域生活に必要な情報提供や回復プログラムを行っています。生活やこころの回復に役立ちます。