

もしかして、アルコール依存症？

～心のどこかでお酒をやめたいと思っている大切なあなたとご家族へ～

最近、あなたは飲酒が原因と思われる病気で病院にかかることが増えてきました。これまでに主治医や看護師から飲酒をやめるよう指導を受けたこともあったかもしれませんね。もしかするとあなたには関係のない内容かもしれませんが、「まさかとは思うけど…もしかしたら？」と想定されつつ、ご一読ください。

こんなことはありませんか。

何事にも集中力を欠くようになったり
ものぐさになり、不潔になったり
二日酔いで仕事を休んだり
嫉妬心が深くなったり

失敗を重ねてイライラと怒りっぽくなったり
約束を守れなくなったり
隠れてお酒を飲んだり
暴力をふるったり

でも、心の奥底では…

最近自分の飲み方は、おかしいのではないか…
酔いが醒めるたびに自己嫌悪にさいなまれ…
将来のことが不安になっていく…
なんとかこの悪循環から抜け出したい…
でも飲みたい、どうしよう…
誰にも言えない、自分は孤独だ…

ご家族としても…

ご本人の失敗の後始末や言い訳に追われる
周囲の目を恐れてご本人をかばう、嘘をつく
ご本人を恨む、責める、哀願する
酒類を取り上げる、隠す、捨てる
自分ほど可哀相な人間はいないと思う
へとへとになって絶望状態の孤独感に苦しむ

アルコール依存症ってどんな病気？

「アル中の人、意志が弱くて、怠け者で…」というふうに、あなたの性格や根性の問題に思われがちです。しかしアルコール依存症は、「飲酒のコントロールができない体質に変わる病気」であり、あなたの性格でかかる病気ではありません。また「否認の病」と言われ、あなただけでなくご家族も病気であることをなかなか認めません。それは、この病気に対する社会的な誤解と偏見がそのまま当事者自身にもあるからです。しかしこの病気は、体の健康だけでなく、お仕事やご家族、お金など、あなたの大切な生活の全てに影響し、果てには全てを失ってしまう可能性があるのです。



病気だから、回復できます。

「病気」である以上、早く治療を行い断酒への道を踏み出すことができますとも言えます。アルコール専門病院で診察を受けること、断酒会でお互いの悩みを聞いたり話したりすること、この2つを行いながら断酒を継続していきます。

まさかとは思うけど少し気になる…
というご本人、ご家族には。

相談窓口：西館 1 階 AIF 総合相談センター

- * もしかして…というお気持ちや不安をお伺いします。
- * 飲酒習慣チェックリスト等をご用意しております。
- * アルコール依存症治療ができる病院情報を提供します。
- * ご相談は無料です。秘密は固く守ります。