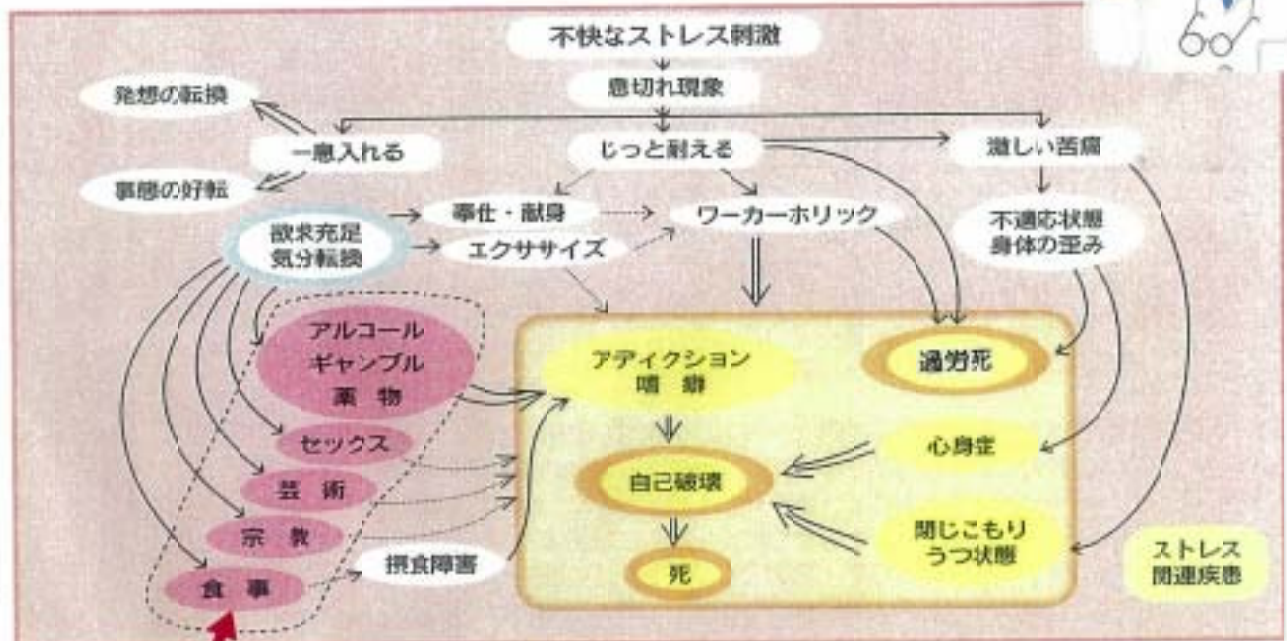


「物質依存の本態と治療リハビリテーション」

講師：西脇病院院長 西脇健三郎先生 (精神科医)

「安全・快適・便利な社会」を維持するため、私たちは自らが備車になって働いています。その中で様々なストレスがかかり、うまく対応できないいろいろなストレス関連疾患にかかってしまいます。そのメカニズムをご紹介します。



上の図の様にストレスを癒す方法はいくつかあり、大きく分けると3つに分類できます

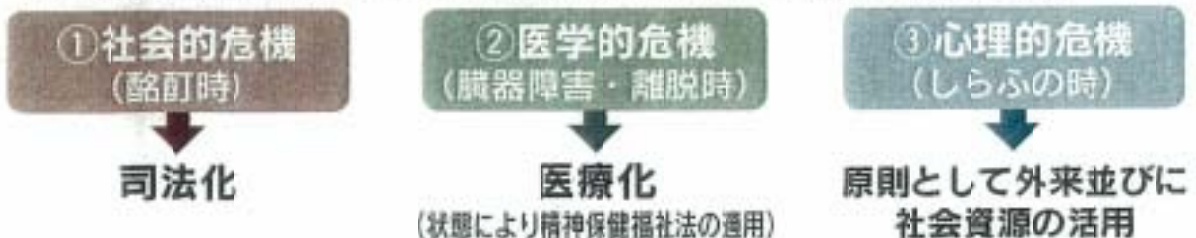
- ①人 (Love Sex) ②こと (Crazy Mania) ③もの (Drug Alcohol)

私たちは日常生活の中でこの3つの方法(はげ口)を、依存症にならない程度にうまく取り入れてリフレッシュしています。これがうまく使えなくなってしまうとストレス関連疾患やアディクションにはまってしまうのです。



アディクションの1つであるアルコール依存症について考えてみましょう。

その治療回復過程には、3つの危機状態とそれに応じた対応があります。



○心理的危機状態の時は、断酒会やAA等の自助グループで一息入れる、発想の転換をする、いい加減な生き方をする、遊び心を持つ等の対応が大切です。(自助グループについては第2部で紹介しています。)

つまり、アルコール依存症のリハビリテーションで大切なことは、上の図に戻って、一息入れたり、気分転換のために上手にストレスのはげ口を生活の中に取り入れる生き方ができるようになることなのです。(ただし、アルコール依存症の人は息抜きといって酒を飲んではいけませんよ♥)