



くらでいくしょん

第2号

Kuramitsu +addiction = くらでいくしょん

《依存症と認めたくない！？ 否認について》

身体の具合が悪くて病院に行ったら医者に「お酒をやめた方がいいですよ」と言われたり、家族に「最近飲みすぎじゃない？休肝日をつくったほうがいいんじゃない？」と言われたりしたことはありませんか？

そんな時「たいしたことない！」と言い張りたくなりますね。



事実を事実として認めたくないとき…、そんなときに働くのが「否認」という心の働きです。

「否認」は自分を守るための自然な反応でもあります。依存症は「否認の病」だと言われるほどに、回復の妨げになるものでもあります。

事実を認めたくないとき、不安や不快な感情、ストレスをなかったことにしたいとき、この「否認」は大活躍をして飲む理由、やめない理由を次から次へとつくり出します。

「否認」はどのようなものがあるでしょう。チェックしてみてください。

- やめようと思えばいつでもやめられると言い張る
- 問題を指摘されると怒る
- 問題が出てきても「これが普通だ」と言い張る
- 治療を受けなくても自分でやめられそうな気がする
- 依存症かもしれないが、やめていれば問題はない
- 自分だけの問題だ。他に迷惑はかけていない
- やめることに何も特別なことなんて必要ない



チェックは付きましたか？ 依存症と認めた後でも「否認」の症状が出ていると、ただ飲んでいない、ギャンブルしていないだけで非常に危なく苦しい状態で、いつでも再発します。

否認を解消するためには、まず、やめ続けることは大前提です。そして、回復している人の話を聞き、治療や仲間から離れないことが大事になります。

「やめたいけどどうしていいかわからない」「やめているけど苦しい、大変」ということを勇気をもって、正直に話してみませんか？

倉光病院でお待ちしています！



《プログラムの紹介》

依存症と私を分ける（外在化）

依存症は病気です。周囲の人も本人も依存症と自分が一体化してしまう病気です。やめようと何度も挑戦して、うまくいかないと自分がだらしのない人、意志の弱い人、根性なし、というように感じてしまいます。自分が問題だ、と思うのです。

外在化プログラムでは「病気が問題であり、私自身は問題ではない」ということを確認していきます。

《家族教室のご案内》

当院では依存症問題を抱えているご家族、依存症者と退院後の接し方に不安があるご家族、その他依存症に関わりがあるご家族に向けた家族教室を行っています。依存症とはどのような病気なのか、家族はどのように病気が影響し、どのように関わればいいのかを皆さんの経験を共有しながら行っています。

毎月 第2土曜日 10:00~11:45

初回のみ 1000円

○その後は何度参加しても追加料金は頂きません

《回復者のメッセージ》

外来・訪問支援科に所属しています、看護師の桑村と申します。

約4年前に倉光病院を退院しました。私は、若い頃からお酒が大好きで、毎日たくさん飲んでいました。15年前にうつ病になりましたが、社会復帰を果たし、充実した日々を一生懸命に過ごしていたはずだったのですが、どんどん体調が悪くなり、6年前に他院でアルコール依存症と診断を受けました。入院してプログラムを受けましたが、当時の私は自分がアルコール依存症であると認めることができず、お酒をやめることはできませんでした。大好きで楽しみであるお酒を飲まない生活は考えられませんでした。さらにお酒を飲み続け、どんどん人生がお酒に支配されていきました。どうにもならない状態になり、倉光病院に入院しました。

ようやく自分の病気を認めざるを得なくなり、とにかく楽になりたかったので、主治医とスタッフの皆さんを信じて取り組みました。そして今「回復者のメッセージ」を書かせていただいています。私の回復に関わってくださる皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。

お酒に支配されていた頃の私の頭は本当におかしかった。思い出すと恥ずかしいことばかりです。ですが、こんな私でもお酒を飲まずに生活しています。お酒を、依存物をやめたいと思い、取り組めば必ず回復できます。一緒に取り組んでいきましょう。

〒819-0037 福岡市西区飯盛 664-1

外来診療時間をご相談に応じます。基本は午前中です。

午後は病棟診療他となります。当院は予約制です。

◇予約なしで来院された場合は、対応できない場合がございます。

休診日：土・日曜日および祝祭日、盆休み、年末年始

◇アルコール依存症・ギャンブル障害・薬物依存症でお困りの方は、まず面談を受けます。診察後、入院・通院・アディクションリカバリーセンター通所が決定します。

◇ご不明な点をご相談ください。

電話受付時間は平日 9:30~12:45 13:45~17:00 です

TEL 092-811-1821

FAX 092-812-3649

