

心理讲座 1

《这个人……有依赖症？》 的解答



静冈市心理健康中心
(赌博、酒精、药物依赖症的咨询机构)

对你来说，
什么是最重要的？

健康

家庭

金钱

工作

梦想

这些都是非常重要的。



你在珍惜这些重要的事物吗？

如果你把“热衷、沉迷、痴迷的东西”放在“重要的事物”之前……

因为“热衷、沉迷、痴迷的东西”，

- 危及到生命和健康
- 让家人伤心
- 家庭关系紧张
- 对周围的人撒谎
- 欠债
- 工作受到影响
- 梦想变得遥远

如果出现这种情况，就不能说是在“有节制地享受”了。

这可能就是一种 **“依赖症”** 的状态。

“依赖症” 是一种任何人都有

人们为了缓解不安和紧张、忘记烦恼、追求快乐体验，会采取各种各样的行为。

在这种情况下，如果通过酒精、赌博、药物等一次性体验大量的“快感、安宁、刺激”等，大脑就会记住这种体验，并希望再次进行这种行为。

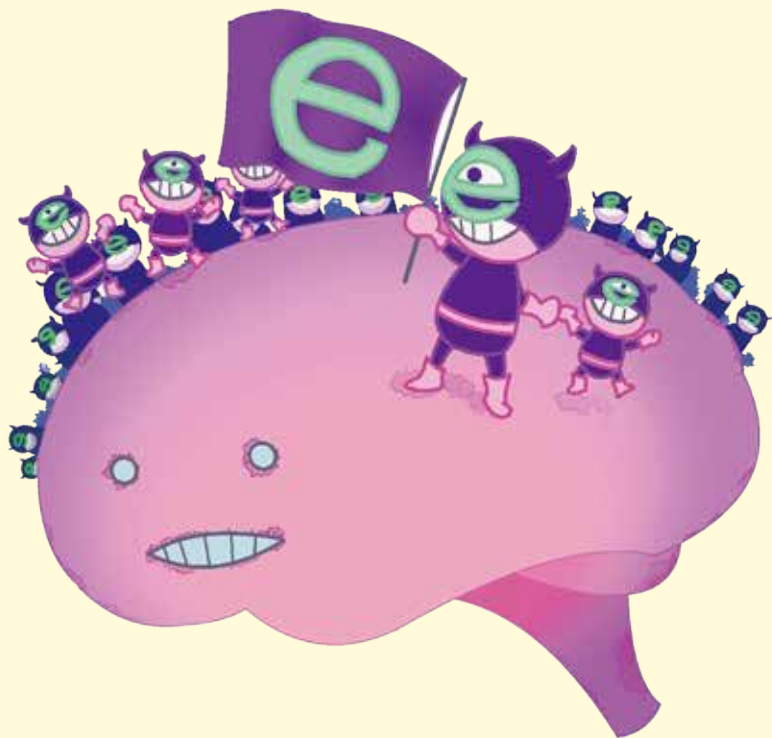


可能患上的“大脑疾病”。

有些人对“快感、安宁、刺激”等的渴望变得过于强烈，以至于自己无法控制这种欲望，从而沉迷其中。

这就是“**依赖症**”状态。

“**依赖症**”是一种在特定条件下，任何人都有可能患上的“**大脑疾病**”，并不是特殊的人才会得的。



即使想戒掉， 但无法停止的就是依赖症。

“依赖症”是一种大脑迫使你去做某种行为的“大脑疾病”。

由于大脑迫使你去做这些行为，所以即使本人多么反省和后悔，周围的人多么劝说，还是会再次重复。

本人的反省是真实的。

“再也不做了”的决心也是坚定的。

尽管如此，还是无法违抗来自大脑的命令。

因为是“大脑疾病”，仅凭情感和意志无法恢复到可控的状态。



依赖症的“康复”是可能的！

因此……

通过利用各种支援，可以在控制依赖对象的同时继续生活。

这种状态称为“康复”。

再次强调，仅凭强烈的意志和决心是无法康复的。

重要的是，建立一种不再依赖于成瘾对象的与过去不同的新生活方式。



静冈市心理健康中心支援你建

静冈市心理健康中心是赌博、酒精、药物依赖的“依赖症咨询机构”。

我们与各种机构合作，为依赖症患者及其家属提供支援。一起思考“如何建立不依赖成瘾对象的新生活方式”。

静冈市心理健康中心

◎个别咨询

- 患者本人咨询
- 家属咨询



◎支援计划

- 针对患者的计划
- 针对家属的家庭课程

如果不知道该咨询哪家机构，
请随意拨打“心理健康中心”的电话!!

请利用各种支援，重新开始能珍惜重要事物的

立控制依赖对象的新生活方式!

依赖症专门医疗机构

相关支援机构

当事人团体

家属会

※有关静冈市内支援机构的信息，
请浏览本中心网站。

心理健康中心 静冈市

Q 搜索

⇒电话:054-262-3011

新生活吧♪

“更早来咨询就好了！”

赌博从单身时就是我的爱好，即使结婚后可自由支配的钱少了，也想着“在零花钱范围内玩”，就一直没停过。然而，很快就难以控制在零花钱范围内了，于是开始使用信用卡贷款。债务越来越多，为了还债我想通过赌博赢回来，但还是输，债务像滚雪球一样越滚越多。

妻子在网络上发现了“赌博依赖症康复计划”，并强烈建议我参加。我勉强同意参加。

可是，计划开始后，我发现自己终于能说出一直无法告诉任何人的烦恼，感觉肩上的负担减轻了不少。

通过小组的计划，我也意识到“烦恼的并不只有我一个人”，这给了我很大的勇气。

参加计划之前，我每晚都会对妻子撒谎说“加班”，其实是去赌博。然而现在，工作结束后我会直接回家，给孩子洗澡已经成了我的日常习惯。

此外，周末我还重新开始了学生时代踢的五人制足球。虽然偶尔还是会想到赌博，但我通过在计划中学到的应对措施，能够很好地控制自己的情绪。

通过参加这个计划，我成功地建立了一个没有赌博的新生活方式。



“我以为是为了丈夫好，没想到却加重了他的依赖症！”

我的丈夫如果不喝酒，他会努力工作，也很照顾孩子，是个好丈夫。然而，一旦开始喝酒，他就会毫无节制，甚至在休息日白天就开始喝酒，酒喝光了还会开车去便利店买酒，完全听不进我的劝说。

出于对他健康的担忧，我试图通过倒掉酒、照顾醉酒的他以及在他宿醉无法起床时帮他请假。

但是，在参加了依赖症家属课程后，我才明白，一直以来我认为是为了他好的这些行为，实际上却加重了他的依赖症。家属课程中教给我们的应对方法，和我之前的做法完全相反。起初我并不擅长，但坚持一段时间后，丈夫的状态开始有了变化，我们的对话增多了，他也不再在休息日白天喝酒了。

最终，我们与内科医生商量后，决定戒酒，并且目前还在继续戒酒。家属在面对依赖症患者时容易被左右，很难采取适当的应对措施。

通过家属课程，我学到了依赖症的专业知识，这让我能够更好地帮助丈夫戒酒。

现在，到了周末我们全家会一起去露营，这已经成了我们家的热门活动。

看到家人的笑容重新回来，我感到无比开心！



有关静冈市心理健康中心开展的依赖症
相关业务的详细信息，请确认网站。

心理健康中心 静冈市



关于本册子的内容，
如有任何咨询、问题或疑问，请联系……

静冈市心理健康中心

(赌博、酒精、药物依赖症的咨询机构)

地址：420-0821 静冈市葵区柚木1014番地

电话 054-262-3011