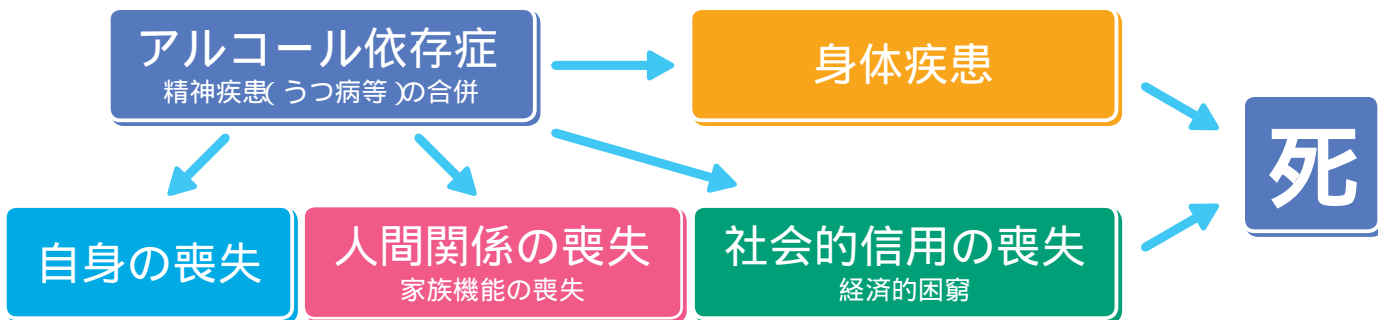


## アルコール依存症の恐ろしさ

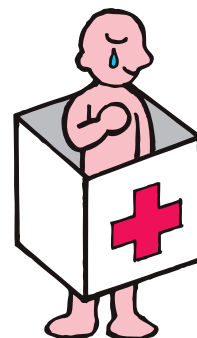
アルコール依存症は死に至る病です。自分自身をはじめ周囲の様々なものを失い、回復への道を歩まぬかぎり、飲酒という慢性の自殺が、本物の自殺へと追い込まれていきます。



## アルコール依存症からの回復

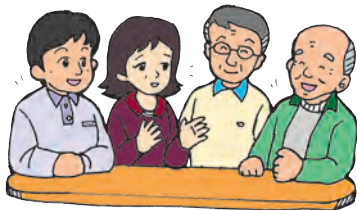
### ① 身体症状からの回復(第一段階)

まず、アルコール専門の病院かクリニックに相談しましょう。依存症が進行していて、アルコールの離脱症状(禁断症状)が重い場合は、アルコールを切ること自体に危険を伴うことがありますから、医療機関の治療を受けることになります。入院する必要がなければ、通院と並行して自助グループの集いに参加しましょう。この時点でアルコール依存症の正しい知識を得ることが後の治療と回復にとって大事です。



### ② 精神症状からの回復(第二段階)

断酒を継続することで、「否認」を解除していきます。否認には「第一の否認」と「第二の否認」があります。まずは第一の否認の解除です。自分自身が(家族も含めて)アルコール依存症であることを認め、断酒を決意し、あるがままの自分自身を肯定し、本来の自分の姿を取り戻す段階です。断酒を決意しても、ひとりで継続することは不可能です。自助グループで同じ苦しみを経験した仲間の話聞き、自分の経験も話していきます。



### ③ アルコール依存症になった背景を見つめる(第三段階)

断酒していても、「酒さえやめていれば十分だろう」と、ものの考え方や行動を変えなければ、「生きづらさ」は解消されません。自助グループで仲間の話聞き、自分の酒害体験を掘り起こしていくうちに、自分自身への洞察力が生まれ、依存症になった背景が見えてきます。自分自身の改革の始まりです。これが「第二の否認」の解除です。

### ④ 家族の協力

酒害当事者の長い間の飲酒生活に巻き込まれ、振り回された家族は最大の被害者ですが、同時に当事者と同じように精神的に病んでしまっている場合が多いとされています。当事者が回復軌道に入っても、家族が病んだままでは逆戻りしかねません。

本人と歩調を合わせた、家族の回復と協力が必要です。

医療機関の家族学級や自助グループに参加しましょう。

まず、病気の本質を正しく理解しましょう。本人の失敗の後始末をしてはいけません。

本人と同じく、偏見に基づく否認を解除しましょう。世間体に捕らわれてはいけません。

