

— ある依存症者の断酒の決心 — 止めるきっかけは百人百様、だけど止め方は一つ

『長年の飲酒で脳が変化して、もはや正常な判断が出来なくなっています。自分に正直になり、自分で自分をコントロールできない状態になっていることを理解しましょう。今こそ、酒との関係を見つめ直し、断酒会で酒を断って人生をやり直しましょう。』

アルコール依存症だ！

- ①酒をやめると離脱症状が起こる
 - ②一旦飲みだすと止まらない
 - ③社会・家庭生活に支障をきたす
- わかっているけど止められません。時・場所・立場をわきまえずに飲んでしまう。隠れ飲みをしてしまう。

感情、精神のコントロールを失う

- ①他人の痛み、自分の痛みが無頓着だ
(痛みの感覚が麻痺)
- ②睡眠の質を変化してきた
(すぐ目が覚める、眠りが浅い)
- ③性格が変化してきた
(嘘つき、乱暴、身勝手、無責任、冷酷)

身体に与える影響

- ①死因
40%が肝硬変、33%が心不全、10%が自殺
- ②認知症症状
60才 一般では1.8%が20%(10倍)
70才 一般では18%が67%(半分以上)



『アルコール依存症者は酒のため墓場へ行くか、断酒会で酒を断つかの二つの道しかありません。』

酒を飲んで死ぬのは仕方がないにしても、認知症になるのは嫌だ！

飲酒したくなる時

(さ・い・は・つ)

「さ」 さびしい時

「い」 いらいらした時

「は」 はらが立つとき

「つ」 つかれた時



悪魔のささやき

- 自分には問題がない、依存症ではない
- うまく飲める、少しなら大丈夫
- 必要があるから飲んでいる
- 好きだから飲んでいる
- どうせ断酒できない
- 酒を止めてもいいことはない
- 独りでいつでも止められる

断酒の3本柱

○通院 + ○抗酒剤 + ○断酒会

- ・暇、孤独な時間が増えると飲酒の機会を増やします
- ・断酒の意志を持つ仲間が助け合う関係、交流が断酒継続のポイントです