

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思っています。第41回では、「依存症」についてご紹介します。

依存症と聞くと、どのようなものを思い浮かべるでしょうか。アルコール依存症、ギャンブル依存症、薬物依存症、様々なものがあるかと思います。

依存症とは、物質や行動に依存してしまい、やめたくてもやめられない状態に陥ることで、物質依存と行動依存に分けられます。物質依存はアルコールやニコチン、薬物、カフェイン等の特定の物質に依存すること、行動依存は恋愛やギャンブル、買い物などに依存することです。

依存症に陥ってしまうのは、心が弱いからではありません。状況やストレス、心理状態などが深く関わっています。

私たちの脳内には「脳内報酬系」と呼ばれる神経細胞があり、そこからドーパミンが放出されることで喜びや高揚感、快感を感じています。たとえば、パチンコで大当たりをするとこのドーパミンが大量に放出されます。すると脳がこの快感を求めようになり、パチンコを毎日したくなってしまうのです。

また、薬物やニコチンなどは物質そのものに依存性と耐性があり、使用量を増やさないと満足できなくなる傾向にあります。

依存症になると、依存した行動が最優先となってしまい、仕事や家庭生活に影響を及ぼすようになります。また、生活習慣が乱れ、睡眠不足になったりうつを発症したりして健康を害してしまうこともあります。

依存症の治療としては、カウンセリングや自助グループ(AA:アルコホーリクス・アノニマス)などがあげられます。アルコール依存症では、抗酒薬が用いられることもあります。

依存症から1人で立ち直ることはとても大変です。家族や周囲の方、行政、専門家などの力を借りることがとても重要です。依存症は孤独やストレスから端を発することも多いため、悩みを1人で抱え込まず相談したり助けを求めようしましょう。