

なぜ薬物をやめないといけないの？

「自分は違う。依存なんかしてない」「コントロールできている」と感じておられるかもしれませんが、薬物を使わずにはいられなかった理由があったかもしれません。確かにそうかもしれませんが、ちょっと考えてみてほしいのです。

薬物を使用しているときに怒りっぽくなって家族に怒鳴ってしまったり、物を壊したりして、後で後悔したことはありませんか？

薬物依存症は回復できます

相談機関、精神科医療機関、自助グループなどのさまざまな機関やサービスを利用しながら、回復していくことができます。

回復を手助けする機関があります

- ◆使わずに生活するには、どうすればいいの？
- ◆精神症状がづらい…。
- ◆話を聞いてくれる人はいる？
- ◆家族は何ができる？

一緒に考える機関があります。

ご本人向けのところも、ご家族向けのところもあります。

回復への道のり…

① 治療や回復施設とつながる

薬物を使用しているご本人が治療や回復施設とつながるまで、時間がかかることもあります。その場合は、ご家族が相談を続けながら、ご本人に勧めます。

② 薬物を使わない生活を続ける

ご本人が治療や回復施設などにつながりながら、薬物を使わない生活を続けます。

③ 社会とつながる

薬物を使わない生活を続けながら、家族などとの人間関係の修復や、社会参加への準備を進めます。社会とのつながりや自分らしさをとりもどします。

回復への道のりは、
行きつ戻りつしながら
少しずつ進んでいきます。
家族、友人、地域などの
周りの人々との結びつきが、
回復の支えになります。

薬物依存症とは…

依存症とは、依存性のある薬物を使うことで、薬物を使うことが生活の中心になってしまう慢性的な病気です。

違法薬物を使うこと、違法でない薬物でも、目的と違う使い方をしたり、決められた量や回数を守らずに使うことを、『乱用』といいます。乱用を続けることは、『依存』につながります。

薬物依存症になる可能性のある薬物

危険ドラッグ

ハーブ、お香、リキッドなどの名前で販売されています。成分が特定できないものも多く、精神・身体に与える影響は深刻です。依存性も強いといわれています。

違法薬物

覚せい剤、大麻・ハシシュ、合成麻薬
コカイン、ヘロイン、LSD など

病院で処方される薬物

睡眠薬、抗不安薬（安定剤）などの向精神薬

一般のお店で買える薬物

鎮痛薬、咳止め薬、風邪薬

シンナーなどの有機溶剤、ライターのガス など

こま 困っているんだけど…

保健所やこころの健康総合センターにあなたのお困りごとを聞かせてください。

「いろんなことがありすぎて、何に困っているのか自分でもわからない」

「こんなことを相談していいんだろうか…」

「前に相談した時は解決しなかったんだけど…」

など、あなたのお気持ちやお話をお聞きます。

ぜひ一度お電話ください。

相談が回復への最初の一步になります。

かぞく 相談も
ご家族だけの相談も
お受けしています。
ぜひ一度、お電話ください。

そうだん 相談したら通報される？

相談内容において、薬物使用の話が出てても警察に通報することはありません。

保健所、こころの健康総合センターへのご相談は無料です。

相談された方のプライバシーを守ります。

まずはご相談を

薬物の使用に関することでお困りの場合は、

一人で悩まず、相談してみましょう。

回復への糸口を一緒に考えることができます。

下記の相談窓口にお問い合わせください。

◆大阪府（大阪市・堺市をのぞく）に

お住まいの方

- ・最寄の保健所
- ・大阪府こころの健康総合センター
06-6691-2811

◆大阪市にお住まいの方

大阪市こころの健康センター
（薬物相談 まで）
06-6922-8520

◆堺市にお住まいの方

堺市こころの健康センター
072-245-9192

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056
大阪市住吉区方代 東 3-1-46

TEL：06-6691-2811(代)

FAX：06-6691-2814

HP：<http://kokoro-osaka.jp/>



やくぶつ つか せいかつ
薬物を使わない生活のために



大阪府こころの健康総合センター