

依存症相談窓口・回復施設

依存症全般 眼鏡橋相談室	095-824-3433
薬物・アルコール 長崎ダルク	095-848-3422
ギャンブル 回復施設グラフながさき	095-800-2923
させば相談室	0956-59-7822

こころの健康 全般の相談

西彼保健所 (西海市・西彼杵郡)	095-856-5159
県央保健所 (諫早市・大村市・東彼杵郡)	0957-26-3306
県南保健所 (島原市・雲仙市・南島原市)	0957-62-3289
県北保健所 (平戸市・松浦市・佐々町)	0950-57-3933
五島保健所 (五島市)	0959-72-3125
上五島保健所 (小値賀町・新上五島町)	0959-42-1121
壱岐保健所 (壱岐市)	0920-47-0260
対馬保健所 (対馬市)	0920-52-0166
長崎市保健所 (長崎市)	095-829-1153
佐世保市障がい福祉課 (佐世保市)	0956-24-1111

お金・法律などの相談

法テラス長崎	050-3383-5515
法テラス・サポートダイヤル (全国版)	0570-078374
長崎県弁護士会	095-824-3903
長崎県司法書士会	095-823-4895
長崎県消費生活センター	095-824-0999

依存症 自助グループ

アルコール

公益社団法人 全日本断酒連盟
TEL: 03-3863-1600
ホームページ <http://www.dansyu-renmei.or.jp>

長崎県断酒連合会
県内各地で例会開催
(長崎県セルフヘルプグループ 参照)

AA (AA 九州・沖縄セントラルオフィス (KOCO))
TEL&FAX: 099-248-0057
ホームページ <http://www.aa-koco.com>

特定非営利活動 (NPO) 法人 アラノン・ジャパン
TEL: 045-642-8777
ホームページ <http://www.al-anon.or.jp>

薬物

NA (NA ジャパンセントラルオフィス)
TEL&FAX: 03-3902-8869
ホームページ <http://najapan.org>

Nar-Anon (ナラノン)
ナラノン NSO
TEL&FAX: 03-5951-3571
ホームページ <http://nar-anon.jp>

全国薬物依存症者家族連合会 (家連)
TEL: 03-5856-4824
ホームページ <http://www.yakkaren.com>

ギャンブル

GA
(GA 日本インフォメーションセンター (JIC))
ホームページ <http://www.gajapan.jp>

ギャマノン
(一般社団法人ギャマノン日本サービスオフィス)
ホームページ <http://www.gam-anon.jp>



アルコール
薬物
ギャンブル
の問題で
お困りの方へ



長崎県長崎こども・女性・障害者
支援センター 精神保健福祉課

TEL: 095-846-5115

〒852-8114 長崎市橋口町10-22
月～金(祝日・年末年始除く) 9:00～17:45

やめたくてもやめられない…もしかして依存症?!ひとりで悩まず相談してみませんか?

人が「依存」する対象は様々ですが、特定の物質や行為・過程に対して「やめたくてもやめられない」状態を「依存症」と言い、自分の意志ではやめられない**脳の病気**です。適切に対処することが、回復する近道です。

のめりこんでしまうもの・こと



やめたくても、やめられない

依存症

脳の病気

快感と関係する脳の回路に異常をきたす病気

依存症の7つの特徴

- 1 意志や性格の問題ではない**
「意志や精神力」ではコントロールできない、「**脳の機能障害**」です。
- 2 誰でもなり得る病気**
寂しさ・怒り・行き詰まりなどのちょっとした“心の隙間”に入り込み、埋めてくれます。
- 3 慢性の病気**
回復可能な病気です。快感と関係する脳の回路に異常をきたす病気です。
- 4 進行性**
徐々に**コントロール不可能**になり、放置していると確実に**進行**します。
- 5 否認の病気**
現実と直面することは非常に苦痛です。依存症の人は「やめようと思えばいつでもやめられる」「自分は病気ではない」と考え、**なかなか認めようとしません。**
- 6 性格が変化する**
嗜癖行動にはまった結果、**お金をつぎ込み、周囲の人に嘘をつき、自分勝手な信頼を裏切る行為を繰り返す**ことがあります。止め続けることで本来の自分を取り戻すことができます。
- 7 人を巻き込む病気**
家族など周囲の人々への影響は大きく、慢性的なストレス状態におかれます。次第に不健康な考え方や行動パターンに陥ります。

依存症から回復するには?

まずは、相談しましょう。

回復可能な病気です。本人、家族だけで悩まず、まずは相談しましょう。

本人

- 1 自助グループに参加**
同じ問題を抱える仲間の集まりです。仲間同士の支えあいによって回復している人はたくさんいます。
- 2 専門医療機関への通院**
専門医師、スタッフによる治療を受けることが有効です。

家族

自助グループや家族教室に参加

「借金の肩代わりをしない」「本人が起こした問題の尻拭いをしない」など、本人への適切な対応方法を学びましょう。また、家族自身の健康を取り戻しましょう。

県内の自助グループに関するお問い合わせ
長崎県長崎子ども・女性・障害者
支援センター 精神保健福祉課

TEL: 095-846-5115

ホームページ