

7月 依存症家族勉強会のお知らせ

回復の3層構造仮説

第3層「習慣行動が止まる」

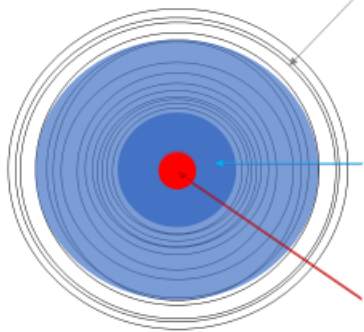
通院
薬物治療
認知行動療法
自助グループに通う

第2層「ストレスへの健全な対応」

HALT対策
新しい習慣を始める
受診・相談
勉強会・セミナーに参加

第1層「価値観の転換」

12ステップの実践
ミーティング
学び続ける



〈全回までのおさらい〉

回復にも3層～3つのレベルがあると考えると回復の道筋が見えやすくなります。第1層は依存行動の習慣が止まる段階です。これがまずたいへんです。ある意味、理由も目的も不要になるまでに習慣化した依存行動にストップをかけるためには猛烈に大きなエネルギーが必要です。この時点では意志や理性や根性は全く歯がたたないでしょう。うまくきっかけをつかんで止め始めても、習慣化が成立した行動なのでその行動を続けようという力がそのまま残っています。その上に、止めたことによる様々な不快な現象が頻発しやすい時期です。この時期を乗り越えることがまずたいへんなことです。依存行動を続けているときには全く自覚できなかった衝動や欲求は、止め始めたときに一気に姿を現し、牙をむきます。夜眠れないとき、イライラしたとき、やる事がなくて退屈なとき、無性に腹が立ったときなどに欲求がピークに達します。この初期のいわゆる離脱症状を上手に乗り越えても、その次にはだんだん続く慢性期の離脱症状も待っています。止めてからの3か月、どうやってのりきるかが第1層の正念場です。

回復の第2層「ストレスへの健全な対応」

飲酒欲求の4大引き金として良く知られているのがHALT(ホルト)です。Hungry空腹、Angry怒り、Loneliness寂しさ・孤独、Tired疲れ・暇の4つです。飲酒に限らずすべての依存行動に共通の引き金です。空腹はお腹がすいているという物理的な面から満たされない気持ち(究極は精神的な飢餓感)まで幅広くとらえることができます。これらがあるときに欲求が出るという側面と、これらの感情や状態が苦痛であり、この苦痛をを解消するために依存行動を使うという側面があり、これを「負の強化」と呼びます。依存行動から離れられなくなるのは、この負の強化の影響が大きいと言われています(「自己治療仮説」)。依存行動を対処スキルとして使い始めると、即効性のある短期的なメリット(深い気分を軽減するとか、その時だけ心の痛みを忘れるというメリット)のためにその行動を使い続け、他に持っていたより健全な対処方法(依存行動に比べれば即効性はなく、手間暇がかかります)を使わなくなっていきます。回復の第2層は、依存行動を停止した後に出てくる課題です。

4大引き金に対しての対処法を見出し、習得していきます。比較的健康な人にとってはさほど苦痛とは感じない「暇や退屈」は依存症の人にとっては対処不能の苦痛になっていることが多いものです。これは夜寝つきが悪いという現象も同じです。「今すぐなんとかしたい、してほしい」問題になっています。不眠であれば、「今眠れなくてもたいしたことはない。眠気が来るまで本でも読んでみよう」という考え方ができるようになること、眠れないときの行動オプションを見つけて実行してみることで、それを繰り返して、眠れないことに対処可能になっていくことが第2層の目標です。不眠以外にも様々な形のストレスがありますので、ひとつひとつ考え方や対処法を学び習得していきます。依存行動の即効性とは正反対の、時間のかかる作業です。これを一人でやっているとめんどくさくなったり、イヤになったり、なんでこんなことをしないといけないのかと治療行動の意味がわからなくなることがよくあります。これを回避するためにも、通院や勉強会などへの定期的な参加が非常に有効です。

当院では毎週金曜日午前11時～11時30分、「アルコール勉強会」という名称で勉強会を開催しています。アルコールとついていますが、すべての依存症を対象とした勉強会です。勉強会に引き続いてストレス対処の一つとして「リラクゼーション講座」も行っています。ぜひ、活用していただきたいと思えます。(次号につづく)

7月13日(土)勉強会B(意見交換会)はお休みします

7月27日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/依存症研究所研修ホール