

10月 依存症家族勉強会のお知らせ

『意志を使わない』という処方・その4

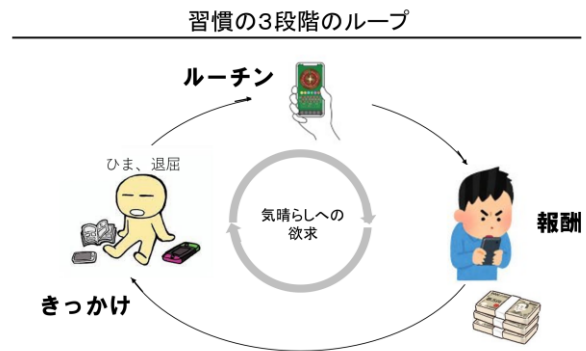
●依存症とはどんな病気か？

依存症(依存行動)には反復性、衝動性、強迫性、貪欲性、有害性、自動性という6つの因子があります。この中でも特に強迫性を獲得したときに依存症が完成と言われるほど、「やらずにはおれない」傾向が重要な要素です。やらずにはおれない状態とは他の選択ができないことです。つまり、意思決定することができないということです。その依存行動以外の選択肢を選び行動することができません。依存行動をやめようとしたとき、この点の理解が極めて重要です。

『意志を使う』ということは選択肢の中から依存行動以外の選択を意思決定するということです。依存行動という意思決定できない行動を修正するのに意志(意思)を使うということがいかに無理難題であるかは明白です。

●意思決定と習慣

意志決定には時間と労力を要しますので、脳はかなりのエネルギーを消費します。そのため脳は同じ行動を繰り返す(ルーチンになる)といちいち意思決定せずにきっかけさえあればその行動をするようになります。これを習慣と言います。人の行動の4割は習慣だとも言われていますが、こうやって脳は省エネしていきます。脳にとって良い習慣も悪い習慣もありません。あるのはルーチン化した行動だ



けです。上の図にあるように暇・退屈なときにスマホでゲームやギャンブルを繰り返すとそれが習慣化していきます。その時の行動が興奮、暇つぶし(退屈しのぎ)、お金が稼げたなどの報酬があるときかけとルーチンと報酬がつながり、次第に強固になっていきます。繰り返すうちに気晴らしへの欲求がゲームやギャンブルの欲求になっていきます。きっかけがあると、ほかの選択肢が消えていきます。そのうち強迫性を獲得し、このルーチンの行動が依存症化していきます。

この習慣のループをどうやって修正するかです。ここでルーチンをやらないように意志を使うとうまくいかないということです。(以下、次号)

家族勉強会Aについて 参加ご希望の方は、当院アディクション委員まで連絡いただくか、アンケート用紙にその旨を書いて郵送してください。参加できるかどうか折り返し連絡します。
※動画配信について 家族勉強会Aに参加できない方のために勉強会を録画しています。これまでと同じ形で配信します。

家族勉強会Bについて 参加ご希望の方は当院アディクション委員までご一報ください。

10月14日(土)家族勉強会B(意見交換会)は学会出張のためお休みします
10月28日(土)AM10時～家族勉強会A(講義)/依存症研究所・研修ホール