

ひとりで抱え込まないで!

なんかヘンだ、このままじゃいけない、でも薬物をやめたくない…。
どうにかしなければと思うけど、やめられない…。

薬物のことで鬱々、モヤモヤ、イライラする日々が続く…。

そんな時はひとりで抱え込まない

で、感じていること、疑問に思うこと、何でもご相談ください。電話一本で解決できるとは思いません。

でも、少しでも回復への変化をもたらすきっかけになればと思います。



どこに相談すればいいの?

「薬物乱用や依存に関する問題で悩んでいる。疑問があるけど、どうしていいかわからない」という方は…
地域の精神保健福祉センターや保健センター等に、薬物依存症の相談に応じる窓口があります。
ただし、地域によって対応方法や内容が違うので、もよりのセンターに問い合わせてみましょう。

また、フリーダムでも相談を受け付けています。
フリーダムは、薬物依存症回復のための支援団体です。
下記の窓口で、**匿名での相談が可能です。**
相談内容が外部に漏れることはありません。



友人、ご家族など、 周囲の方へ

「なんとなくおかしい。使っているのかなあ…」

薬物使用が疑われるような行動や様子の変化はありませんか?

例えば… ●**約束が守れなくなった。**

●**急激に体重が増減した。**

●**借金をくり返すなど、金銭感覚が変化した**

「薬物の使用が発覚したので、厳しく何度も叱ったのですが、まだ使っているようです。」

これ以上責めても怒っても、薬物の使用をやめさせることはできません。薬物依存症にかかっているのかもしれない。やめたくてもやめることができない、それが「依存症」というものです。

だからこそ、治療や回復のための支援が必要となってくるのです。

以上のようなことが気になる場合は、右記の相談窓口
に一度ご相談ください。

フリーダム

フリーダムは、薬物依存からの回復を支援する団体です。

薬物依存電話相談

06-6320-1196

毎週土曜日
午後3時～7時

※相談が相次いだり、混雑している場合には対応できないこともございます。
予めご了承くださいませ。

お問い合わせ先

dappfreedom@yahoo.co.jp

※件名に「問い合わせ」とお書きください。
※さらに詳しい情報や資料が必要な方も、こちらにご連絡ください。
※ご意見、リーフレットへの感想等も上記メールアドレスにお寄せください。
※質問内容によってはお答えできない場合もあります。

ホームページ

http://www.freedom-osaka.jp/



作成：薬物依存症回復支援団体 フリーダム
住所：大阪市東淀川区下新庄4丁目21番A-105

このリーフレットは、丸紅基金の
助成金にて作成されました。



やめられなくなる…

MDMA
覚せい剤
大麻
シンナー
市販薬乱用

やめる方法があります!

まずは、ちゃんと知ることから始めよう。

ワシも やめたんじや...

そもそも

薬物依存症って何なの?

身体や生活に害がでてきても、薬物をやめることができない状態

覚せい剤や大麻、MDMA、シンナーといった、気持ち良くなった、幻覚が見えたり、精神に作用する物資を使用すると、薬物依存症を発症する可能性があります。

薬物依存症にかかった人の多くは、病気であるにもかかわらず、周囲からは人格や品行の問題として非難され、誰にも相談できずに、病気が悪化していきます。しかし、薬物依存症は、適切な治療や対処法によって、回復する病気です。

薬物の使用をやめられない人は、まず、正直に自分の状態を認めることが、回復につながるんじや。勇気を出すんじやぞ!

何パーセントの人が、自分はいつでもやめられると思っていたでしょう? ある薬物依存症回復支援施設の薬物依存症者、15人にたずねました。

Q: 薬物を使用し始めたころ、「いつでもやめられる」と思っていましたか?

A: いつでもやめられると思っていた... **100%**

どの段階ですか?

1 一度も使ったことない

よっしゃ! そのまま使わないでいきましょう!

2 一度だけ、もしくは数回使ったことがある

もうこれっきり、使わないでいきましょう!

3 時々使っている

とりあえず、時々の使用もやめましょう

いや、大丈夫、うまく使えている

薬物依存症にかかり始めているかもしれませんね

はい、やめました

このまま使わないでいきましょう

4 やめなきゃ、やめたい、と思うけどやめられない...

薬物依存症になってしまったかもしれませんが、どうすればいいの?

相談してみましょう
助けを求めましょう

薬物を使用するきっかけは?

心地よい感情になりたい

多くの人は、害のある薬物を「使用してはダメ!」ということを知っています。

では何故、使用するのでしょうか?

「ダメ!」という知識があっても、使用して「気持ち良くなりたい」「楽しくなりたい」「仲間との一体感を感じたい」といった心地よさを求める感情は、抑えきれないことがあります。薬物の効果によって、一度気分を変える味を覚えてしまうと、またハイになるために薬物を使ってしまいう症状が、条件反射のように身についていき、ますます薬物にのめりこんで、ついには自分の意志ではやめられなくなってしまうのです。

やってしまったことを後悔するのも、この病気の特徴じゃ。過去は変えられんかもしれんが、未来は変えられるぞ!

～薬物依存者からのひとこと～

14歳の時に薬物を使い始めました。薬物を使うことで自由になりたかったのですが、私を解放してくれた薬物によって、今度は薬物依存というとらわれの病気にかかり、とうとう自由になるために薬物をやめたいと願うようになりました。最初の一回はそれだけで多過ぎ、千回やっても足らなかったのです。(M子)

無料・匿名で
相談できる
ところがあります

フリーダム フリーダムは、薬物依存からの回復を支援する団体です。

薬物依存電話相談

06-6320-1196

毎週土曜日
午後3時～7時

※相談が相次いだり、混雑している場合には対応できないこともございます。予めご了承くださいませ。