

## 依存症について

### 依存症とは

依存症とは、日々の生活や健康、大切な人間関係や仕事などに悪影響を及ぼしているにも関わらず、特定の物質や行動をやめられない（コントロールできない）状態になることをいいます。例えば、アルコール、薬物、ギャンブル、食への執着、窃盗などがあります。

### 依存症の特徴

- やめたくてもやめられない（コントロールできない）
- 家族・仕事・将来設計等、生活の全てに優先してのめり込む

### 問題は誰かが困ることです

- 睡眠や食事がおろそかになり、本人の健康を害す
- 嘘をついて、家族との関係を悪化させる
- 隠れて借金をしたり、お金を工面するために手段を選ばなくなる

### チェック

依存症は、適切な支援や治療を受けることで回復することができます。「（家族や知人、自分が）依存症かもしれない」と思ったら、和歌山県精神保健福祉センターに御相談ください。依存症について正しい知識と理解を持つことが、回復の第一歩です。

#### 〈相談窓口〉

##### ● 電話相談

電話番号：こころの電話 **073-435-5192**

相談時間：月曜日～金曜日 9：30～12：00/13：00～16：00

（祝日・年末年始を除く）

##### ● 来所相談（要予約）

電話番号： **073-435-5194**

予約受付時間：月曜日～金曜日 9：00～17：45（祝日・年末年始を除く）

相談場所：和歌山県精神保健福祉センター

（和歌山市手平 2-1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛 2階）

内容についてのお問い合わせは  
県人権施策推進課まで

☎073-441-2566

