

アルコール依存症とは

自分で飲酒のコントロールができなくなり、飲んではいけない時、場所、場合でも飲酒してしまい、問題を起こす病気です。一度発症すると、完全に治癒することはなく、再度お酒を口にすると、たちまち元の状態に戻ってしまいます。再発を防止するには断酒以外に方法はありません。

症状 身体的症状

長期間の飲酒生活で、アルコールに対する耐性ができ、酔いを求めて飲酒量が増えていきます。やがて、アルコールが切れるとイライラと落ち着かなくなったり冷や汗をかいたりする初期の禁断症状が現れ、手足の震え、幻視、幻聴といった症状へと進行していきます。

症状 精神的症状

アルコール依存症は「否認の病」と言われます。“自らの飲酒による問題を認めない”という心の動き・パターンのことです。この否認を繰り返すことにより、自己中心・現実逃避・刹那主義というような傾向を強め、飲酒行為やその結果に対する周囲の非難・忠告を受け付けなくなります。結果として、“意思が弱い”、“無責任だ”、“だらしない”とか、本来の人格とは誤った認識をされることとなります。ただし、この否認の原因は単に本人の問題ではなく、アルコール依存症に対する社会的「**偏見**（**アル中**）が根底にあることを見逃してはなりません。



症状 社会的症状

生活の中心が飲酒で占められるため、仕事への影響や約束不履行といった問題が現れ社会的信用を失います。このことがさらなる飲酒をよび、状況は悪化の一途をたどります。家族との関係も悪化し家庭は機能不全に陥り、相談する相手もなく**孤立感**を深めます。経済的にも借金問題を抱え込むような事態に進んでいきます。



原因 生活環境

この病気は特定の人がかかる病気ではありません。風邪と同じでお酒が飲めれば誰でも発症する可能性がある病気です。原因はいろいろなことが言われていますが、元をたただせば、常習飲酒とその習慣を生んだ生活環境（家庭・学校・職場）によって形成された生き方にあります。

現実の等身大の自分と「こうあらねばならない」という“こだわり”とのギャップから生まれる「生きづらさ」（満点主義、不満、あせり、ねたみ、ひがみ等々）が最大の原因です。この「生きづらさ」は得体のしれない風船の中に孤立したようなもので、酒の酔いだけが一時的に風船から解放してくれるのです。

原因 性格は関係するのか

一般的には、生真面目で仕事熱心、物事にのめりこみやすい等の性格が指摘されています。しかし、これはあくまでも比較の問題にすぎません。ただ、依存症になった結果により認識される性格とは全く異なるものであることが分かります。