

オーバードーズについて

周りの大人ができること

いきなり、「やめなさい！」とは言わないで



乱用の背景にあるもの

乱用の動機に、対人関係に起因するストレスや生きづらさがあるとされます。

そして多くの人が、「快感のため」ではなく「苦痛や痛みを和らげるため」に使用すると答えています。

市販薬を乱用することで嫌な時間を少し先送りにして、今日を生きる。苦しい自己治療とも言えます。

なぜ、とめてはいけないの？

「やめなさい！」

と言われると、どんどん隠すようになります。叱ったり、薬を取り上げたりすることは、本人が正直に打ち明けるチャンスを奪ってしまいます。

左にもあるように、本人の背景にある生きづらさや不安を理解し、批判したり意見したりせず、受け止めて寄り添うことが重要です。



寄り添うとは

まず、子どもであっても、本人は自分とは別の人生を歩む一人の人であり、違った気持ちや考えを持つ、ということを大人が自覚することが大事です。

「薬の乱用によって自分を傷つけている本人をこのままにしておけない」その気持ちはとてもよくわかりますが、やみくもにその正義感を押し付けてしまっただけでは、本人追い詰めることになりかねません。

本人も「このままではいけない」とわかっているけど、でも、「やめたい」「やめたくない」という両方の気持ちで苦しんでいます。



とらわれすぎない

オーバードーズにとらわれすぎると、本人の「できていること」や「良いこと」に目が向きにくくなります。

できていないところばかりを指摘されて、「もっとがんばろう」とどれほどの人が思えるでしょうか。

周りの大人がオーバードーズにとらわれすぎて、本人を見ているようで見ていない状況になっていないか、振り返ってみましょう。本人の「良いところ」を見つけて伝えてあげてください。

ひとりだけ、ご家族だけで抱え込まず相談してください。



愛媛県心と体の健康センター 電話番号 089-911-3880

受付日時 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝祭日及び年末年始は除きます）

※相談は匿名でも大丈夫です。