

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.240 2023・5・1

○ 自分とお話していますか？

5月になると、もう冬の寒さも過ぎ去り、春の陽気に包まれ行楽シーズン突入ですね。外で焼き肉を楽しむ人、お花見を楽しむ人、ジョギングを楽しむ人、釣りを楽しむ人。暖かさにつられて、外での活動が増えてくる人が多くなる季節ですね。

外で過ごす、太陽や海、土、風、色々な自然のパワーをもらえるような気がします。楽しいことがたくさんありそうでわくわくする5月ですが、要注意の5月でもあります。4月から始まった新生活で、知らず知らずのうちにため込んでいる疲れはありませんか？慣れない立場や新しい環境での頑張りが、様々な形になってあらわれてきます。

みなさんの調子はいかがでしょう。

眠れない、食べられない、やる気が出ない。

なんとなく毎日だるくて、すっきりしない日々を過ごしている。

そんな人はいませんか？ 子どもも大人も、無理をしていたことに気づく頃です。

でも、5月に不調に気づくことが出来た人はラッキーです！

早く不調に気づくことが出来れば、早く対処することが出来るのですから！

- * いつも布団に入ったらすぐに眠れるのに何時間も眠れない…
- * いつも朝はすっきり目が覚めるのになかなか布団から抜け出せない…
- * いつもモリモリ食べられるのに食欲がわかず食べる量が減った…
- * いつも休みの日はサッカーの練習に行くのに行く気がなくなった…
- * いつも休みの日は出かけるのに家から出たくなくなった…
- * 何をするのも億劫に感じる…
- * 何をするにも憂鬱な気分…
- * 何をしても仕事のことを考えてしまう…
- * ちょっとしたことにもイライラしてしまう…



お疲れサインの出ている人はいませんか？ 自分の“いつもと違う”に気づいて下さい。

気持ちが安定せず、喜怒哀楽の感情がぐちゃぐちゃになってはいませんか？

自分の心が何色かわからなくなったら、自分とゆっくりお話するタイミングです。

自分が何を感じているのか、ゆっくり、ゆったり、ゆる〜くでOK！ 考えてみましょう。

1人ではなかなか難しいこともあります。そんな時は誰かと話をするのがおすすめです。

ココロ リフレッシュルームにもお電話下さいね ☎☆彡

§：169 ギャンブル依存

みなさんはギャンブルをしますか？今月は、ギャンブル依存について考えたいと思います。

○ ギャンブルとは

みなさんの中にも、休日の楽しみの一つとしてギャンブルをする人もいます。違法なものでない限り、ギャンブル自体が悪いということはありません。

そもそも日本でのギャンブルは、競馬、競輪、競艇、オートレースなどの公営ギャンブルや、宝くじ、スポーツくじ、パチンコ、スロットなどです。

ギャンブルが恐ろしいものになるのは、節度を持った楽しみを超えてしまった時です。借金などの金銭的な問題だけでなく、仕事に行けなくなったり、育児を放棄してしまったり、個人の生活に影響を及ぼす場合があります。



○ ギャンブル依存とは

ギャンブル依存とは、ギャンブルがやめられなくなったり、ギャンブルに対する考え方に偏りが出たりして、日常生活や社会生活に偏りが出る状態です。

負けが続いていると、勝ちが近いと思いこんだり、勝った時の記憶しかなかったりします。

人間関係のトラブル、金銭問題、心身の健康問題など様々な問題を抱えることが多いです。

ギャンブル依存は、その人の性格の問題だと捉えられることが多いですが、病気です。

ギャンブルをするとワクワクしたり、気持ち良さを感じ脳内にドーパミンと言う快樂物質が放出されます。ギャンブルにのめりこんで依存状態となると、どんどん鈍感になり、

もっともっとと、ギャンブル行動を欲するようになってしまうのです。

ギャンブルを断れば時間はかかりますが脳の機能は回復していきます。

しかし、続けているとどんどん悪くなってしまいます。



○ 治療

偏った考え方を修正していく認知療法や、パチンコ店の前を通らないようにしたり、現金を持ち歩かないようにする行動療法などの精神療法が行われます。

ギャンブルに変わる楽しみの計画を立ててギャンブルから離れるようにするのも有効です。

ギャンブル依存状態の人には、自覚がない場合も多く、恥ずかしい気持ちやプライド、

自分に限ってそんなことはない、忙しいから…などの理由で受診をしていない人が多いです。

家族や周囲のサポートは欠かせませんが、簡単ではありません。本人を責めるのは逆効果。

冷静に対応することが必要になります。抱えこまずに専門の医療機関に相談しましょう。

“ギャマノン”という家族や友人、周囲の人のための自助グループもあります。

*みなさんお花見はしましたか？今年は例年より早く咲いたところが多かったのではないのでしょうか。
ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp