

アルコールとこころの関係



アルコールで落ち込んだ気分を紛らわしていませんか？

アルコールには、ほろ酔い加減であれば、気分を高揚させる作用があります。落ち込んだ気分が一時的にアップするため、つらさを飲酒による酔いで紛らわそうとする場合があります。

しかし、これは非常に危険な方法です。

一時的に気分がアップしたように感じても、連用すればむしろ落ち込んだ気分を強めてしまう結果になるのです。

なぜ「うつ」の人はアルコールを飲もうとするのか？

「うつ」のつらさを酔いで紛らわそうとする場合があります。

また、うつに伴う不眠のつらさを解消しようとして寝酒という手段をとる人も少なくありません

しかし

長期的には、抑うつ傾向を高める
眠りの質を低下させて、睡眠障害を悪化させる

「うつ」の治療を受けているなら、飲酒はタブー

抗うつ剤、睡眠薬、精神安定剤などを服用している状態で、アルコールを飲み続けることは、思わぬ副作用を引き起こして、生命の危険があります。



なぜ、アルコールが自殺を引き寄せるのか？

【慢性の影響】

アルコールは長期的な抑うつ状態を作り出します。加えて、飲酒にまつわるトラブルが続くことで、周囲との関係が悪化し、本人は孤立を深めていくため、自殺のリスクをますます高めてしまいます。

【急性の影響】

アルコールは脳の機能を抑制することで、思考や判断能力を低下させ、一足飛びに最期の一線を踏み越えさせてしまいます。

アルコール問題への正しい知識と対応を！



何度やめると誓っても破ってしまうのだから
飲んで死ぬしかない

酒をやめられないのは
意思が弱いからだ



周囲の人がよかれと思ってする行動（説教する、飲まないように監視する、など）が、かえって裏目に出て病気を進行させてしまうことも・・・

アルコール依存症は、専門の治療、援助を受けて回復することが可能です。