

アルコール再飲酒について

[_____]さま

アルコールや薬物を習慣的に摂取していた人は、断酒後最初の一年間に5つの段階を経験すると言われています。

【ステージ1：緊張期 0～14日間】

- やめて最初の二週間の間、多くの人は「しんどい体験」をします。人によってはむちゃ食いや勘ぐりが激しくなったり、新しい環境に慣れるのに苦労したりします。ささいなことでも疲れ、ストレスを感じやすい時期でもあります。不眠の原因、孤独感・心細さも感じやすいです。
- 断酒の時点で心から「アルコールや薬物なしの生活を送ろう」と思っている人はこの時期にアルコールを飲むことは少ないですが、ささいな心配ごとから不眠になった時には「ここで一杯のめたらなあ…」と考えてしまうことはあります。
- この時期に大切なのは「無理をしないこと」「十分に休息をとること」「生活のリズムを作ること」です

【ステージ2：ハネムーン期 15～90日間】

- 離脱期を過ぎると体が元気になって「よい気分」になります。しかし「もう大丈夫だ」「自分はアルコールなしでやっていける」と自信を持ちすぎると再飲酒の危険が高くなります。
- 退院した方も新しい環境になれ、自由を満喫できるようになります。この時期の患者さんの頭の中に浮かんでくる考えは「たまには一杯くらいいいかな」というものです。注意しましょう。
- この比較的元気な時期にはこの後やってくる「壁」期に備え、自分の回復に役立つものが何か見つけておくべきです。新しい生活のスケジュールを立てたり、病院の禁酒治療プログラムに参加するだけでなく、断酒会といった自助グループに顔をだすことが含まれます。

【ステージ3：『壁』期 90～180日目】

- 3ヶ月くらいたつと、やめられていることを嬉しく感じる時期を過ぎ、壁にぶつかるつらい時期がやってきます。
- この時期の特徴は「退屈さ」です。アルコールを使用していた時期の楽しくて刺激的な生活を思い出すことが多くなります。そうした生活への懐かしさから自分でも気づかないうちにアルコールに対する強い欲求があらわれてしまうこともあります。なんとなく飲酒することを考えたり、「つまらないなあ」「ヒマだなあ」「退屈だ

なあ」と感じたり、鬱になったりします。

- 周囲のアドバイスに素直に従いたくない気持ちもでてきます。あれこれと忠告する周囲の声がうるさく・わずらわしく感じられることも多くなってきます。
- 退屈さとさびしさの区別がつきにくい時期でもあります。そうした気持ちから、歓楽街や居酒屋などのにぎやかな場所に行きたいという気持ちが強くなります。
- この時期に再び飲酒してしまう人は少なくありません。この壁の時期を乗り越えていくポイントはアルコールや薬物なしで過ごす時間を、もっと活発な内容で埋めていくことです。断酒会の活動などや、運動や散歩などの規則的に体を動かす活動を加えてみるといいでしょう。

【ステージ4：適応期 181～270日目】

- この頃になると退屈さが少しずつなくなり、壁の時期にみられたアルコールへの欲求も減ってきます。この段階は「アルコールなしでどのように生きるべきか」という問題を考え始める時期です。

【ステージ5：解決期 271～365日目】

- 解決期に入る頃には、アルコールの問題がはるか遠い昔のもののよう感じられて来ます。しかし油断は禁物です。新しい「しらふ」の生活はまだまだアルコールを飲んでいた時期よりも短いのです。アルコールなしの生活を維持するメンテナンス治療を続けることが大切です。規則正しくバランスのとれた生活を心がけてください。

【まとめ】

3ヶ月目に訪れる『壁』期は、「なんとなく禁酒をしよう」という心構えで乗り切ることとはむずかしく、強い断酒の意思を持った人さえ誘惑に流されることがしばしばあります。

残念ながら断酒を開始した方が一年後に断酒を継続している方は40%以下です。しかし一年間断酒出来た方は、永続的な断酒に持ち込める可能性はかなり高いことが知られています。まずは一年の断酒を目標としてください。

断酒が成功した方も、初回に成功する方はむしろ少なく、繰り返し断酒を試みて、数度目に成功しすることが普通です。一度断酒に失敗してもあきらめずに繰り返しチャレンジすることが重要です。

上記内容を説明しました。

平成 年 月 日 科
