

## 回復のためにできることはあるの？

依存症は回復が可能な病気です

ギャンブルに依存しない新しい生き方を身につけて、  
充実した日々を過ごせるようになる道があります

## 借金への対応

1. 借金は自分で返済する
2. 余分なお金は持たず、家計簿をつける
3. 債務整理を急がない

借金が発覚すると世間体や責任感から素早く完済しようと考えがちですが、ギャンブル依存症から回復しない限り借金は繰り返されます。借金問題に関する相談機関に相談し、自分で解決方法を考えることが回復につながります。

自助グループとは、同じ悩みを抱える仲間が集まって、ミーティングを行い、支え合うグループのことです。ギャンブルを一人でやめ続けるのは非常に難しく、やめ続けるためには新しい仲間と出会うことが有効と言われています。

GA・・・本人のためのグループ

ギャマノン・・・家族と友人のためのグループ

## 自助グループ

## 医療機関

ギャンブル等依存症に有効な薬物治療法はまだ研究途上ですが、認知行動療法や集団療法を受けることによって、ギャンブルに頼らなくてもよい生き方を目指していきます。

## 回復を願うご家族やまわりの人にできること

## 1. つながる

まずはまわりの人が専門の機関に相談することができます。家族の負担軽減のためにもつながりをつくることから始めませんか。

## 2. 知る

叱責・処罰、尻拭いは状況を悪化させます。正しい知識を得て、適切なサポートの仕方を学ぶことができます。

## 3. 支え合う

依存症の家族を持つ人たちが悩みを分かち合い、共有し、連携することでお互いを支えあう家族会に参加するのも一つの方法です。

## ミニコラム② スリップでがっかり？

ARPPS 依存症治療・回復プログラムより引用・一部改変

スリップとはギャンブルを絶っていたのに再びやってしまうことです。依存症は慢性の病気なのでスリップはつきものです。大切なのはスリップしても自分自身に正直になり、生活を立て直し、治療や回復プログラム、自助グループへの参加を変わらず継続することです。それが回復につながると言われています。