

# アルコール・薬物・ギャンブル依存症でお悩みの方へ 当事者グループミーティングのご案内

## 依存症のことを正しく理解していますか？

アルコール・薬物・ギャンブルといった特定の物質や行為に過度にのめり込み、仕事や学業、健康、家庭…と色々な問題を抱えているのにやめられない状態が依存症です。依存症は「アルコール・薬物・ギャンブルに頼らない生き方」をすることで回復できる病気ですが、そのためには回復の場につながる事が大切です。



## こんなことはありませんか？

アルコール・薬物・ギャンブルが原因で…

- ✓ 家族や友人との関係が悪化している
- ✓ 仕事や学業が疎かになっている
- ✓ ストレス解消の目的で始めたがのめり込んでしまった
- ✓ 睡眠や食事がおろそかになっている
- ✓ 問題を隠そうと嘘をついている
- ✓ 金銭を工面するために借金をしたり手段を選ばなくなっている
- ✓ 誰にも相談できずに抱え込んでいる

## 強くなるより賢くなろう！

依存症について正しい知識を学び、適切な対応方法を身に付けることが、今抱えている問題を克服し、健康で落ち着いた生活を取り戻すこと＝回復につながります。グループで同じ悩みを抱く仲間との分かち合いは、今のご自分の状態を客観的に理解し、問題を整理した上で、回復に向けて踏み出す支えにもなります。



## 長野グループ

【日時】 毎月第1・3火曜日

13:30～15:30

【場所】 精神保健福祉センター  
(長野市下駒沢 618-1)

※サンアップルより変更になりました



## 松本グループ

【日時】 毎月第3金曜日

13:00～15:00

【場所】 松本合同庁舎  
(松本市島立 1020)

【申込】 電話で事前にお申込みください。秘密は厳守いたします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止する場合がありますので、必ず事前にお問い合わせください。

▶長野県精神保健福祉センター依存症担当まで TEL: 026-266-0280