

〇〇依存症から脱出するために

依存症とは、WHO の定義によると「精神に作用する化学物質の摂取や、快感・高揚感を伴う行為を繰り返す結果、さらに刺激を求める抑えがたい渴望が生じ、その刺激を追求する行為が最優先となり、刺激がないと精神的・身体的に不快な症状を引き起こす状態」とされています。文章後半の「行為が最優先になる」ことは全員に当てはまるわけではないかもしれませんが、スマホ、動画、甘い物、辛い物、お酒、タバコ、自慰行為、性行為などをコントロールするのが難しいと感じる方は多いのではないのでしょうか。今回は、これらの行為の1つをコントロールする方法を紹介します。

その方法とは、リスクヘッジを行うことです。ヘッジとは、避けるという意味です。投資の世界には「卵を一つの籠に盛るな」という格言があります。これは、1つの投資先に全額を投じることは大きなリスクを伴うため、分散する必要があるという意味です。実は、依存症にも同じことが言えます。例えば、甘い物を毎日食べてしまい、糖尿病のリスクが高まっている人がいるとします。この人に対して、「月曜日にはたくさんの甘い物を食べ、火曜日にはたくさんのお酒を飲む、水曜日にはたくさんのタバコを吸う」といった具合に、各曜日に違う嗜好品を分けて摂取するように提案するかもしれません。適度であれば、医学的に大きな問題は発生しないかもしれませんが、いずれも毎日摂取すれば確実に問題が生じます。これは、食事や嗜好品のリスクヘッジができていない例です。適度に分散すれば、大きなリスクを回避できる可能性があります。

依存行動をコントロールするためには、負荷を分散させるという視点が重要です。例えば、運動を例に取れば、投手が肩ばかり酷使すると故障するリスクが高まりますが、他の筋肉や部位をバランス良く使えば、負担を軽減できます。依存症についても同様で、1つの行為や刺激に偏ることを避け、複数の楽しみや活動を取り入れることが効果的です。

依存症を「治す」と考えると、非常に難しく感じるかもしれませんが、新しい依存先を複数見つけてバランスを取ると考えると、少し取り組みやすく感じられるのではないのでしょうか。依存に悩んでいる方は、ぜひこの方法を試してみてください。