

やめられないのは、意志が弱いのではなく

「依存症」という**病気** かもしれません

### アルコール

飲んではいけない時に  
飲んでしまう

からだをこわしているのに  
やめられない



### ギャンブル

借金を繰り返しても  
ギャンブルをしてしまう

負けをとりかえそうと  
またお金をかけてしまう



### ゲーム・ネット

学校やアルバイトを  
遅刻・欠席していても  
やめられない

食事や睡眠をとらず  
のめり込むことが続く



### 市販薬・処方薬・違法薬物

つらい気持ちを  
まぎらわせるために  
使った薬が  
手放せない



## 依存症は**回復**ができる病気です

相談先はこちら



茨城県精神保健福祉センター

TEL 029-243-2870

平日 8時30分～17時15分 祝日・年末年始休

依存症から回復するためには、**専門医療機関** を受診したり、同じ悩みを抱える当事者や家族の  
集まりである **自助グループ** **家族会** に参加をするという方法もあります。

ひとりで悩まなくても大丈夫です。ご相談、ご連絡をお待ちしています。

Q 茨城県 精神保健福祉センター 相談 X

依存症の資料やリンク集も  
県ホームページに掲載しています。



不安やつらさは一人で抱えず  
からだも心も健康に



▲県のこころの相談窓口はこちら