

やめられないもの ありますか？



人にはいろいろやめられないものってありますよね。やめられないが高じて学生生活に支障がおきてしまうと、それは依存症かもしれません。依存症とは依存行動に加えてその行動によって日常生活が破たんしてしまうことを指します。

依存になりやすいものとは、お酒、たばこ、危険ドラッグのほか、にゲーム、スマホ、買い物、ギャンブル等があります。これらが過剰になると、脳内快感物質が常に出ている状態になります。



脳内快感物質が出っぱなしになると、マヒを起こし、

報酬欠乏症候群になってしまいます。

報酬欠乏症候群になると、楽しいはずのものが、楽しくなくなり、ないとイヤな気持ちになるので、ますますやめられなくなります。

ストレス解消のために始めることも多いかと思いますが、はまってしまうとやめられないのが依存症です。やめようと思っていたり、楽しくないのにやってるときありませんか？

そこでお伝えしたいのが、ストレス解消法のバリエーションを増やす事です。一つの方法にしぼってしまうと、上記のようなリスクが生じます。

あなたのストレス解消法はいくつありますか？

あなたのあまり普段使っていない感覚(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)を使ってみるのもいいかもしれません。気になることなら、無駄に思えることもやってみましょう。

学生相談室 (20号館1階)

開室日 : 月曜日～金曜日10時～17時

(水・金曜日は17時半まで)

電話 : 0721-24-1049

e-mail : soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp

