

究極の治療は「自覚」

D氏(50代女性)

アルコール依存症と診断され、去年12月から3ヵ月入院した。何かの依存症になる人にはそれぞれの理由、きっかけが必ずある。私の場合、軽い気持ちで飲んだお酒がたまたま口に合った。たまたま周りに酒好きが多かった。たまたま他の人より強かった。飲むと口も達者になり、盛り上がる。楽しかったし、人気者になった気がした。

お酒のおかげでいろいろな事がスムーズに行き、そのうち、お酒を飲んでいけば何でも出来る、やめる理由なんて一つもないとさえ思えた。お酒は人を幸せにするし、飲めない人は人生半分損していると思っていた。

ところがある日、酒との付き合い方が激変した。楽しい酒がそうじゃなくなっていた。好きで飲んでたお酒に支配されるようになった。そうなる、もの凄いスピードで負のスパイラルに入り込む。必要じゃないのに必要以上に飲みたがる。誰かと楽しくではなく、自宅で1人で飲む。それも1本や2本ではない。独りで飲んでも楽しくないから、楽しくなるまで飲んで、寝落ちする。起きると体がだるいから、すぐにまた飲んで目をさます。切れてくると急にだるくてヤル気が出なくなるので、工作中でもこっそり飲む。(隠れ飲みテクは先輩達が沢山知っている)

お酒を飲み始めてすぐにこうなるわけではなく、長い時間をかけて、脳が酒をほしがるようになる。体ではなく、脳だ。体は悲鳴をあげているから、実際おいしくない。でも、脳が欲しがっているから、ただ流し込む。おいしくないのに、流し込む。これ以上の負はない。ハイテンションになって眠れない。眠れないから、眠剤を飲む。私は最終的にそれで幻聴幻覚で行動がおかしくなり、住んでいた沖縄から家族が連れ戻してくれた。本当に感謝している。あのままだったら、体を壊すか、飛び降りるか、交通事故か、自分の意思とは関係なく確実に死んでいた。本当に怖い思いをしたから、入院は自ら志願した。これ以上、周りに迷惑はかけられないし。ただし、自分がアル中だとは一切思っていない。ここがポイント。酷い状態で強制送還されたのに、まだ病気と思っていない。

入院しても、今の自分の状態を知り、プライドを捨てて認め、自覚しないと全く意味がない。薬でも何でもない、究極の治療はそこにある。一番難しい上に、お医者さんではなく、自分自身で行なう作業だから簡単ではないが、そこを超えてはじめてお酒に対する向きあい方が正しく変わると思う。入院してすぐに「一旦この病気になると普通の酒飲みにはもどれません。ほどほどとか、つきあいとかないですから」と言われた。ショックだった。退院したら普通に飲めると思い込んでいたから。しかし、入院中に酒の害について深く知り、いろいろな人の話を聴き、身体面からも心理的な面からも勉強をし、理解を深めて行くと不思議と今は全くお酒に興味がなくなった。自分でも信じられない。人生で、お酒にかかったお金を計算して出した時にはビックリし過ぎてお酒が憎

くなった。とはいえ、断酒してまだまだ1年も経っていない。完治しない病気なんだと、1滴飲んだら人生終了と考える日はない。だからこそ、毎日毎朝、生かされていることに感謝できる。今がどれほど幸せか。美しいものを美しいと思える事、美味しいものを美味しいと感じる事、ゆっくりと自分と向き合う時間、きりがなくらいだ。世の中には、まだ病名をつけられていないだけで、隠れ依存症は沢山いると思う。ある日、誰かからお酒の飲み方が変だと指摘されたら、どうか素直に聞いてほしい。常識的な飲み方から非常識な飲み方になってからでは手遅れだ。大切な人や時間を失ってからでは遅い。どうか与えられた命、時間を大切にして、自分で自分をもっと愛して下さい。