

< 質問 3 >

治療開始後、断酒を数週間続け、今まである程度飲みたかった酒ですが、今は飲みたいという気持ちがなくなりました。これでもう大丈夫と思います。今後の断酒にも自信があるのですが？

< 答え >

この、断酒後の離脱症状がおさまり、体調も気分も良くなって、飲酒欲求がなくなった時期というものは、断酒後数年経過し、種々の身体的、精神的、社会的な危機を乗り越えた結果としての真に安定した時期とは全く性質が異なります。これは見かけ上の安定した状態にすぎないのです。現在は、山積みになっているいろいろな問題を一応棚上げして治療に専念しているわけですので、かなりのストレスから逃れている状態なわけです。また周囲の環境も、断酒しようとして集まっている人々の中にいるわけですから、その雰囲気の中での安定した状態とも言えるわけです。しかしみなさんが、それぞれの家庭内の問題や、復職後の問題に直面されたとき、数々のストレスが襲って来るものと覚悟しておかねばなりません。嫌な場面に直面したり、自ら決断を迫られる問題に出会った時、今までみなさんは、おそらく飲酒に逃げていたのではないのでしょうか。

そのような条件反射的な飲酒欲求は、これからの生活の場面で繰り返し起こってくるでしょう。またそれ以外に、断酒後一年から二年は、慢性の禁断症状と言うべき、精神的、身体的な不安定さが一定の期間をおいて波のように繰り返されるものです。

このような時に、飲酒欲求が強く出現し飲酒再発する人々も数多いのです。特に、通院を中断されたり、断酒会、AAなどの断酒環境から離れてしまい、世間の飲酒環境にのみ身を置いていますと、飲酒再発は必発となります。

とにかく、断酒数週間後に見られる安定した時期は見かけの安定にすぎないと自覚し、今後の治療、断酒生活に備えなければなりません。