

回復サポートネットワークの作り方

薬物使用障害に関する悩みを抱えていますか。このガイドを参考に、健康的なライフスタイルをサポートしてくれる適切な人材を集めましょう。

物質使用障害

物質使用障害 (SUD) からの回復は容易ではありません。特に、最も深刻な症状を抱えている場合はなおさらです。あなたは、物質の使用を断つことや減らすことを決意する重要な第一歩をすでに踏み出しています。問題を抱えていることや助けが必要であることを認めるのは簡単ではない上に、大きな覚悟がいります。

回復の道には浮き沈みがあり、人によっても多少異なります。他の人には効果的な方法が、あなたには合わない場合もありますし、その反対も起こり得ます。

正しい道を歩み続けるためには、あなたを助けてくれる人の支えが必要です。彼らは、あなたが約束した前向きな変化を後押ししてくれるはずです。また、苦しいときにはその約束を果たす手助けもしてくれるでしょう。こうした人々があなたにとっての回復サポートネットワークとなります。

認定臨床ソーシャルワーカー、認定セラピストでもあるAbleToプログラムアドバイザーのジゼル・アレクサンダー氏は、次のように述べています。「回復サポートネットワークには、責任感とコミュニティが共存しています。物質使用障害は、ためにならない古い習慣に引き込んだ場所や人々にあなたを縛り付けておこうとしているのです。ですが、回復サポートネットワークはあなたの周りに健全な新たなシステムを築いてくれます」。

回復サポートネットワークには、以下のような4つのタイプの人々が必要です。それぞれを確認しながら、そのようなタイプの人々が重要な理由を見ていきましょう。

1.医療専門家

回復の旅の第一歩は専門家と会うことだと、アレクサンダー氏は言っています。主治医や精神科医、あるいは、資格を持つ、薬物やアルコールのカウンセラーなどです。お持ちの保険会社のウェブサイトを開覧するか、地域の情報をオンラインで調べてみてください。

「適切な訓練を受けた人にあなたの状態を診断してもらうことが重要です。こうした医療専門家は、どう対処すべきかを教えてくれます。すべての人に効果的な解決法はありません。また、中には急に使用をやめることが安全でない物質もあります」。

軽度や中等度の物質使用障害患者さんにとって、回復には節制や再発防止薬が必要かもしれません。重症の患者さんの場合は、物質を完全に断つ必要があるかもしれません。

いずれにしても、カウンセリングが行われるでしょう。また、メンタルヘルスの専門家も重要なサポートを提供してくれます。メンタルヘルスの専門家は、その物質に依存するようになった原因を突き止める手助けをしてくれます。さらに、ストレスに対処する前向きな方法を教えてくれたり、より柔軟な考え方ができるように手助けしてくれたりもします。

アレクサンダー氏は続けます。「セラピストやコーチは、あなたと一緒に回復計画を立ててくれます。可能であれば、物質使用障害を専門とするコーチやセラピストを見つけてください。具体的な判断で、回復プロセスの継続を助けてくれるはずです」。

セラピストやコーチは、科学的な裏付けのあるテクニックを使って、欲求を高める思考や感情、行動を特定します。そうすることで、自分のためにならない古い習慣に代わる新しい習慣を身につけることができます。

費用がネックになる場合は、医療保険が適用される専門家を探してみてください。スライド制料金を採用している専門家が見つかるかもしれません。

2. サポートグループ

対面式のサポートグループとバーチャルのサポートグループは、どちらも回復の支えになるという研究結果があります。交通の便が悪い遠隔地域に住む人には後者が最適です。

どちらを選んだとしても、同じような課題やトリガーに悩む人々と知り合うことができます。「回復中の人や物質を断っている仲間とつながることで、再発の可能性を高める状況を避けることができます。」

サポートグループは、支援者が必要な場合にも最適です。サポートグループのメンバーは回復に効果を上げている人たちです。自身の経験を分かち合い、物質を断とうと努めている他の仲間たちをサポートしてくれます」と、アレクサンダー氏は言います。

支援者としてふさわしい人と、自然と意気投合するかもしれません。ですが、そうでなくても大丈夫です。多くの場合、ミーティングのリーダーがメンバーに、支援者を必要としているかどうか尋ねてくれます。同じような経験をした人とつながるチャンスにもなります。

ミーティングに参加する上で、1つ覚えておいてほしいことがあります。ミーティングに参加している他の人たちも、未だに苦しんでいる場合がほとんどですので、絆を深めるのには時間がかかるかもしれません。また、新しい人間関係を築こうとしない人もいます。そのような人々との関係においても、そして自分自身に対しても、辛抱強く付き合うことが大切です。

3. 趣味や優先事項が似た人

健康的な趣味はウェルビーイング全般をサポートしてくれます。これは回復中にも当てはまることで、活力や興味を前向きな活動に向けることができます。再発の引き金となるストレスを和らげる効果があるだけでなく、同じ興味を持つ人たちとつながるきっかけにもなります。

「依存症は、プライベートな時間の多くを奪ってしまいます。新しい価値観や目標を支える趣味や興味を見つけることで依存症から意識をそらすことができ、楽しみもできます」とアレクサンダー氏は言います。

地域のレクリエーションセンターや公民館などで妙味のあることを探してみるとよいでしょう。カフェの掲示板でも、イベントやグループのお誘いを見つけることができるかもしれません。また、Meetupのようなサイトで特定の関心事を検索して、お住まいの地域のグループとつながることもできます。

4. 支えになってくれる家族や友人

愛する人は強い味方になってくれます。ですが、あなたの新しい優先事項と、回復を成功させるために必要なことを理解してもらう必要があります。（週末のたびに飲み会に誘ってくる大学の友人などは、今は一緒にいるべきではないでしょう。）

アレクサンダー氏は、「最初のうちは、サポートを依頼する相手を選ぶように」と言い、まずは、連絡を取り合っている人で、物質を断つにあたってポジティブな影響を与えてくれる人にサポートしてもらうことを勧めています。同氏は、「辛抱強く接してくれるようお願いしてください。そして、あなたを励ますことに加えて、責任感を維持できるように手助けしてほしいことも伝えてください」と語ります。

彼らは、最初はどうやってあなたの力になればよいかわからず戸惑うかもしれません。そんな時は、あなたにもできることがあります。自分の葛藤を正直に話し、どのようなサポートを求めているのかを遠慮せずに伝えてください。たとえば、オープンなサポートグループのミーティングに参加することや、新しい趣味に挑戦することでもいいでしょう。支えになってくれる家族や友人は、心からあなたを助けたいと思っている人々だということを忘れないでください。彼らは迷惑だとは思っていません。

友人や家族から先に連絡をもらった場合、どう返事をすべきか悩むかもしれません。依存症に陥っている間に後悔するような行動をとった場合はなおさらです。そうした複雑な感情と向き合う方法を身につけ、サポートを拒むことがないようにすることが重要です。自分の感情に名前をつけ、そのような感情を抱くことを受け入れましょう。日記をつけると、自分の心にあるさまざまなことをうまく処理できるようになります。

あなたはサポートに値する人です

サポートネットワークを築くという考えに抵抗する昔の自分が、心のどこかにまだいるかもしれません。あるいは、自分の回復をサポートしたいと思ってくれる人が本当にいるのだろうかと思う人がいるかもしれません。実際には、あなたが健康的な生活を手に入れることを望んでいる人や、あなたの成功を望んでいる人はたくさんいます。そして、その過程には浮き沈みがあることも理解してくれています。

「再発は回復過程の1つです。完璧な人間などいません。過ちは、再発の引き金について考えるチャンスを与えてくれます。そうすることで、さらなる対処スキルや自身のリソースを強化できます。そしてもちろん、サポートネットワークも活用してください」と、アレクサンダー氏は語ります。

本サイトに掲載されている情報は一般的な内容であり、個人の健康管理を補足するための健康に関する情報です。また、本サイトは医学的アドバイスや医療サービスを提供するものではなく、専門家のアドバイスに取って代わるものでも、特定の臨床サービスや製品の適用範囲を示唆するものでもありません。本サイトで他のサイトへのリンクの提供は、リンク先サイトのコンテンツを保証するものではありません。

出典

SAMHSA、[Find help and treatment](#)。

Borkman T, Munn-Giddings C, Boyce M. Self-help/Mutual aid groups and peer support, [Voluntaristics Review](#), 2020, 5(2-3):1-219。

SMART Recovery、[ホームページ](#)、2023年。

Alcoholics Anonymous、[ホームページ](#)、2023年。

Cocaine Anonymous、[ホームページ](#)。



必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



このプログラムは、緊急時や救急受診を要するような状況には使用しないでください。緊急時には、911に電話するか、最寄りの緊急治療室に行ってください。また、本プログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。特定の医療ニーズや治療、薬剤については、かかりつけの医師にご相談ください。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。本プログラムとその内容は、すべての州またはすべての規模のグループで利用できるわけではありません。また、内容は変更される可能性があります。補償の除外および制限が適用される場合があります。