



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.11〕

発行 : 平成25年1月7日

拓殖大学学生主事室

輝かしき新年を迎えられ、本日から授業開始。清々しい気分で、きっとこの「こころ+ハーモニー」をご覧頂いていると思います。しかしながら、試験を目前に控え、昨年の学習姿勢や学生生活の過ごし方について、後悔の気持ちを抱いている人も少なくないのでは…。「後悔先に立たず」新年にあたり、来年、卒業の時、そして自らの人生にとって、価値ある一年となるよう、今、この時点から始動して下さい!

Topic 脱法ドラッグ 激しい幻覚 (読売新聞: 医療ルネサンスNo.5476より)

埼玉県の30歳代の男性Aさん:「違法ではないから大丈夫だ」と安易に考えて、繁華街の店で脱法ドラッグを購入した。1回目の使用で頭がしびれ、2回目で記憶を失い、4回目で包丁を振り回した。Aさんは現在、薬を断つことで強まる不安感を抗不安薬などで抑えながら、治療を進めている。埼玉県立精神医療センター副院長の成瀬暢也さんは「脱法ドラッグを使ったため、包丁を振り回すなど危険な状態に陥るケースが最近、特に目立っている。違法ではないから大丈夫だという考え方は、明らかに間違っている」と訴える。(平成24年12月20日発行『読売新聞: 医療ルネサンスNo.5476』より引用)

薬物依存 (drug dependence)

薬物の精神的効果を得るために、あるいは離脱による苦痛を回避するために薬物を連続的あるいは周期的に摂取せずにはいられなくなった状態をいう。精神依存と身体依存とがあり、身体依存では耐性が形成されて摂取量が増えていくことが多く、また中止によって離脱症状が生じる。依存を引き起こす物質を依存性薬物(依存形成物質)といい、アルコール、覚醒剤、麻薬、幻覚薬、大麻類、コカイン、揮発性溶剤、タバコ、抗不安薬、睡眠薬などがある。覚醒剤、LSD、マリファナ、コカインは精神依存のみであるが、麻薬は強度の精神依存と身体依存とを形成し、またアルコールや抗不安薬、睡眠薬も両方の依存を起こす。

(引用) 『精神科ポケット辞典』弘文堂

前述の成瀬副院長は「薬物依存症・再発予防プログラム」に取り組みされていますが、「薬物依存症患者の多くは、深刻な悩みを他人に言えずに抱え込み、苦しみから目をそらすために薬に走る。悩みを安心して周囲に伝え、人との関係によって癒やされる経験を積むこともプログラムの役割です」と話す。(平成24年12月21日発行『読売新聞: 医療ルネサンスNo.5477』より引用)

薬物は社会をこわす!—薬物乱用は、あなただけの問題ではありません!家族も社会も不幸にします!

薬物は人生をこわす!—薬物乱用の最大の怖さは、依存形成です!

(引用)「薬物のない学生生活のために～薬物の危険は意外なほど身近に迫っています～」

文部科学省・厚生労働省・警察庁

薬は用法・用量を守り、服用することが大前提です。試験を目前に控え、もし体調が悪いようであれば適切な治療と服薬による健康管理に努めて下さい。そして、日頃の実力が十分発揮できますように願っています。

大学生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、学生総合相談窓口である学生主事室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

八王子キャンパス	管理研究棟1階	八王子学生主事室	〔学生主事4名〕
文京キャンパス	C館2階	学生主事室	〔学生主事3名〕
	※月～金	9:00～17:00	土 9:00～15:00

各種相談日のご案内

□心の健康相談日

専門医が来校し、心の健康に係わる不安や悩み等への医学的対処法を直接アドバイスしています。

〔文京キャンパス〕 1/25 14:30～17:00

〔予約制〕相談希望者は、何れかのキャンパス「学生主事室」で事前に予約して下さい。

※ 来年度の「心の健康相談日」「法律相談日」「女子学生のための相談日」日程が決まり次第ご連絡致します。

次回発行予定 平成25年1月28日(月)