

Bさんの体験談

私はアルコール依存症で2回入院したことがあります。

若い頃から仕事終わりに酒を飲むことが日常でした。酔っては家族を傷つけていることに気付かず、妻からは別れてほしいと言われ離婚となりました。一人になって孤独や寂しさから更に飲むようになりました。食事も摂らず、ひたすら飲んで寝て起きてはまた飲んでを繰り返し、仕事にも行けない状態になっていました。心配した娘がネットで専門病院を調べてくれ、しぶしぶ聖明病院へ行きました。アルコール依存症と診断され自分はそんな病気じゃないと受け入れられなくてその日は帰りました。酒なんて自分の力で止められると思っていましたが、やめられなくなっていました。その後、何度か家族が入院の予約をし拒否していましたが入院することになりました。

色々な病院に入院したことがありますが、専門病院だけに色々なプログラムがあり、依存症の病気のこと、身体や脳にもたらず影響なども勉強し、認知行動療法というプログラムも受けました。自分は糖尿病ですが聖明病院の給食は美味しさを感じられるご飯で毎日楽しみでした。

聖明病院には二度お世話になりましたが、2回目の入院でやっと自分の病気のことを理解しようという気持ちが持てるようになりました。

社会復帰が不安でしたが、退院後は聖明病院のグループホームに入所しデイケアに通いながら、規則正しい生活習慣や薬を飲む習慣、お金の管理の仕方などを身につけ、依存症の勉強や認知行動療法プログラムを受けて、今は飲まない生活が送れています。

今まで日記をつけることなんてしたことがありませんでしたが、自分のことを振り替えられるように退院してから毎日日記を書くようにしました。1年前の日記を見ると、自分でも少しずつ変わってきてるのが分ります。また、昔の自分じゃこんな体験談なんて嫌で書かなかったけど、同じような悩みを抱えている人のために書きました。依存症は完治はないけど回復はできる。自分はこれまでに散々、家族を傷つけてきたけどこの病気を治療していく中で他人の気持ちに気付く勉強ができて良かったと思います。

今は、孫の可愛い笑顔が大事なので過去のようにはありません。