

依存症治療の新しい流れ② —グッドライフモデル—

第11回の「こころのおたより」では、前回に引き続き、当院の依存症治療についてご紹介したいと思います！

アルコールやギャンブルなどの依存症の治療で、最も難しいことはなんだと思いますか？

治療に取り組むこと？

依存していることを断つこと？

強い意志をもつこと？

最も難しいのは、**依存していることをやめ続ける**ことです。

「依存していることをやめ続ける」ための治療法はいくつかありますが、中でも、今回は『グッドライフモデル』についてご紹介します。

このモデルでは…

自分の中での**目標を明確に**することで、依存行動をやめ続けることのモチベーションにつなげます。

あなたの人生の目標はなんですか？



あなたにとって価値のあることはなんですか？



その中で、お酒やギャンブルなど、依存していることはどのくらい重要ですか？



「やめ続ける」ことに一緒に取り組んでいきましょう。

当院では、アルコール依存、性依存、ギャンブル依存などを中心にこの治療モデルを使ったプログラムを行っています。ご興味のある方は、診察で医師にご相談ください。