# クスリに頼らない自遊人

東大野球部応援とグルメ情報、映画レポートが主です、時々メンヘラネタ。 他の人の記事は読んでいません。

コメントには塩対応なので悪しからず御了承下さい。

最新の記事

どちらがラスボス? お洒と ベンゾジアゼピン ②渇望

ロケットマン - エルトンジョ ンの半生

どちらがラスボス? - お酒 とベンゾジアゼピン①

MDAA@SASEBO減断薬 CAFE (成増)

復活の日

ベンゾ離脱から4年-アシュ トンマニュアルに学ぶ ⑪離 脱スケジュール

嫌っていた自分との和解

違法-不眠がいつの間にか 統合失調症に

ベンゾ離脱から4年 アシュト ンマニュアルに学ぶ ⑨置

MDAA大阪

一覧を見る 画像一覧を見る

テーマ

断薬 断酒(1029)

MDAA事務局からのお知ら 世(63)

東大野球部に優勝を(13)

MDAA広報担当の独り言(

キネマ倶楽部(4)

白死遺族(3)

健康麻雀のススメ(7)

美食のダイエット(17)

一覧を見る

カレンダー

<< 8月 >>

日月火水木金土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

月別

2019年08月(68)

2019年07月(66)

2019年06月(47)

2019年05月(40)

2019年04月(29)

2019年03月(41)

2019年02月(38)

2019年01月(41)

2018年12月(40)

2018年11月(37) 2018年10月(35)

2018年09月(59)

2018年08月(43)

ブログトップ

記事一覧

画像一覧

ロケットマン - エ… >

### どちらがラスボス? お酒とベンゾジアゼピン ②渇望

2019-08-29 09:08:00 NEW! -マ:断薬 断酒

のぶです

パニック障害やうつ、不眠でベンゾジアゼピン系薬物を7年服薬し、 離脱して4年になります。

夕べは久しぶりにグッスリ眠れました …と言っても四時間位ですけどね

### 「飲まない賭けない吸わない」

健康マージャンのスローガンですが 中にはガマンできない「仲間」の方もいます。

昼の会場は禁酒で、当然お酒は提供しないんですが、そこは「仲間」

そりゃもうあの手この手。

ペットボトルや水筒にお茶代わりに仕込んでたり

トイレ解でミニボトルあおってたり

「ちょっとタバコ休憩」でコンビニ行って引っかけてきたり。

本人はバレないと思ってるんでしょうが・・・全員にバレてる。

パニック発作的に強い飲酒欲求がアルコールへの渇望と呼ばれます が

四六時中「う~酒、酒をくれ~」と脂汗かいて手が震えてるわけじゃな

飲んじゃいけない しばらく飲めない

飲めない手に入らないストレスや不安に直面して …気づいてしまったときに出ます。

## 気づかなければ出ません

仕事中とか 大事な商談とか

> そこで飲んじゃダメだろ! そこぐらいガマンしろよ!

…そんな場面に限ってガマンできない

飲めないという不安 ダメなのに飲みたい 罪悪感との葛藤

プロフィール



のぶ プロフィール | ピグの部屋

お住まいの地域:東京都

自己紹介:アルコホリック、強迫的ギャンブラー、処方薬 物依存症。12ステップで飲まない生き方を歩んでいるつ 続きを見る

ランキング

全体ブログランキング

5.314位 ↓

メンタルヘルスジャンル

76位 ↓

よく使う公式ハッシュタグ

#パニック障害 #不眠 #電車に乗れない

フォロー

アメンバーになる

メッセージを送る

AD

このブログのフォロワー

フォロワー: 540 人

tissisyaさん

ちっしの統合失調症と双極性障害の闘病日記。

cuu2019さん パニック障害のメカニズムをお伝えします!

charmbodyさん

ボディメイクスタジオCharmBody

loseweightmakeさん

東京パーソナルトレー

vukiaoshimaさん

地頭が悪く人の2,3倍時間をかけて暗記してた僕…

一覧を見る

フォロー

フォローすると、このブログの更新情報が届きます。

お気に入りブログ

asahide0325さん

日々の気持ち ココロとカラダ

ameneko830さん

双極性障害とアルコール依存性の旦那と歩むに…

kentax0365さん KENTAXのブログ

rose-life-missionさん

ローズさんの1日-双極性障害・寺社・骨董市・モ…

Ameba → ホーム → ピグ → アメブロ

2018年05月(49)

2018年04月(39)

2018年03月(33)

2018年02月(35)

2018年01月(36)

2017年12月(49)

2017年11月(68)

2017年10月(68)

2017年09月(73)

2017年08月(12)

2017年07月(1)

一覧を見る

このブログを検索する

ブックマーク

てルいにヘトレヘに訪光でルるド州か女に刈りる才呼以心、ハーツン

発作の一種

これが渇望の正体です。 症状もパニ障の発作と同じようなものです。

ベンゾ飲むようになってからは昼間も酩酊してる状態なので、お酒へ の渇望って感じなくなりました。

なのでお酒に問題が有るなんて夢にも思わず、自分の問題に気がつく のも解決も遅れてしまいました。

出張先の秋田の寒村で1軒だけのホテルに泊まって、豪雪に見舞われ た時に襲われて、自販機の酒全部飲んじゃった事があります。

"処方薬"に置き換わって、お酒への渇望に蓋がされてただけでした。

自宅に引き籠もって好きな時に好きなだけ飲めるなら 渇望なんか起きようがありません。

# 不安と罪悪感と

葛藤

違法薬物では襲われやすいです。

高いし、入手に不安はあるし 罪悪感や葛藤は強いし

三度三度飲んでるわけじゃ無いから離脱も離脱不安も出やすいし

ベンゾジアゼピンなどの処方薬には通常これが有りません。

心療内科をハシゴするくらいの乱用にならない限り、飲むこと自体に何 の罪悪感も葛藤も感じないですし

入手への不安も無い

臭いもないからら人前だろうと仕事中だろうと何のストレスも感じず飲 めてしまう。

処方薬、それも常用なら幾ら大量でも渇望なんか起きるハズが無 いんです。

私もベンゾへの渇望を感じた事はほとんど有りません。

2011.3.11

24階の本社で徹夜待機を命じられて閉じ込められた時と

先の秋田の寒村に閉じ込められた時

その位です。

渇望を感じない。

これは「自分がどういう状態にあるか」がマスクされてしまって見えない 状態にすぎません。

何かの機会に強い離脱症状に襲われるとか、突然手に入らなくなると かしない限りはほとんど見える機会が有りません。

なので何年も何十年も漫然と飲み続けてしまう。

逆説的なんですが

渇望を感じやすいモノの方が

…例えば違法薬物などの方が

異常に気がつく分止めやすいんです。

渇望を感じにくい処方薬の方が 酒よりはベンゾジアゼピンの方が 厄介なラスボスだと思います。

一覧を見る

RSS

※著作権についてのご注意





ロケットマン - エ… >



◆ 息子達に聞いた現代の不幸の手紙 当 芸能人プログ ★ 人気プログ

| 金中で不安が来でも服用出来ない・・・
| それを繰り返すうちに | 自信がついてきて積み重ねが出来 | 平常心を保つ練習をしています | まー、まだペングを服用しコントロールしているコトは | 間違いない事実ですが・・・ | 陽の下 2019-08-29 10:03:03 | 返信する | ロケットマン・エ・・・ > プログトップ | 記事一覧 | 画像一覧

## Ameba人気のブログ

ランキング メンタルヘルスジャンル 芸能人



精神科医こてつ名 誉院長のブログ



2 tubasa tubasa統合失調症 &パニック障害…



3 アムアムのベンゾ(睡眠薬)減薬日記



4 いながき@… 当たり前に幸せに なる考え方をしま…



5 18頭を笑顔… ペットロスカウンセ ラーが教えるペッ…

もっと見る〉

ジャンル人気記事ランキング メンタルヘルスジャンル

」 助けられました kotetsutokumi

助けられました「薬に頼らずうつ を治す方法」、カスタマーレビュ ーより50代男性です。2018年… <sup>2</sup> 再服薬すべきでしょうか?③ アム

ベンゾバディのPost-withdrawal Recovery Support(断薬後回復 サポート)というカテゴリのスレ… <sup>3</sup> 憂鬱すぎる ねころん

明日は寝たきりの父を外来に連れて行きます父は首から穴を開けて胃まで栄養を通す管を入れていて、点滴のようにして首から…

続きを見る >

公式 #摂食障害 の記事ランキング

발1 발2 발3 발4 발5

今日は即席ラーメン記 暗いから読みたくないな \* 想い \* の海に溺れず ■痩せる安心・快感「ダ 【過去の記録】食欲大爆 念日 ~インスタント… ら読まないで に流してゆこう~♪♪♪ イエットに依存する心… 発

韓道 ♥ 韓道の妻たち・中道… 摂食障害 宇宙(sora)の光とともに\*゜。… ダイエット依存・生き辛さから… 体重とダイエット情報に振り…

続きを見る >

Amebaトピックス

Ameba →ホーム →ピグ →アメブロ

◆ 息子達に聞いた現代の不幸の手紙 当 芸能人ブログ ★ 人気ブログ Ameba新規登録(無料)

3COINSの秋色コス ママ友が7.5kg痩せ 子供に教えたくな たダイエット い非常識な言葉 メがSNSで話題 「不安で仕方ない」 実母との関係 新築祝いで貰って 若乃花 髪をカット 嬉しかったもの しスッキリ お祓い受けてきた つわりがひどく上司 目当てのコストコ 友人が渡した物 に話した結果 品をやっと発見

もっと見る >

## ブログをはじめる

たくさんの芸能人・有名人が 書いているAmebaブログを 無料で簡単にはじめることができます。

はじめる

他ブログからお引っ越しはこちら >

## 🔉 公式トップブロガーへ応募

多くの方にご紹介したいブログを 執筆する方を「公式トップブロガー」 として認定しております。

詳しく見る

## 

Amebaブログでは、芸能人・有名人ブログを ご希望される著名人の方/事務所様を 随時募集しております。

申し込む

□ スパムを報告 □ お問い合わせ □ 利用規約 □ ヘルプ