



3.人間関係 の病気

依存症の方は、元々人間関係でストレスをため込みやすい人が多いと言われます。

そのような人が自分のストレスを解消させてくれる依存性薬物や行動（ギャンブルなど）と出会うと、どんどんハマリ、しらふでの人間関係が苦痛になったり、どんどん人間関係の生きづらさも増えてしまいます。



以下に当てはまることはありますか？

依存症の人に共通した人間関係 6 つの特徴

- ①自己評価が低く、自分に自信がもてない
- ②人を信じられない
- ③本音を言えない
- ④自分を大切にできない
- ⑤見捨てられる不安が強い
- ⑥孤独でさみしい