

Alcohol and Drug Abuse

A psychosocial and spiritual approach to prevention

酒精和药物滥用

精神和社会心理方面的预防

原著 A-M.Ghadirian,M.D.

主译 陆 林

北京大学医学出版社

ALCOHOL AND DRUG ABUSE

A psychosocial and spiritual approach to prevention

酒精和药物滥用 ——精神和社会心理方面的预防

原著: A - M. Ghadirian, M. D.

主译: 陆 林

翻译: 陆 林 李素霞 方玉霞

何颖颖 孙洪强

审校: 陆 林 吴 萍 张宵丽

时 杰

北京大学医学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

酒精和药物滥用：精神和社会心理方面的预防／

(加) 卡迪里安 (Ghadirian, M. D.) 著；陆林等译．

北京：北京大学医学出版社，2008. 6

书名原文：Alcohol and Drug Abuse: A psychosocial
and spiritual approach to prevention

ISBN 978-7-81116-553-1

I. 酒… II. ①卡…②陆… III. ①饮酒—基本知识②药
物滥用—预防 (卫生) IV. TS971 R969.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 041271 号

北京市版权局著作权合同登记号：图字：01-2008-2293

ALCOHOL AND DRUG ABUSE: A psychosocial and spiritual approach
to prevention

A-M. Ghadirian, M. D.

Copyright © 2007 by ABDU'L-MISSAGH A. GHADIRIAN

Simplified Chinese translation Copyright © 2008 by Peking University
Medical Press. All rights reserved.

酒精和药物滥用——精神和社会心理方面的预防

主 译：陆林

出版发行：北京大学医学出版社（电话：010-82802230）

地 址：(100083) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址：<http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷：北京东方圣雅印刷有限公司

经 销：新华书店

责任编辑：吕晓凤 责任校对：金彤文 责任印制：张京生

开 本：889mm×1194mm 1/32 印张：5 字数：120 千字

版 次：2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-81116-553-1

定 价：18.00 元

版权所有，违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

Robert L. DuPont, PhD*

在这本极其精彩的书中，Ghadirian 医生作为 McGill 大学的一名精神病学教授，将专业知识与他本人深邃的个人思想相结合，向我们展示了他杰出的事业。在现今全球最大、最前沿以及最富有挑战性的流行病学课题——违禁药品的使用上，Ghadirian 医生带给我们一个崭新的视角。

毒品的滥用已经有一千多年的历史。从 20 世纪 60 年代末开始，毒品滥用席卷整个世界，滥用的方式更具危险性。以前违禁毒品的使用局限在某些人群中，品种限于一种或少数的几种，毒品使用的途径常常是经口腔而不是风险更大的其他使用途径，如吸烟、静脉注射和烫吸。今天违禁药品的品种已经多到几乎无法计数，用药途径的多样化也增加了未知的风险性，高危人群亦在极度膨胀。违禁药品的最高危险人群集中在年轻人和社会弱势群体，包括穷人以及患有精神疾病的人。药物滥用的流行如同电脑一样普遍。

药物成瘾被普遍称为“脑疾病”。所有毒品作用的靶器官都是大脑，在脑内毒品作用的靶点是正常奖赏中枢。与愉快相关的生物门控都被滥用的毒品所控制。当今关于药物成瘾这个流行病学课题，最受关注的两个公众健康问题是：第一，为什么最近几十年会出现世界范围内的药物滥用？第二，如何才能扭转违禁药品使用逐年上升的趋势？

关于第一个问题，众所周知，最普遍使用的毒品很多都是老

* 美国国立药物滥用研究所首任所长；Georgetown 医学院精神病学教授；行为及健康研究所（见 www.ibhinc.org）主席；《自私的脑——从成瘾当中学到的》一书的作者。

药，从大麻开始，接下来就是可卡因和海洛因，它们在世界范围内占据着主导地位。我们也清楚无论生物危险因素和遗传危险因素是什么，过去的几十年里人类大脑还没有进化出新的生物物质。换句话说，解释在相对短的时期内毒品使用的流行性上升，我们不能将焦点放在毒品的改变以及大脑生物学的改变上，唯一能够解释的是人们接触药品的环境发生了改变。环境的变化之所以具有深远的意义，在于这种变化会导致毒品的广泛传播，使人们对使用违禁药品更能接受，并对使用违禁药品的危险性缺乏前人的警惕性。所以说，违禁药品的使用正常化与现代文化是密不可分的，毒品的热心支持者为它们提供了肥沃的土壤。

现代文化允许，甚至助长了违禁药品的使用，这种文化认为违禁药品的使用对于使用者本人或者社会来说没有不良后果，甚至认为使用药品是需要被保护的一种生活方式。现代观念中普遍存在的隐私保护已经发展到认为吸毒者不应该被干涉的地步。现代的价值观念认为，人们对违禁药品的使用就如同对衣服式样或者说话方式的选择一样，是一种个人的选择，这种观点也同时被道德相对论所认同。

要想改变违禁药品滥用者的错误态度，就需要让他们知道违禁药品并不是“无害的”，而且这种危害也并不仅仅局限于吸毒者本人，家庭、社会甚至是整个国家都会被这种所谓的个人选择所伤害。犯罪、过量致死、生产力降低、教育中断等都是使用违禁药品的不良后果。违禁药品造成的严重且广泛的不良后果应引起我们足够的重视，并采取强有力的社会行动来解决。对这些后果的正确认识也会让人们认识到，使用违禁药品只是一种个人选择的观点是很荒谬的。

如果国际公共卫生系统在减少违禁药品使用上有所成就，那么决不是首先在减少药品供应的努力上获得成功，而是在减少毒品需求上取得成功。因为是否使用违禁药品完全取决于个人，所以药品滥用预防的核心也应该落在个体上。根据四十多年来在精

神科的医疗实践，我发现违禁药品最令人震惊的效果之一就是使人产生精神和道德上的堕落。药物成瘾的核心问题是毒品使用导致灵魂的瓦解，最突出的表现是不诚实。诚实的瘾君子几乎是不存在的。瘾君子周围的人是那些只关心自己幸福生活的人，希望所有的瘾君子都不再吸毒的人是不存在的。然而对于瘾君子来说，他们既不想放弃他们的化学情人——毒品，也不想破坏与劝说他们戒毒的人们关系，所以他们只能撒谎。他们不仅仅在毒品上撒谎，也在任何他们想获得的事物上撒谎，常常不顾及撒谎对于他们自己和周围人造成的长期后果。这样看来，瘾君子的康复和治愈并不仅仅是躯体上的，还应包括精神上的康复，诚实与是否可以作为药物成瘾康复的标准。

使很多瘾君子康复和保持稳定状态的场所是实行 12 步骤的组织，尤其是嗜酒者互戒协会和麻醉剂互戒协会。这些组织也不能完全理解为互助组织或自救组织。就像几年前一位组织的成员告诉我的那样：“自救只会令我们更混乱，你们称之为上瘾。”我问：“如果不称这种救助生命的组织为互助或自救组织，那应该怎样定义？”他的回答令我震惊，“应该称为上帝救助组织。”虽然这些组织并不含有宗教性质，但确是一种精神上的组织，它所代表的力量要远大于个人。这就意味着药物滥用的预防和药物滥用后的康复都需要从精神上开始做起。

这些鲜为人知但是重要的因素在 Ghadirian 医生的书中得到了阐明。书中没有涉及成瘾的精神病理学。他为反抗毒品成瘾的精神防御提供了睿智的建议。如果一个人有他活着的理由以及选择今天某种活动的理由，而这种理由不是基于自私或享受片刻的愉悦，那么这个人就不会成为瘾君子。如果一个人除了享受片刻愉悦便再没有其他生活目标，那么这个人就面临着毒品依赖的高风险，因为毒品会产生强烈的奖赏作用。成瘾过程也被称为“追求快乐”，尽管在成瘾的后期更类似于寻找摆脱由毒品所致的痛苦而不是寻找愉悦。我认识的大多数不愉快的人都是毒品成瘾者。这

并不是“愉悦的疾病”，相反毒品使用是源于精神贫瘠的一种不顾后果，并对健康的脑生物学状态产生破坏性损害的疾病。

本书提供了预防物质成瘾的精神疫苗。

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

2007年3月

献给所有找寻生命意义和
真正幸福的人

致 谢

这本书最初诞生于 1985 年，名为《寻找天堂》，并于 1989 年进行修订。从那时起，关于物质滥用和预防的问题便得到了广泛的研究。随着时间的推移和违禁药品及成瘾的蔓延，进行全球范围内的预防性教育成了当务之急。

在这项重要的事业中，很多人帮助了我，感谢这些为我提供意见和给予鼓励的朋友。首先感谢我亲爱的妻子 Marilyn，对她中肯的建议、无私的帮助、有价值的评论以及对手稿的编辑表示感谢。还要感谢我们的儿子——Sina 和 Nayyer，感谢他们给了我无尽的爱和鼓励。还有 George Ronald 以及他的团队，为他们的帮助表示感谢，尤其是 May Hofman Öjermak，她提出了宝贵的建议，并且负责了我从第一版开始直至现在的编辑工作。也非常感激 Johanna Okker 和 Claire Gougeon 为我提供了技术上的帮助和有价值的观点。我希望这本书能够为药物成瘾的发展提供崭新的前景。

Abdu'l-Missagh Ghadirian
加拿大魁北克省蒙特利尔市
2007 年 5 月

引言

物质滥用和成瘾已成为世界范围内普遍存在的问题，并严重威胁着人类社会。现今，数以千计的成年人、青少年甚至是儿童都欣然接受他们的思想和身体受制于非医疗用途的药物使用，以及由此带来的严重后果。根据美国的《世界毒品报道》(2006)，截至2006年，世界上大约有2亿人，或者说全球年龄在15~64岁的人群中有5%的人消费违禁药品。这篇报道也指出这个世界上有六千四百万的居民在使用鸦片、可卡因和安非他明类兴奋剂。

除了非医疗目的的药物使用，仅烟草一项全球消费人群就超过13亿。长期吸烟者中有50%的人死于烟草。算上各种形式使用烟草的人，统计结果显示每年有多达四百九十万死于吸烟。烟草导致的死亡率是违禁药物的25倍。数百万计的人包括青少年都受到酒精和甲基苯丙胺（也称“冰毒”或“迷幻药”）的影响。每年都有数以千计的带有毒瘾的孩子出生，无法预计他们将面临的困境及其后果。

人们为什么要使用这些药品？这些药品是什么的替代品？谁是物质滥用的最易感者？解决的方法是什么？

不同的人使用违禁药品有着不同的目的。一些人是因为好奇或者为了愉快，一些人是为了远离痛苦、失望或者生活的压力，还有一些人仅仅是为了逃避。文化以及毒品的可获得性在物质滥用的蔓延中起着重要的作用。在很多工业国家，毒品使用似乎与人们的生活方式匹配得很完美。对即时欲望满足的渴望、低的挫折耐受能力、竞争的生活方式以及由物质主义导致的焦虑都是导致药物滥用的重要因素。

“生活方式药物”是新一代的处方药。它们的出现是因为能够满足人们很多需求，如减肥、促进头发生长、增强性欲、激发

情绪和自尊。虽然有些药品是为了健康的需要，但总体来说，这种发展也表明我们的内部平衡已经到了要依靠外界物质来满足的程度。

物质滥用在世界范围内的蔓延以及它控制人类精神和躯体的事实，反映了人性的危机，同时也在寻找针对这种困境的持久的解决方法。在这种人性危机中，处在危险中的一直是人们的精神，毒品首先扭曲和破坏的便是知识馈赠给我们的高贵和优雅。我们的躯体是内在信仰以及内在本体存在的物质载体。无论我们的物质载体发生了什么变化都会影响到内在本体——人类理性灵魂的发展。

具有讽刺意味的是，物质滥用极具悲剧性的结局是药物滥用者极力追求毒品，他们希望这些敌人占据他们的大脑，影响他们的精神，并情愿为其付出。这为我们提出了一个人与真实自我关系的严峻问题。我相信违禁药品对自然情绪、思维和意识的操纵将会对人的行为、精神和性格发展产生深远的影响。毒品的使用，无论是为了“娱乐”、逃避或减轻痛苦，都抑制了在生活中遇到挑战时的自然学习过程，也因此遏制了智力和精神的发展。另外，一些毒品会降低或干扰对于个人的成长和成熟至关重要的遇到环境挑战和刺激时的反应能力。

这本书的主要观点集中在对物质滥用和成瘾进行初级预防。另一个目的是调查药物滥用在社会中的意义和隐含的后果。目前解决物质滥用所带来的破坏性影响最有效、持久且经济的方法是预防：对人们进行大范围的教育，尤其是青少年和儿童。同样重要的是将注意力集中于建立一种和谐的、健康的、积极的生活方式上。本书所展现的主要预防模式是预防性教育，预防性教育应在家庭和早期童年就开始，从孩子形成对生活的态度和尊严的时候便开始。本书也展现了在根除药物依赖这一人类灾害时，个人、家庭和社会所应起的作用和担负的责任。正如联合国前秘书长——Javier Pérez de Cuéllar（1985）所说：

药物滥用作为一种有破坏性的威胁而存在，影响了这一代和下一代，就如前几个世纪曾横扫了世界很多地区的灾难一样。除非得到有效控制，否则它带来的影响将更险恶并更具破坏性……国际组织将其变成全球性的事业以迎接这个挑战的时刻已经到来了。

出于实用的目的，本书中使用的“物质”一词被用于指代酒精和其他所有类型的滥用药物。“药物使用”和“物质滥用”可以互相替代使用，指代各种非医疗用途的非法的药物使用，包括药物成瘾。成瘾或依赖是一种强迫性的饮酒或用药行为，经常会发展成耐受和出现戒断症状。成瘾者尽管了解后果，但仍继续这种失控的行为。“滥用”和“娱乐性使用”指非医疗用途的物质应用，将会导致心理上和躯体上的症状。

自从 1985 年第一版发行以来，《寻找天堂》已经被越来越多的人所了解并且已被传播到世界各地。它曾经被译成多国语言发表，包括西班牙语、意大利语、俄语、葡萄牙语、波斯语和法语。现在正处于被译成汉语并被发行的过程中。第三版已经完全修正和更新；新的书名反映了世界范围内对药物滥用破坏性影响的认识，也反映了这本书作为精神疫苗要履行的使命——即使暂时还不能称之为成功。

目 录

1 毒品应用的简要历史	(1)
物质滥用：国际概况	(6)
2 酒精和药物依赖：全球性流行	(8)
大麻	(8)
可卡因	(8)
鸦片	(9)
合成药物	(10)
酒精：全球消耗量	(13)
烟草	(15)
跨文化和社会的物质滥用	(16)
土著人和药物滥用	(20)
3 儿童和年轻人的药物滥用	(22)
流浪儿童和药物	(22)
社会中的年轻人和药物	(24)
儿童、年轻人和酒精	(28)
药物和无防御能力的受害者	(29)
4 父母酗酒对儿童和青年的影响	(32)
家庭和酒精中毒	(32)
酗酒双亲的影响	(33)
遗传易感性	(34)
酒精和妊娠	(34)
儿童虐待和忽视	(36)
孩子对酗酒家长的想法	(37)
家长对自己和他人的饮酒问题的看法	(37)

酗酒和家庭动力学	(38)
预防	(40)
5 性别和物质滥用	(41)
女性和物质滥用	(41)
女性和危险因素	(42)
孕期的危险因子	(43)
社会的耻辱	(44)
性别和治疗机会	(44)
妇女和酒精依赖	(45)
让曼尼普尔区远离酒精	(45)
6 艾滋病病毒/艾滋病和物质滥用	(47)
药物注射和艾滋病病毒传播	(47)
毒品注射者与冒险行为	(49)
HIV/AIDS 对儿童的影响	(50)
合法化问题	(50)
7 成瘾的生物学因素	(51)
内啡肽作为脑的内源性阿片肽	(51)
寻求快乐行为的生物学	(51)
成瘾脑通路	(52)
神经递质：脑信使	(52)
毒品使用模式	(53)
其他生物学因素	(54)
8 毒品使用的心理学因素	(55)
生活方式和态度的影响	(55)
饮酒和开车	(56)
工作场所的物质滥用	(57)
社会和人类价值	(58)

基于欲望满足的生活方式	(59)
从自由到恐惧	(62)
无目的的快乐	(64)
追求快乐	(69)
寻求生命的意义	(72)
9 药物滥用的效应	(74)
生理依赖性的动力学	(74)
“迷幻剂”的特点和作用	(75)
对精神和情绪的作用	(77)
感觉和精神力量的相互关系	(79)
10 物质滥用的精神预防	(84)
关于生命及其目的的思考	(84)
协调科学观与宗教观	(86)
药物滥用还是寻求认同?	(87)
“适当”饮酒的概念	(89)
关于非医疗使用药物的精神观点	(91)
11 综合性一级预防	(93)
预防的知识和态度	(93)
预防的内容	(93)
预防的阶段	(95)
一级预防	(95)
个人	(98)
家庭	(106)
社会	(109)
危险人群	(111)
药物滥用的其他选择	(114)
其他预防措施: 控制药物的可获得性	(117)

① 预防药物滥用的国际合作.....	(118)
② 建议.....	(120)
附录	(122)
参考文献	(125)
关于作者	(136)

毒品应用的简要历史

从远古时代开始，人们就向往着发现永生的秘密并寻找摆脱痛苦直达终极快乐的方法。几百年过去了，大批的草药和西药被发现能够达到这样的目的，并且得到多种文化的推崇。很多物质被应用于部落庆典和宗教仪式中，用于激发一种兴奋状态或者使人进入恍惚状态中。依据物质使用的量和药效的不同，服用者会体验到一种与现实完全或者选择性分离的感觉，有时也会发生惊厥和意识丧失的情况。在某些文化中，这些物质使用者会表演仪式性的舞蹈和有节律的运动，当他们的兴奋达到顶点时会加快表演运动的速度。这样的表演者是被别人尊敬的，因为大家一致认为这种迷幻状态能够让他们与灵魂或超自然力量对话，并且能够治疗疾病或者给人带来幸运。

改变情绪和精神的药物既有来自于天然物质的，也有人工合成的。在数千年历史中，植物一直是为人类提供药物的天然资源。一些毒品就是从植物中获得的，例如：鸦片（从罂粟属植物中）、大麻和印度大麻（从植物大麻中）、可卡因（从可卡植物中）、麦司卡林（从仙人掌中）和酒精（可以由各种各样的谷物、蔬菜和水果制成）。

可卡因是可卡叶中的生物碱和活性成分。这种植物生长于安第斯山脉东面的山坡，特别是秘鲁和玻利维亚地区。可卡来源于艾马拉印度人语言，意为“树”。可卡叶在南美印第安人文化中有着重要的地位。印加人认为在宗教仪式中燃烧或者咀嚼可卡叶是神圣的标志（UNDCP1997, p. 34）。早在19世纪80年代，欧洲的内科医师开始研究可卡的治疗效果之前，印第安人就常常用