

图解现代人心理新话题

张明 主编



摆脱痛苦的心理依赖

成瘾心理

瘾已经成为医学、心理学、社会学等学科关注的问题，每个领域都在寻找着成瘾的根源与治疗办法，在谈“瘾”色变时代，成瘾给人的生活确实带来了许多麻烦与不便，本书综合总结前人的研究结论将成瘾知识与治疗应用于生活，为未成瘾者敲响警钟，为成瘾者提供心理支持。

 科学出版社
www.sciencepress.com

图解 现代人心理新话题

摆脱痛苦的心理依赖 ——成瘾心理

张 明 主编

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

“图解现代人心理新话题”是一套从心理学的入门开始,全面地对心理学所涉及的领域进行介绍的丛书。其内容充实,图文结合,深入细致地探求心理学的内涵,旨在解决人们在现实中所遇到的心理问题,对人们的现实生活起到更好的指导作用。

每个人心中都有一把尺,这把尺为各种行为把关,如果这把尺失灵了,不能把握适当的行事尺度,那么你将处于危险之中,当心成瘾。一旦成瘾,就是一段艰苦而漫长的路,因为成瘾后不但有着生理上的影响,还有强大的心理影响。本书就是从各种成瘾行为的表现出发来探讨成瘾的生理心理基础以及成瘾矫治。本书共有五章内容,即瘾与成瘾、毒品成瘾、烟酒成瘾、网络成瘾、其他行为成瘾。本书有助于人们认识成瘾,拒绝成瘾。

本书适合于对心理学感兴趣的一般读者阅读,对于心理咨询人员以及心理学专业的学生有一定的参考借鉴作用。

图书在版编目(CIP)数据

摆脱痛苦的心理依赖——成瘾心理/张明主编. 北京:科学出版社,2006

(图解现代人心理新话题)

ISBN 7-03-018003-8

I. 摆… II. 张… III. 压抑(心理学)—图解 IV. B842.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 106028 号

责任编辑:张丽娜 赵丽艳 / 责任制作:魏 谨

责任印制:刘士平 / 封面设计:来佳音

插图绘制:赵 迪 杨 卉

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006年12月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2006年12月第一次印刷 印张: 9 1/4

印数: 1—5 000 字数: 228 000

定 价: 22.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<环伟>)

序 言

随着现代社会的高速发展,人们的生活环境、生活方式、价值观念以及行为模式等都发生了相应的变化。快节奏的生活、巨大的工作压力、沉重的学习负担、交往的困惑和婚恋的烦恼等,致使不少人难以适应,陷入紧张、压抑、苦闷和迷茫的情绪之中。

面对这种现实,人们对自身心理现象探究的欲望逐渐萌生,想从自我的心理世界中找回轻松、快乐和幸福。由于缺乏理论指导,就到浩瀚的图书的海洋中去翻阅心理学的典籍,但是艰深的专业术语,使人眼花缭乱,根本无法踏入心理学的门槛。

这套“图解现代人心理新话题”丛书,正是为了帮助广大读者解决上述心理困扰而撰写的。丛书的特点是将许多心理学知识通过通俗易懂的语言和生动、直观的图表形式表现出来,并且每一话题可以作为一个独立的单元来阅读,使读者倍感轻松。我们试图在介绍心理学知识的同时,给读者一个启示:心理学并非仅限于学术研究领域,也可以作为心理休闲和身心保健之用。

本丛书阐释了人生酸、甜、苦、涩的源泉,可以在心灵的征途上,点燃一盏明亮的灯,从而使生命的路越走越宽广。阅读本书,可使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时,获得一定的心理学知识,并使人渐渐地学会在这些知识中有所领悟,帮助你摆脱忧愁,享受快乐的人生。

在撰写本丛书的过程中,得到了我的导师东北师范大学心理学系张嘉玮教授的悉心指导,在此深致谢意。

张 明

目 录



第 1 章 瘾与成瘾	1
瘾与成瘾	2
“瘾”——身心俱伤	4
“瘾君子”们还潇洒吗	6
戒瘾为何如此痛苦	8
迈向深潭的每一步	10
社会有推脱不掉的责任	12
压力过大也可导致成瘾	14
家庭环境不可忽视	16
过度用药致瘾	18
成瘾是自我伤害性疾病	20
成瘾的奖赏与惩罚	22
自我控制能力	24
一切取决于你怎么想	26
摆脱心理危机 远离毒品困扰	28
成瘾人格	30
成瘾者——你的记忆为谁狂	32
过分追求刺激害了你	34
成瘾与行为选择有关吗	36
延迟折扣率	38
成瘾——大脑告别安宁	40
成瘾——脑内自有奖赏	42
脑成像技术窥见成瘾部位	44
遗传因素不可小觑	46
专 栏 希望——撑起一片晴空	48

第2章 毒品成瘾	49
毒与吸毒	50
毒品——残害身与心	52
毒品致死途径多	54
世界第一号硬性毒品	56
吸毒——艾滋病的温床	58
青少年——吸毒的主体	60
美满家庭的头号杀手	62
吸毒——婴儿也惨遭毒手	64
从偶试到成瘾	66
一朝吸,十年戒,终生想	68
回归正常生活的障碍	70
顽强毅力+科学方法=戒毒	72
家庭与社会的积极参与	74
慧眼识瘾君子	76
一对孪生兄弟	78
庞大的毒品家族	80
花样繁多的吸毒方式	82
罂粟——罪恶的美丽	84
吗啡——以睡眠之神命名	86
海洛因——“青出于蓝”	88
鸦片类物质成瘾的心理效应	90
美洲大陆的毒瘤	92
可卡因的杰作——疤痕累累	94
大麻——印度大麻的变种	96
大麻的成瘾效应	98
巴比妥类药物成瘾	100
苯二氮草类药物成瘾	102
弊大于利的安眠药	104
预防催眠药物成瘾	106
冰毒——洁白的罪恶	108

摇头丸——盛行于舞场	110
女巫工具之一——致幻剂	112
致幻剂是怎样致幻的	114
麦角酰二乙胺成瘾	116
麦角酰二乙胺的心理效应	118
环己哌啶与麦司卡林成瘾	120
隐形杀手——挥发性溶剂	122
挥发性溶剂滥用的历史	124
危害与症状	126
过程及原因	128
诊断与预防	130
专 栏 开颅手术戒毒的争议	132



第3章 烟酒成瘾	133
漫漫烟草路	134
千奇百怪的吸烟方式	136
吸烟为何成瘾——尼古丁	138
吸烟现象——我们集体反思	140
你吸烟成瘾了吗	142
吸烟者——路在何方	144
吸烟——不仅危害你自己	146
戒烟——迫在眉睫	148
历史悠“酒”	150
饮酒带来的“礼物”	152
饮酒——为何欲罢不能	154
借酒消愁愁更愁	156
社交娱乐的润滑剂	158
“荣升”酒依赖者	160
酒瘾戒后	162
酒精导致大脑中毒	164
酒瘾付出的代价	166
酒瘾与犯罪	168

你酒精成瘾了吗	170
要戒酒瘾先戒心瘾	172
心理学提供的戒酒方案	174
戒酒组织——相信团体力量	176
专 栏 如何解酒	178

第 4 章 网络成瘾

什么是网络成瘾	180
网络性心理障碍	182
网络成瘾危害颈肩与眼部	184
网络成瘾危害脊椎	186
电脑会引爆心理狂躁症	188
网络成瘾与犯罪	190
看看你是哪种网络成瘾	192
为什么会游戏成瘾	194
游戏成瘾的特征	196
网络游戏的极乐体验	198
网络游戏成瘾的动力	200
网络聊天的特点	202
网络交际成瘾者的特点	204
什么是网上信息收集成瘾	206
什么人易形成信息成瘾	208
网络色情成瘾的现状调查	210
代币管制法与自我警示法	212
治疗网络成瘾方法多多	214
专 栏 三种学术观点的交锋	216

第 5 章 其他行为成瘾

你好冲动吗	218
纵火也会成瘾	220
另类的“偷窃”	222

你听说过拔毛癖吗	224
间歇性狂暴症	226
赌博成瘾	228
害人又害己的赌博	230
赌博为何会成瘾呢	232
从生物学角度看赌博成瘾	234
用心理学解释赌博成瘾	236
电视迷	238
工作狂	240
过分依赖手机不是好事	242
手机依赖症的原因与预防	244
过分喜欢运动也会成瘾	246
追星一族	248
你对“强迫症”了解多少	250
过分干净也不是件好事	252
坚持开灯睡觉也是一种病	254
极度喜欢购物不好吗	256
情绪化消费不容忽视	258
上医院也会成瘾	260
吃东西还会成瘾吗	262
什么是神经性厌食症	264
你听说过神经性贪食症吗	266
性成瘾	268
性偏好障碍	270
性施虐癖与性受虐癖	272
什么是摩擦癖	274
什么是恋物癖	276
同性恋、易性癖和异装癖	278
自恋癖和恋童癖	280
专 栏 行为成瘾的机制	282

第 1 章

瘾与成瘾

瘾是一种与时俱进的行为,随着新物质或新生活方式的出现,总有一些人不可避免地患上与之对应的新瘾,从这种意义上说,瘾是时代疾患。

成瘾是人类活动中复杂而又令人费解的一种行为模式,对瘾症的研究是一个跨学科的新兴课题。不同的学科对瘾症有着不同的解释,如医学、精神病学、心理学、生理学、社会学、生物学,都对瘾症有自己的一套定义和操作模式。

澄清基本概念

瘾与成瘾

瘾：《辞源》释为“癖也，嗜好久而成癖。”其言下之意，瘾注重表现为对喜好的内在欲求和依赖。瘾癖在汉语习惯中归于“病类”，是因为它们是异样的、非正常的身心需求，具有过分热衷、不利于身心健康的特点，比如常说的烟瘾、酒瘾、洁癖……

成瘾(addiction)：指个体不可自制地反复渴求从事某种活动或滥用某种药物，虽然这样做会给自己或已经给自己带来各种不良后果，但仍然无法控制。包括各种依赖、癖习与迷恋。

■ 物质成瘾和行为成瘾

从现象学的角度分类，成瘾可分为物质成瘾和行为成瘾。

物质成瘾表现为不可遏制地应用偏爱的物质和难以自制或难以矫正使用行为，为获取精神活性物质达到良好感觉或避免戒断痛苦之目的，可以不择手段，典型情况是耐受性增高，并在物质使用中断后常出现戒断症状。成瘾者的生活可能完全由物质主宰，因而严重影响甚至抛弃了其他重要活动和一切责任。因此，物质成瘾既给个人也给社会带来损害。

行为成瘾者也会重复做一件事情而无法克制，比如不能控制自己不停地上网，或者不停地收集某种东西等。行为成瘾是一种额外的超乎寻常的嗜好和习惯，这种嗜好和习惯是通过刺激中枢神经而产生兴奋或愉快感而形成的。一些嗜好对人体无害，甚至有益，如有人酷爱读书，头痛难耐的时候，一读书头就不痛了。然而某些嗜好，如吸毒、吸烟、酗酒、赌博、网络成瘾等都会导致严重的心理卫生问题和危害社会现象，属于病态的成瘾。

成瘾一词还涵盖躯体及心理两方面的内容。心理成瘾强调对饮酒、服药等成瘾物质或行为的渴求，自控力受损体验；躯体成瘾主要指耐受症状和戒断症状。

成瘾的种类

在我们的日常生活中有哪些属于成瘾呢？

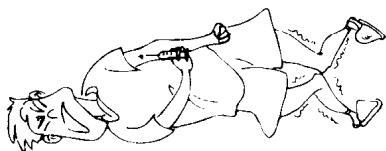
对物质的成瘾，即非医疗目的，反复、大量地使用具有依赖性的物质，并由此而带来严重的个人健康和公共卫生问题及社会问题。



吸烟

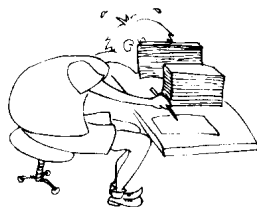


酗酒



吸食毒品（鸦片、海洛因、摇头丸、精神药品等）

对非化学物质的成瘾，即热衷于去做某件事情以致不能自制。



工作狂



赌博



运动狂

成瘾的危害

“癮”——身心俱伤

■ 生理依赖性

生理依赖性亦称身体依赖性或躯体依赖性,指中枢神经系统对长期使用依赖性药所产生的一种身体适应状态。比如连续滥用毒品,体内神经功能和内脏功能适应了由毒品调控的状态,突然中断毒品的供给,脑垂体正常分泌内啡肽的功能没有恢复,会使由毒品物质调控的人体生理功能发生紊乱。

一旦切断依赖性药,生理功能就会发生紊乱,出现一系列严重生理反应,患者觉得痛苦不堪,并出现许多症状,如打哈欠、流眼泪、恶心、呕吐、头昏、失眠、焦虑、腹泻、发热、出汗、四肢疼痛、忽冷忽热,只有再次吸毒才能解除这些症状,医学上称之为戒断症状。戒断可以诱发严重的甚至对生命有威胁的疾病。

■ 心理依赖性

心理依赖性也称精神依赖性,通常也被人们称为“心瘾”或“想瘾”,如药物依赖者多次用药后,会产生一种愉快满足的感觉,导致用药者在心理上对所用药物有一种连续不断使用该药的强烈欲望,继而引发强迫用药行为,以获得满足和避免不适感。

为什么会产生心理的强烈渴求呢?当一个吸毒者吸食毒品到一定量后,身体就会产生一种难以言表的特殊欣快感,无论什么兴趣、爱好、刺激都难以转移这种心理体验。可当这种体验过后,人又产生抑郁、焦虑等精神分裂症状,对生活失去兴趣,对前途丧失信心,情绪低落,而再次吸毒又会体会到欣快感。因此,吸毒者为了保持愉悦的感觉,抑制不愉快的情绪,而连续不断地吸毒,这就是心理依赖。

吸毒后的精神欣快给人留下的记忆与渴求是非常强烈的,这是吸毒者戒毒后又复吸的重要原因。“一朝吸毒,十年戒毒,一辈子想毒”,这句话非常形象地说明了心理依赖的顽固性。

痛不欲生的“有害成瘾”

成瘾的各种表现



冒冷汗



失眠



发热



流眼泪



厌食



头晕

渴求感——对使用过的成瘾性物质的一种不可抗拒的强烈使用欲望，可被与既往用药有关的环境因素(如吸毒朋友、用具或地点等)所诱发，往往伴有觅成瘾性物质或使用成瘾性物质的行为。渴求具有本能的驱策力，对过去的致瘾源所引起的欣快感存有记忆。

可怕的成瘾综合症

“瘾君子”们还潇洒吗

■ 成瘾综合症

成瘾综合症的一个基本特征是使用精神活性物质(如酒或药物)和渴望使用,如果试图停用或控制药物使用,容易出现渴望用药的冲动感,自控力受损,尽管出现有害后果仍继续使用,与其他活动或义务相比明显偏爱使用该物质,耐受性增加,停用时出现躯体戒断反应。本症的发生可涉及某种物质(如烟、酒或安定),或范围更广的药理学特性不同的精神活性物质(如阿片类)。诊断时需排除为了缓解疼痛而应用阿片类药物的外科病人,虽然停药时这类病人会出现戒断症状,但无继续用药的渴望。戒断症状是成瘾综合症的特征之一,如果症状正是就诊的原因或严重到足以引起医疗上的重视,则戒断综合症应作为主要诊断。

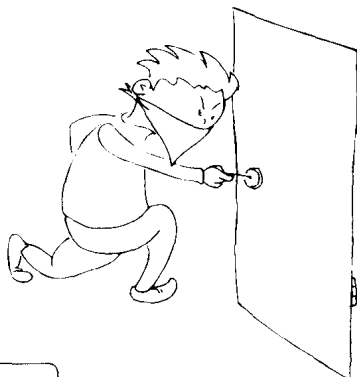
导致成瘾的物质有毒品、烟酒和某些药物等,它们作用于人的中枢神经系统,影响精神活动,所以又称为精神活性物质。中国精神疾病分类方案(CCMD-3)中将药物依赖命名为“精神活性物质所致的精神障碍”。

■ 诊断标准

反复使用某种精神活性物质,并至少有下列 2 项症状:

- (1) 有使用某种物质的强烈欲望
- (2) 对使用物质的开始、结束或剂量的自控能力下降
- (3) 明知该物质有害,但仍应用,主观希望停用或减少使用,但总是失败
- (4) 对该物质的耐受性增高
- (5) 使用时体验到快感或必须用同一物质消除停止应用导致的戒断反应
- (6) 减少或停用后出现戒断症状
- (7) 使用该物质导致放弃其他活动或爱好

迷、癖、瘾



成瘾程度分类

迷 对某人或某事物发生特殊爱好而沉醉，如足球迷、武侠迷、影迷等。

癖 对某事物特别爱好而难以舍弃，如纵火癖、偷窃癖、恋物癖、洁癖等。



瘾 由于神经中枢经常接受某种外界刺激而形成的习惯，如药瘾、酒瘾、烟瘾、网络成瘾等。

瘾、癖、迷的共同点是欲望和渴求，使用致瘾源者表现出一种强烈的愿望，会不顾一切地、不间断地追求致瘾源，即“强迫性使用致瘾源”。

三者追求致瘾源愿望的程度：瘾最为严重，癖居中，迷较轻，这是相对的划分。

本书提到的瘾是指广义的瘾，包括瘾、癖、迷。现实中的瘾、癖、迷之间无严格界限，如赌博既称赌博瘾，又称赌博癖，也有人称其为赌博迷。

讨厌的戒断综合症

戒瘾为何如此痛苦

某些精神活性物质使人产生愉快满足的欣快感觉,这种心理上的欣快感觉,导致吸食者形成对所吸食物质的强烈渴求和连续不断吸食的强烈欲望,继而引发强迫使用行为,以获得不断满足。戒断综合症就是指在长期或反复使用精神活性物质后,停用或减量时发生的变化多端、严重程度不等的综合症。症状的出现和病程与物质使用时间有关,而且与停用或减量前刚刚用过的物质类型和剂量有关。当毒品药理作用的时间过后,人体各组织器官会在麻醉中逐渐苏醒,逐渐恢复各种功能,而功能恢复最快的是神经系统。

当神经功能已经恢复而营养物质尚未得到补充的时候,组织器官在恢复过程中会给人带来锥心刺骨般的剧痛,同时还会出现流眼泪、流鼻涕、出虚汗、失眠、恶心、呕吐、皮肤蚁行感等伴随而生的各种症状,使人忍无可忍。在得不到有效的药物控制或无法减轻这种痛苦时,人们就会想到继续使用毒品来制止这种痛苦。

戒断症状的主要表现

人们对毒品产生的生理依赖,即“毒瘾”,也叫“毒瘾发作”或“戒断症状”,我们常说的“戒毒”就是消除戒断症状。

戒断症状主要的表现有情绪改变,如焦虑、抑郁、烦躁、易激惹等;意识丧失、失眠、疲乏、倦睡;运动性兴奋或抑制、注意力不集中、记忆力减退、判断力减退、幻觉或错觉、妄想、人格改变等;同时伴有躯体症状如恶心呕吐、肌肉或身上各处疼痛、瞳孔改变、流鼻涕、淌眼泪、打哈欠、腹痛、腹泻、燥热感或体温升高、严重不适、抽搐等症状。

总之,戒断综合症就是因停用或减少精神活性物质所致的综合症,由此引起精神症状、躯体症状或社会功能受损。症状与病程与停用前所使用的物质种类和剂量有关。