

—— 学校毒品预防教育丛书 ——

心理健康教育

让毒品预防教育深入到每个学生中去

杨才政 卜玖玲 范建军 编



远方出版社

学校毒品预防教育丛书

心理健康教育

杨才政 卜玖玲 范建军 编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/杨才政等编. —2 版. —呼和浩特:远方出版社,
2006. 12

(学校毒品预防教育丛书)

ISBN 7-80595-867-X

I. 毒... II. 杨... III. 禁毒—中学—课外读物 IV.
G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 151741 号

学校毒品预防教育丛书 心理健康教育

编 者	杨才政 卜玖玲 范建军
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	华北石油廊坊华星印刷厂
版 次	2006 年 12 月第 2 版
印 次	2006 年 12 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
总 印 张	26.5
字 数	12 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 7-80595-867-X/G · 269
总 定 价	55.00 元(共 5 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

青少年吸毒已成为一个日益突出的社会问题。据调查分析,我们发现由于无知、好奇、被他人引诱等走上吸毒道路的青少年所占比例极高。同时,吸毒者呈低龄化发展趋势。因此,让孩子认识毒品及其危害,远离毒品,是社会每个人义不容辞的责任。

社会在发展,毒品问题也日益复杂化。为方便青少年进一步保护自己,抵御毒品的侵害,我们特修订了此套《学校毒品预防教育丛书》。更新信息,删繁就简,彰显主旨。

限于时间和编写水平,肯定会存在不足之处,希望广大读者提出宝贵意见。

写在前面的话

同学们，你知道什么是毒品吗？你知道毒品给我们带来的灾难又是何等的严重吗？

我们永远不会忘记，160 多年前帝国主义用毒品和大炮作为侵略的武器，打开了中国的大门。从此，封建社会的旧中国一步步沦为半殖民地半封建社会，致使国家主权沦丧，经济崩溃，国民体质下降，蒙受了“东亚病夫”的奇耻大辱。

100 多年来，英勇顽强的中华儿女，为了禁绝毒品，进行了不屈不挠的斗争，涌现出以林则徐为代表的一大批仁人志士，谱写了一曲曲惊天地、泣鬼神的英雄赞歌。新中国成立后，党和政府广泛发动群众，在不到 3 年的时间里，铲除了肆虐中国百年的毒害。从此，中国在这个世界上享誉“无毒国”之称达 30 年之久。

然而，20 世纪 80 年代以来，被人们逐渐淡忘的毒

品问题死灰复燃如同洪水猛兽，向正改革着的中华大地冲击而来，已从边境乡镇蔓延到内地和一些大中城市。特别值得注意的是，当今社会，可恶的毒品犯罪分子把毒品这个“矛头”指向了我们青少年学生，他们利用我们对毒品的无知和好奇心理，使青少年成为最大的受害者。而青少年是祖国的未来，你们的健康成长关系到祖国的繁荣发展，又岂能受到毒品的迫害呢？为增强青少年对毒品的防范意识，我们特编写了《学校毒品预防教育丛书》，愿广大青少年读后能真正做到“拒绝毒品，从我做起”。

目 录

目 录

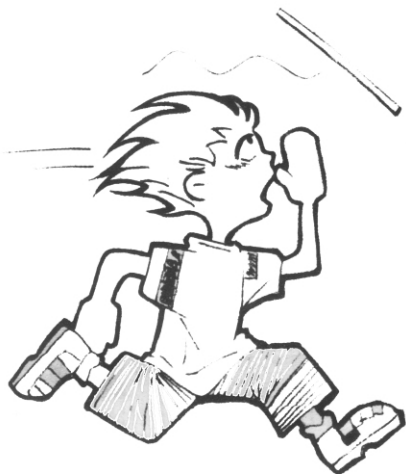
第三节	正确对待挫折和困难	96
第四节	正确把握好奇心抑制不良诱惑	118
第五节	从心理上做到几个“知道”	124
第四章	戒毒期心理辅导	137
第一节	脱毒期的心理辅导	138
第二节	康复期的心理辅导	148
第三节	预防复吸的心理辅导	162

第一章 毒品成瘾分析

吸毒者最初吸毒,就是想逃避现实、寻求“快乐”。可他们万万没有想到,一旦与毒品接触,哪怕是抱有侥幸心理只试一次,都会被毒品所俘获,而他们最终会成为毒品的牺牲品。选择毒品的行为,无异于自我毁灭。如果说外界因素使一个人毁灭尚可对其产生同情心,可自己将自己葬送的行为则为人所不齿。下面我们来看一下,毒品是如何让人一步步走向毁灭的。

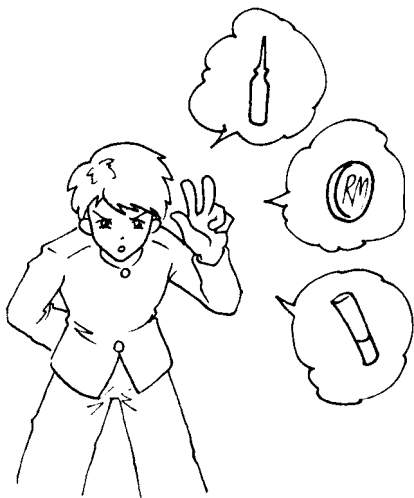
第一节 药物依赖和毒品成瘾

毒品这个魔鬼,具有一个可怕的药理特征,这就是能造成药物依赖性。这种药物依赖性的最大危害,是在精神上、身体上,使个体毁灭。它像一支魔术棒,使人紧紧地跟着它一刻也不能离开。



所以吸毒者几乎不可避免地要沦为毒品的奴隶,

直至完全被腐蚀了灵魂，夺取了性命。那么毒品有什么“招数”？它是如何使人对它产生依赖的呢？



药物成瘾，在现代医学上称作药物依赖性。药物依赖性是由药物与机体相互作用所造成的一种精神状态，也包括身体状态。它主要表现出一种强迫性的连续或定期使用该药物的行为，为的是感受使用药物后所产生的身体与精神效用，有时也为了避免由于断药所引起的不舒适感。

药物依赖是产生吸毒问题的根源。药物依赖是个

复杂的医学、社会问题,是人、依赖性药物和社会三者相互作用的结果。药物依赖一般分为精神依赖与身体依赖。人是这一环节中的主要因素,人类本能有追求愉悦享受的欲望,毒品能暂时地满足人的这种欲望。假如能及早进行预防教育,使人们能认识到毒品的危害,人们就不会轻易上当,而自觉远离毒品。

社会和依赖药物是客观因素。假如一个国家或地区禁毒斗争开展得力,毒犯、毒品难以藏身,这个社会也不会有吸毒现象。依赖性药物是客观存在的,许多是医疗必需的,如吗啡是十分有用的强效镇痛药,关键是如何认识、利用和管理。

吸毒成瘾是一个机体生理和心理全面变化的过程。

判断成瘾标志是“戒断综合征”的出现。突然中断毒品的供给,吸毒者会出现急剧的生理反应,出现戒断症状,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、痛不欲生,犹如万针刺心、万嘴吮血、万虫断筋、万刃裂肤,难以忍受。酷似武侠故事描写的中毒性发作时的症状。不同的

是,武侠故事往往能够炼制出某种解药让中毒者从此解脱,而现实生活中吸毒者则往往只能“以毒攻毒”,用毒品来解除一时的痛苦,过着饮鸩止渴的日子。

因为生理的需要,吸毒者“必须”连续滥用毒品,因而体内的神经功能和内脏功能适应了由毒品调控的状态。在重复使用毒品后,上述戒断症状会很快消失。这些身体反应使得吸毒者身不由己地一次次使用毒品,从而对毒品形成强烈的身体依赖性。

因为吸食毒品时可能会产生常人体会不到的快感,因而又在生理上形成了“奖赏性强化”的后果,并因此产生一种飘飘欲仙的欣快感的强烈心理渴求,即俗称的“心瘾”,这就是对毒品产生的心理依赖性。

产生身体依赖与心理依赖二者不能截然分开,通常因心理依赖加剧而加重身体依赖,身体依赖产生的戒断症状又加深了心理依赖的程度。所以有“一朝吸毒,终生想毒”的说法。由于生理依赖和心理依赖的双重作用和互相助推,吸毒者多半会最终陷入不能自拔的深渊,走上人生的不归路。

第二节 为什么会吸毒成瘾

一、人体与吸毒成瘾有关的生理特性

人吸毒为什么会成瘾？这个问题至今还没有统一确切的答案。以吸食海洛因为例，对成瘾机制比较一致的认识是：人体内本身就有一种类似阿片类物质的存在，当从外部大量摄入阿片类物质时，外来的阿片类物质逐渐取代了原来内在的阿片类物质，扼制了原来人体内正常阿片类物质的形成和释放，从而破坏了人体内的正常平衡，形成了人体在生理、心理上的依赖，只有不断地递增这种外来的物质，才能保持人体生理、心理上的平衡。否则，生理的失衡会让人产生痛苦万分的戒断症状，迫使吸毒者再次寻觅毒品。

近年来，外国研究人员发现，人类酗酒、吸烟、吸毒所以会上瘾与大脑中的一种叫多巴胺的物质有关。有

关研究表明:多巴胺就像血清一样,是一种神经传递素,将神经元的信息从大脑中的一个部分传递到另一个部分。血清素与情绪的悲伤和低沉有关,而多巴胺则与兴奋和欢快有密切联系。有时一个拥抱、一个接吻、一句赞扬的话甚至赢了一副扑克牌都会引起多巴胺的升高,那种强烈的兴奋情绪就像毒品的作用一样。研究人员相信,多巴胺不仅是传递兴奋的一种化学物质,而且是导致上瘾的“罪魁祸首”。

二、毒品致人成瘾的特性

毒品一般来说具有四个基本特征:依赖性、耐受性、非法性和危害性。前两个特征是毒品的物理方面的特性,是导致吸毒者上瘾的主要原因。后两个特性是毒品的法律特性和社会特性。

(一)依赖性

依赖性分生理依赖和心理依赖性两个方面。

1. 生理依赖性又称身体依赖性。身体依赖性,指反复使用某种毒品时,为适应毒品的存在,机体会发生

一系列适应性改变,表现为一种周期性或慢性中毒状态。在这种状态下,毒品已成为机体正常的必要条件,必须继续使用该药方能维持机体的基本生理活动。鸦片类毒品所产生的生理依赖性最为强烈。

2. 心理依赖性又称精神依赖,俗称“心瘾”。吸毒者在多次用药后产生的在心理上、精神上对所用药物的强制性觅药倾向和强烈心理渴求。毒品通过两种方式引起心理渴求,一种是身体上戒断症状的强制性驱遣,一种是对吸毒后欣快感的再度渴望,这两种强化使人成瘾并难以自拔。

身体依赖性可以通过戒毒过程消除,精神依赖却会长久顽固的存在,毒品的心理依赖性虽然表面上不如生理依赖性明显、强烈,但会像“心魔”一样,根深蒂固,它是吸毒者在生理脱毒后复吸率居高不下的最重要原因。

(二)耐受性

随着连续的、反复的吸毒,机体对原有剂量的毒品会变得不敏感,此时,吸毒者为了追求快感不得不增加

药量,这一现象被称为耐受性。所有毒品均可产生耐受性,只是耐受性产生的快慢因毒品的种类、用药方式不同而已。但是几乎每个吸毒者都会经历逐步增大吸毒量、缩短吸毒间隔时间以及改变吸毒方式的过程。如海洛因作为镇静剂使用时,常规剂量是皮下注射 3 毫克,而海洛因成瘾者所用剂量,每日静脉给药可达 5 克;吗啡的常规治疗量是 10 毫克,而吗啡成瘾者在 2.5 小时内静脉给药可达 2 克。

(三)非法性

非法性是毒品的法律特征。全国人大常委会《关于禁毒的决定》规定:吸食、注射毒品的,都是违法行为,应予拘留、罚款;吸食、注射毒品成瘾的,应予强制戒毒;强制戒毒后又复吸的,应予劳动教养,在劳教中戒除毒瘾。我国刑法规定:走私、贩卖、运输、制造毒品,非法种植毒品原植物,非法持有毒品,引诱、教唆、欺骗、强迫他人吸食、注射毒品以及非法提供毒品的行为都是犯罪行为,必须予以严惩。