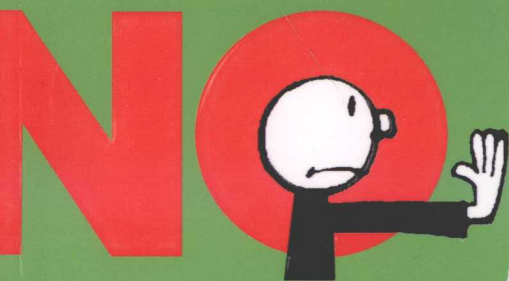


如何对 毒品说“不”

陈晗晖 赵敏 郝伟 李建华 编著



RUHE DUI
DUPIN SHUO BU



军事医学科学出版社

如何对毒品说“不”

陈晗晖 赵敏 郝伟 李建华 编著

军事医学科学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

如何对毒品说“不”/陈晗晖等编著.

-北京:军事医学科学出版社,2009.2

ISBN 978-7-80245-252-7

I. 如… II. ①陈… ②赵… ③郝… ④李…

III. 戒毒-通俗读物 IV. R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 018757 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,81858195

编辑部:(010)86702759,66931127,66931039,

66931038,86703183

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:北京冶金大业印刷有限公司

发 行:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/32

印 张:4.25

字 数:70 千字

版 次:2009 年 2 月第 1 版

印 次:2009 年 2 月第 1 次

定 价:16.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

前 言

你是否刚完成身体脱毒,正在康复之中?你是否深感失望,事情并非所愿?你是否万分沮丧,周围的人都不理解你?你是否又重蹈复吸之路?在此我们将帮助你应对这些问题,帮助你改变生活。首先介绍毒品的生理心理作用,让你了解毒品的本质,然后介绍在康复过程中会碰到的各种问题及应对的方法。本书将对你的康复提供一些有价值的知识,与你探讨对待戒毒的正确态度,介绍预防复吸与走向康复的许多技巧。本书是从国内外长期实践工作中提炼而成的自我戒毒康复读本,是许多戒毒成功者的经验介绍,相信它能帮助你找到自己康复的节奏,与毒品说“不”。

本书内容包括戒毒康复中经常碰到的许多问题,请先通读全书,然后选择和你最相关的内容重点阅读。阅读时用笔标出那些对你适用的部分,反复地研读并思考,直到懂得或者找到了如何有效处理这些问题方法为止,并在康复过程中运用这些方法解决问题。在阅读每一章节时,请准备一个笔记本,在笔记本上记录以下两个方面的内容:1.我要做什么?即我

的目标。2. 我怎样才能完成目标? 即我采取的行动与措施。当你全部阅读完毕后, 开动你的脑筋把以上这两个方面的内容运用到本书中去。这样, 你的笔记就成为你建立新生活的基础, 成为你走向康复的武器与工具。

需要说明的是, 本书中的毒品指的是作用于神经细胞, 危害身体、心理和社会功能并导致人体成瘾的精神活性物质。在我国常见的毒品有海洛因、冰毒、摇头丸、大麻、酒精、安定等物质。

对于一个康复者来说, 要走一段漫长而艰难的路程方能达到最终康复, 相信你的潜力, 只要有了明确的方向, 拥有坚定的决心与坚决的行动, 掌握正确的戒毒康复方法, 就能成功地对毒品说“不”。

本戒毒康复读本的项目资助: 国家科技部支撑计划项目(项目编号: 2007BAI07B01); 上海市公共卫生优秀学科带头人计划(项目编号: 08GWD24); 上海市申康医院发展中心适宜技术联合开发推广应用项目(项目编号: SHDC12007223)。

编 者

2008 年 12 月

目 录

现在就对毒品说“不”	(1)
“不”是有可能的——生死之门	(8)
毒品的生理学作用	(13)
毒品的心理学效应	(22)
身边的隐形杀手	(28)
打败心瘾——祛瘾三招	(33)
不偏不倚地看待自己	(40)
对别人说“不”	(46)
重建良好关系	(49)
管理压力	(57)
用好每一分钱	(64)
老马识途	(70)
替代治疗	(85)
艾滋病	(94)
成瘾的治疗原则	(104)
终极标靶	(109)
附录 关于公布麻醉药品和精神药品品种 目录(2007 年版)的通知	(116)



现在就对毒品说“不”

“不”，对有些吸毒者来说，可能酝酿已久，轻易就脱口而出。但对于有些人来说，内心已经说过千百遍，到了真要说的時候却难以启齿。如果探究一下我们的需要，了解了毒品的陷阱，可能就没有那么难了。

活在此世，我们都有需求，需求是激发人们行为的基本动力。有人将人类的需求分为了5类：

1. 食物、水等生理需求。
2. 安全或生存需求。
3. 归属和爱需求。
4. 尊重需求。
5. 自我价值实现需求。

这些需求左右着我们的行为。然而，使用毒品会逐渐威胁到这些需求的满足。起初，或许是因为无聊，或许是因为病痛，或许是因为朋友的邀请，或许是因为好奇，或许工作需要……在第一次尝试这种神奇的东西——毒品，一次或几次不适之后，我们体会到了它带给我们的一切，即时光飞逝、无聊消散、病痛了无踪影、销魂蚀骨、飘飘欲仙，我们的的好奇心得到了莫



大的满足。我们感叹,上帝怎么会创造出如此美妙的东西,我们一次又一次地迷恋和享受着它们,也一步一步地踏入毒品的陷阱。

不可否认,在一次又一次的毒品使用中,我们得到了自己需要的东西和伴随的快乐,虽然有人

说这东西是恶魔,但我们认为自己和别人不一样,可以控制和征服它,上瘾?杞人忧天吧!殊不知,过度的自信掩盖了一场悄无声息地入侵,毒品正兵分几路,在无形中腐蚀了我们管理犒赏的神经细胞,牢牢扎根在我们管理记忆的神经细胞中。更有甚者,它伤害了我们做正确决策的神经细胞。我们发现日常生活索然寡味,食无味,寝不安,情绪烦躁,抑郁,毒品总是萦绕心头,昔日的雄心早已泯灭,毒品成了最重要的和最需要的东西。吸毒前后,我们总是后悔,告诉自己这是最后一次了,可是一旦瘾头来袭,就又失去了控制。我们失去了对自己发言的权利,最初的愉悦体验最终成了摆脱不掉的噩梦,我们已经对毒品上瘾了。我们的躯体就像需要食物和水一样需要毒品,没

对毒品说——“不”



有毒品便浑身不适,坐卧难宁,而最初使用毒品的美好感觉也慢慢消失殆尽。

● 油锅青蛙和温水青蛙

美国康奈尔大学做过一次有名的实验。经过精心策划安排,他们把一只青蛙冷不防丢进煮沸的油锅里,这只反应灵敏的青蛙在千钧一发的生死关头,用尽全力跃出了那势必

使它葬身的滚滚油锅,跳到地面安然逃生。

隔了半小时,他们使用

一个同样大小的铁锅,

这一回在锅里放满冷水,

然后把那只死里逃

生的青蛙放在锅里。

这只青蛙在水里不时

地来回游动。接着,实

验人员偷偷在锅底下用炭火慢慢加热。青蛙不知究竟,

仍然在微温的水中享受“温暖”,等它开始意识到

锅中的水温已经使它熬受不住,必须奋力跳出才能活

命时,一切为时已晚。它欲试乏力、全身瘫痪,呆呆地

躺在水里,终于葬身在铁锅里面。



我们对明显的危害是很警惕的,但是对不明显的危害往往重视不够,即使书上写着毒品危害很大,但



是使用的随意性,让我们的自信心膨胀,并认为自己和别人不一样,这些危害是不可能发生在自己身上的。殊不知毒品正慢慢地腐蚀着我们生活的各个方面,毒品的使用变成了强迫性。

除此之外,疾病、歧视、隔离、孤独和麻烦也接踵而至。我们开始问自己“我怎么了”?有人给笔者发了一条信息:“老师,像我们吸过毒的人,活着还有什么意思?”我们对家人存在深深的愧疚感,甚至认为自己根本就不配活在这个世界上。毒品已经将我们推入陷阱,将我们奴役。

笔者常常用谈生意的方式向患者说明毒品的陷阱。试想你和一个朋友做一笔生意,每走一步时都会面临两种选择:要么选择合作,要么选择竞争。如果两人同时选择了合作,那么,每人将获得均等的回报(200元)。但是如果一人选择合作,另外一人选择竞争,那么合作方将输去比赛(0元),而竞争方将获得高额回报(400元),即一胜一负。最后,如果双方都选择竞争,那么,每人将得到小额的回报(10元)。见表1。

调查中发现,大部分人的选择是自己和朋友都合作的生意,这是一种双赢的方式。若带给对方好的心理感受,别人才会和你合作,这样的生意才能够细水长流。少部分人选择自己竞争-朋友合作的生意,一



表1 你和朋友的生意

		你	
		合作	竞争
朋友	合作	200,200 元	0,400 元
	竞争	400,0 元	10,10 元

步登天,自己单赢。不过,没有人选择自己合作 - 朋友竞争的生意,没有人喜欢被占便宜,也没有人选择自己和朋友竞争的生意,毕竟损人不利己。好,现在把这个朋友换成毒品,会怎么样? 我们最开始可以得到想要的东西:快乐、镇痛、消除无聊等等。但是,随着时间推移,我们发现只能选择合作,我们的生意总是亏的,身不由己,而毒品仍然在竞争,它总是赢的。毒品就是这样利用心瘾和你做生意,步步为营地操纵了你,结局是你赔得一干二净。

随着时间推移,我们越来越深刻地体会到,毒品在抢夺我们的钱财,蹂躏我们的灵魂,践踏我们的自尊,离间我们和亲朋好友的关系,失去了我们的工作和美好前程,并逐渐在失去自我。这些失去的东西正是我们的需求,需要我们对之说“是”,如果我们想夺回失去的东西,找回自我,保护自己不再受伤害,我们需要坚决对毒品说“不”,而且现在就要说,别无选

对毒品说——“不”





择。就好像许多人说:没有毒品,什么都好了。

你的“是”代表了你的根本目的,有了这个“是”你才能面对毒品理直气壮地说“不”。因此,在开始对毒品说“不”之前,一定要明确你的利益、你的需要和你的价值,这些东西是你觉得重要的东西。

杨先生是位使用海洛因多年的病人,因为吸毒他失去了工作,失去了朋友,失去了金钱。他多次尝试戒毒,都以失败而告终。在他 45 岁那年,始终不离不弃的妻子对他说:“如果你还觉得这个家庭重要,请戒了吧”。他住院了,经治疗他戒了。他说:“妻子对我太好了,儿子也很可爱,一天天地长大,我再这样下去,不仅对不住他们,也对不住我自己”。两年多,他每天愉快地做着“家庭主男”,没有再去使用海洛因了。他的“是”就是家庭以及家庭带给他的归属感和温暖,还有自己把握自己命运的愿望,促使他彻底地对海洛因说“不”。

汤姆是成瘾者匿名协会的人,使用各式各样毒品多年,在反复戒毒失败之后,他从美国来到中国,如今告别毒品已经 19 年了。现在他已经有一个幸福的家庭,一份不错的贸易工作,他还经常主动帮助那些处于康复中的吸毒者。他说:“吸毒差不多毁了我的一切,自从加入成瘾者匿名协会后,我认识了许多朋友,我往返于世界各个国家,到处都有朋友欢迎我,我有



一位美丽的太太和两个可爱的小孩,有了自己的小公司,这种感觉真好”。是什么让汤姆不仅自己对毒品不妥协,还帮助别人对毒品进行抗争呢? 他的“是”就是对生命意义的领悟,是自我实现需求的驱使。

你的“是”代表着你的需求,是你的目标,所以,要对毒品说“不”。找出这些“是”,你就有对毒品说“不”的基础,对它说“不”的时候自然就理直气壮、铿锵有力了。



“不”是有可能的 ——生死之门

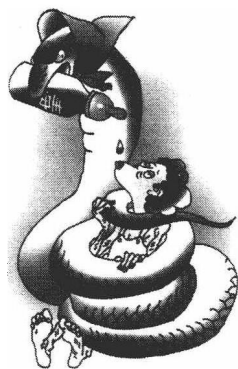
有人说“一遭吸毒,终生戒毒”、“只有当兵的,没有退伍的。”我们深深体会到要想对毒品说“不”还不太容易。然而,要戒掉毒品也并非不可能。那些成功戒掉的朋友,或者有过成功戒断经历的朋友,可以使人相信戒的可能性并非没有。有时候,吸毒者认为已经走到尽头,无路可逃。由于研究需要,笔者在戒毒劳教场所做心理干预时曾问了戒毒学员一个问题:“大家认为毒品能戒掉吗?”有些人说自己见过戒掉的,有的自己就戒了10余年。还有人问“老师,我都戒了那么多次了,结果还是复吸了,又有什么呢?”不可否认,这些人的感受是真实的,不过还是先听一个故事吧。

海洋学家做过一个实验,将一只最凶猛的鲨鱼和一群热带鱼放在同一个池子里,然后用强化玻璃隔开。最初,鲨鱼每天不断冲撞那块看不见的玻璃,奈何这只是徒劳,它始终不能游到对面去,而实验人员每天都放一些鲫鱼在池子里,所以鲨鱼也没缺少猎



物,只是它仍然想到对面去,想尝试那美丽的滋味。鲨鱼每天仍是不断地冲撞那块玻璃,它试了每个角落,每天都是用尽全力,但每次都弄得伤痕累累,而每当玻璃一出现裂痕,工作人员马上加上一块更厚的玻璃。后来,鲨鱼不再冲撞那块玻璃了,对那些斑斓的热带鱼也不再在意,好像他们只是墙上会动的壁画,它开始等着每天固定出现的鲫鱼。实验到了最后阶段,工作人员将玻璃取走,但鲨鱼却没有反应,每天仍是在固定的区域游着,它不但对那些热带鱼视若无睹,甚至当鲫鱼游到热带鱼那边时,它就立刻放弃追逐,说什么也不愿再过去。

人,有时也会和鲨鱼一样,犯类似的错误。所谓“一朝被蛇咬,十年怕井绳”,刚开始戒毒时,也许并不缺少热情和决心,可一旦遭遇失败与挫折后,往往就认为,自己是无法成功的,而且过去失败的印象总在眼前晃动。把本可唾手可得的成果以及放在面前的机遇一次次错过。仔细研究一下戒掉毒品的人就可明白,他们之所以做得到,在于他们百折不挠的精神,在于他们勇于尝





试,敢于失败,一次次地碰壁也绝不回头的毅力和胆魄。其实戒掉的人也是经历了上万次的失败,方才成功的。一次就戒掉的人少之又少。经得起失败和挫折,敢于不断地尝试,那么成功戒毒对于你,无非是时间问题罢了。那些既心存疑虑又不愿做玻璃后面鲨鱼的朋友,请你们到匿名戒毒者协会和匿名嗜酒者互助会实地考察一下,这里有许多和你一样的人,你就会发现原来世界上真有很多人都戒掉毒品了。不过,我要提醒一下,成瘾作为一种慢性的脑病,需要进行一次持久战,这并非是一次短兵相接就可以解决的,而是一个比较漫长的过程,心急吃不了热豆腐。请记住,戒毒是一项长跑,我们的问题由来已久,不要寄希望于短时间内解决!长跑需要决心与耐力,这个过程中可能会停止、休息,甚至还会回头走几步,但你还是在前进。如果不参加这项长跑运动,你就可能永远没有前进的希望,更没有机会去体验这个过程中的成功与喜悦。

在一次心理干预时,有位王小姐说:“我在什么时候都要抽(吸毒),我不相信他们戒了,我看到的听到的太多了,所以不相信有人能戒得掉。”虽然其他成员告诉她戒毒成功的例子以及他们自己成功的经验,但王小姐仍然不信。经再三询问后,她告诉大家,她母亲是贩毒的,15岁时在母亲和继父的影响下就吸上



了海洛因。虽然她曾在生父帮助下努力戒毒,但是,只要一见母亲,母亲就会劝她使用,一切努力就付诸东流。母亲的理由也很简单,因为找她买海洛因的都是老面孔,所以,母亲认为没有人能戒掉,王小姐也就认同了母亲的说法,不再想戒了。王小姐的痛苦经历,使大家都为她感到心酸,幸运的是在团体共同努力下,王小姐几次之后就改变了自己的想法。有一次,她对大家说:“我现在有空就在想怎样戒毒,我想结婚,生个小孩,好好地生活,做一个真正的女人。希望父母……好好过日子”。

很明显,王小姐之所以不戒,不是她不想戒,而是因为她觉得没有任何成功的可能性,她所得到的信息全部是失败的。其实,大部分人戒毒是靠自己做到的。越战时美国士兵使用海洛因,战后调查显示,只有15%的复吸。这些人在去越南前就已经在用药了,85%的使用者已戒掉了,重新返回社会(例如,他们的家庭)。笔者和许多吸毒者交谈时通常会问这样的问题、“你见过戒掉的人吗?”答案可想而知,大多数成瘾者都见过戒掉的人。事实就是这样,很多戒掉的人不会在头上戴个帽子上面写“我吸过毒!”有人打了一个比喻,称这些戒毒成功率是“视而不见的大象”。顺便说一句,先前说不可能戒掉的人,他们都改变了自己的想法,确信在一定条件下是可以对毒品说