

极简

应用心理学

系列

# The Anatomy of Addiction

美国著名成瘾治疗医学专家为成瘾者开出的独具开创性的戒瘾良方  
What Science and Research Tell Us About the True Causes,  
Best Preventive Techniques, and Most Successful Treatments



中国人民大学出版社

# 戒 瘾

## 战胜致命性成瘾

[美] 阿齐可·穆罕默德 著 王斐 译  
Akikur Mohammad



一本各类成瘾者不容错过的、脱离欲望苦海的戒瘾书

极简  
应用心理学 系

# 戒 癮

## 战胜致命性成瘾

[美] 阿齐可·穆罕默德 著 王斐 译  
Akikur Mohammad



The Anatomy of  
Addiction

What Science and Research Tell Us About the True Causes,  
Best Preventive Techniques, and Most Successful Treatments

中国人民大学出版社

• 北京 •

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

戒瘾: 战胜致命性成瘾 / (美) 阿齐可·穆罕默德 (Akikur Mohammad) 著; 王斐译. -- 北京: 中国人民大学出版社, 2017. 11

书名原文: The Anatomy of Addiction: What Science and Research Tell Us About the True Causes, Best Preventive Techniques, and Most Successful Treatments

ISBN 978-7-300-24841-7

I. ①戒… II. ①阿… ②王… III. ①病态心理学—药物治疗法  
IV. ①B846 ②R741.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 199709 号

### 戒瘾: 战胜致命性成瘾

【美】阿齐可·穆罕默德 著  
王斐 译

Jieyin: Zhansheng Zhimingxing Chengyin

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

规 格 148mm × 210mm 32 开本

版 次 2017 年 11 月第 1 版

印 张 6.875 插页 1

印 次 2017 年 11 月第 1 次印刷

字 数 129 000

定 价 59.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换



阅读成就思想……

Read to Achieve





THE ANATOMY OF ADDICTION

## 本书赞誉

《戒瘾》一书从神经生物学的视角对成瘾及治疗进行了清晰详尽的探索，其最引人入胜的章节是破除了关于成瘾的 10 个最大的认识误区。

《柯克斯书评》( *Kirkus Reviews* )

在《戒瘾》一书中，穆罕默德博士认为人们对当前成瘾治疗趋势的态度是直接的、坚定的，对与成瘾有关的每个人来说，《戒瘾》绝对是一本必读书。作者是成瘾领域中真正的开拓者、为数不多的成瘾问题专家，并能在科学、医学和行为健康之间取得准确和有效的平衡。如果你希望对成瘾领域有个全新的了解，请阅读本书。

戴伦·卡维诺基 ( Darren Kavinoky )

美国调查发现频道《致命原罪》的合创者及主持人，  
1.800.NoCuffs 律师事务所创始人，公认的干预专家

当我第一次遇到穆罕默德博士时，成瘾已经让我一塌糊涂，并夺走了我的一切。当我将时间花费在无数的自嘲专家那里时，穆罕默德博士在短短几分钟内拯救了我，并改变了我的生活。他是唯一让我知道应当求助于科学的专家，只有弄清成瘾的真相，通过平衡的治疗方法才能戒瘾成功。我重新找回了自己的生活并回归了家庭。这件发生在13年前的事我后来再也没有去想它。穆罕默德博士那天与我分享的内容也写进了《戒瘾》一书中；对于成瘾，我们并非无能为力，本书也告诉了读者这样讲的道理何在。

JW

阿凯克·穆罕默德博士的一位患者

《戒瘾》是一剂没有糖的猛药，它对很多人来说（或许）难以下咽。阿齐可写《戒瘾》一书的目的并不只是提供治疗成瘾的相关信息，而是为了变革这一领域。

沃尔特·林（Walter Ling）

加州大学洛杉矶分校精神病学教授、物质滥用综合项目研究中心主任

穆罕默德博士对成瘾问题的研究非常投入：成瘾是什么，什么又不是成瘾，该如何对待成瘾，而不应该用什么方法去治疗。无论是对非专业人士，还是对成瘾者及其家人和朋友来说，《戒瘾》一书都是与成瘾抗争的有用资料；对那些有兴趣了解成瘾这一全球性问题的人来说，本书也很有帮助。

乔治·辛普森（George Simpson）

医学博士，美国南加州大学凯克医学院精神病学和行为科学教授、精神病学系前系主任

## 前言：看不见的致命流行病

近年来，美国治疗酒精中毒和药物成瘾带来的收入高达340亿美元，康复诊所如今几乎遍布全美各个城市和小镇，成瘾治疗中心的总数达14 000家，这个数字甚至超过了星巴克且仍在增长。

然而，人们对酒精中毒和药物成瘾的治疗却非常失败。根据美国一项有关全国药物滥用与健康的年度调查（National Survey on Drug Use and Health, NSDUH）报告的数据，在过去30天内，约有2000万年龄在12岁及以上美国人使用过非法药品，约占全国人口的8%。此外，非医疗用途用药或处方药（包括止痛药、镇静剂和兴奋剂）滥用情况仍在增长，约有4800万年龄在12岁及以上美国人出于非医疗原因在使用处方药，约占全国人口的20%。

我们来看另一组数据。过去一年内，仅在美国就有 88 000 人因过度饮酒而死亡，这一数字在与生活方式相关的死因中位列第三（2009 年，过度饮酒超过车祸成为第三大死亡原因并持续至今）。过度饮酒导致年均潜在寿命减少（years of potential life lost, YPLL）了 250 万年，每增加一例死亡会导致年均潜在寿命减少约 30 年。2006 年，超过 120 万例急诊就医和 270 万例医师诊室就医都源于过度饮酒。2012 年，过度饮酒带来的经济成本约达 2750 亿美元。

成瘾这一问题似乎无处不在，但人们还没有认识到成瘾是一种疾病。成瘾一旦被社会（如护理提供者、决策者、法院和司法系统，最重要的还是公众）公认为一种慢性疾病，它无疑将很快得到控制。

在哥伦比亚大学国家成瘾和物质滥用中心（National Center on Addiction and Substance Abuse）一项有关美国成瘾现象的划时代研究论文中，作者提到：“成瘾是国家最大的可预防性问题，也是最主要的健康问题。”他们还提到，没有使用科学的、有可靠医学支持的方法治疗成瘾，导致出现了一系列的诸如意外、凶杀、自杀、儿童疏于看护、非法监禁和性侵犯等健康和社会问题。

不可否认，这些数字过于巨大，以至于公众对其导致的影响变得麻木，而只有当我们深爱的朋友或伴侣死于药物或酒精滥用后，我们才会感到强烈的痛心。其中存在这样一种周期性



现象，当菲利普·塞默·霍夫曼（Philip Seymour Hoffman）这样的影视名人死于过度用药后，举国上下才会被拉回到严峻的现实中，开始讨论急需改进的有关成瘾治疗的话题，然后人们再次将这个话题遗忘，直到下一个名人过度用药的新闻出现。

但事实也不全然如此。在过去的 10 年，尤其是过去的几年中，成瘾药物科学的治疗和预防已经取得了进展。

作为一名拥有成瘾医学认证并获得委员会认证的精神科医师，我一直以来都身处一线，使用先进的技术进行治疗。过去，我在洛杉矶县总医院急救室工作；如今，我在自己成立的马里布成瘾治疗中心继续最后几年的工作。在我看来，成瘾的循证治疗在很大程度上仍然不为大众所知。

那么，现存的问题和解决方案间为何存在如此大的割裂呢？在《戒瘾》这本书中，我会解释当今这个根深蒂固的康复行业如何通过每年蒙骗社会中最弱势的群体来获取数以亿计的金钱，从而获得惊人的财富；为何从事这个行业的人依然没有任何主动改变这一运作方式的意愿。

令人震惊的是，约有 90% 的康复诊所从不在治疗项目中使用任何的循证医学。事实上，全美只有 6 个州对成瘾治疗的工作人员有某种形式的教育要求，而他们大多自封为成瘾咨询师。这些没有道德原则又无知的诊所的治疗方案完全基于 19 世纪 30 年代互助小组的概念，其内容是强迫来访者禁欲，而并未提供美国医学协会（American Medical Association, AMA）和美国国

立卫生研究院（National Institutes of Health）认证的成瘾药物。

尽管几十年来，科学研究已经排除了任何怀疑，证实了成瘾是一种大脑疾病，但康复行业依然将其看作一种道德堕落和缺少意志力的结果。他们坚信产生这一谬论的原因与整个社会密不可分：根深蒂固的机构组织一直鼓吹与真理相悖的成瘾 12 步法则；政策制定者和司法人员判定成瘾是为了定罪而非出于治疗；医学界不承认成瘾是一种疾病，也不知道正确的治疗手段；而广大公众中有人理解成瘾者，有人蔑视成瘾者，而更多的人对成瘾感到一头雾水。

下面列出的是已经被科学研究所证明的、有关酒精和药物成瘾的简要事实。

1. 成瘾是一种慢性大脑疾病，其特征在于人们对酒精或药物的强迫渴望，需要训练有素且经过认证的专业人员对成瘾者进行终身的医疗干预和管理（正如所有其他慢性疾病一样）。

2. 同时，成瘾也和双相情感障碍一样，是一种大脑的慢性疾病，因此其治疗不仅需要咨询和群体谈话治疗（无论治疗初衷是多么美好）。

3. 事实上，除了咨询和生活方式调整之外，酒精和药物成瘾者首先需要接受药理学治疗。

4. 作为慢性复发性疾病，成瘾者通常需要持续治疗，以预测成瘾复发和减弱成瘾的强度。

5. 复发可以预测，因此成瘾也是可以治疗的，深陷酒精和药物成瘾的人们在经过治疗后能够康复并过上满意的生活。

本书的核心在于提供治疗成瘾的指导原则。你将看到我使用非专业术语来解释为何循证医学对治疗成瘾是有效的，以及我们是如何找到这些方法的。重要的是，我会详细阐述人们为何需要远离所谓的康复诊所。在这些诊所里，最好的情况是人们只会因无用的治疗损失金钱，但最坏的可能是这样所谓的治疗非常危险，甚至会给患者的生命带来威胁。

本书提供的信息将击碎以下几条谬论，不幸的是，这些错误观念仍在指引着美国成瘾治疗朝着错误的方向发展。

- 用意志压制欲望能够治愈成瘾。
- 成瘾不可预防，成瘾者会因绝望而毁掉自己的生活。
- 听曾经的成瘾者讲述自己克服成瘾的经历是最好的治疗方式。

事实上，作为一名内科医生、临床医生以及医学博士，我所知道的任何一种脑疾病（阿尔茨海默病、帕金森病以及其他疾病）都不能由业余人员来诊断和治疗。很多科学研究早已证明了这个理论：成瘾是一种可预防、可治疗的疾病。

本书为成瘾者及其家人、朋友提供科学的、可操作的信息。这些信息也是我在位于洛杉矶的南加州大学凯克医学院的课堂上向学生们讲授的，我的课堂内容对于医学生来说非常基础，无论具体什么专业的学生都需要认真学习。

这是我第一次向公众传递这些理论，我希望能够彻底拨开这层无知、恐惧、耻辱的、笼罩着成瘾者以及成瘾治疗的

陰霾。

从本书中，你至少可以明白一点：在美国，没有成癮的问题，有问题的是成癮治疗。

## 目 录

1	成瘾可预防、可治疗	001
	关于成瘾的真相	002
	美国物质成瘾的奇怪历史	004
	物质成瘾背后的科学	007
	举足轻重的康复产业	010
	21 世纪匿名戒酒互助会的难题	012
	各方都须承担责任	013
	我的故事	016
	现实情况：当今的成瘾治疗	019
	到底谁是瘾君子	019
	极端的偏见	022
	成瘾是可治疗的	023

## 2 10 个关于成瘾的最大认识误区 025

因为成瘾是意志力和禁欲的问题，所以药物没有作用 026

成瘾者应该为滥用药物和酗酒而接受惩罚，因为最终，这会让他们更明理 027

酒精不同于其他药物，它更易于控制，不容易成瘾 028

实际上，所有吸食甲基苯丙胺或者快克的人都会成瘾，而且其成瘾者越来越多 031

对一种毒品上瘾的人会对所有毒品上瘾 034

处方药比非法毒品安全，因为处方药是由医生开出的 034

使用大麻造成了非常广泛的影响，也是滥用药物的主要原因，所以持有少量的大麻不应该被合法化或非犯罪化 036

海洛因主要流行于贫民区 038

酗酒者和成瘾者在接受有效的治疗前，必须遭受沉重的打击 040

用药物治疗成瘾没有成效，因为只是用一种药物取代了原先的成瘾物，不仅如此，成瘾者还会再次对新的药物成瘾 041

## 3 成瘾，一种医学疾病 045

解构成瘾症 048

新稳态 053

酒精对大脑的影响 056

并非是“这个”或“那个”，而是“两者都是” 059

#### 4 成瘾的医学后果 065

神经功能受损 066

大脑损伤 068

精神病学的问题 068

酒瓶里的自杀 069

其他成瘾性物质 070

社会后果 081

#### 5 有效治疗的过程 085

21 世纪的成瘾治疗 087

评估 089

有效治疗的关键 090

新一代的成瘾药物 096

治疗“独一无二的”成瘾者或酒精依赖者 098

醉酒行为的变化 099

阿片类药物成瘾的特殊因素 104

评价治疗是否成功 105

#### 6 无痛戒断 111

重度成瘾与戒断 112

治疗各不相同的成瘾或酗酒 113

戒断与治疗 114

三步戒断法 115

- 酒瘾戒断 115
- 鸦片类药物戒断 117
- 兴奋剂药物戒断 118
- 镇静剂戒断 119
- 戒断场所 120
- 仿佛他们从未接受过治疗 121

## 7 维持与复发 123

- 成瘾趋势不断发生变化 124
- 海洛因与处方药 125
- 依赖与上瘾 127
- 一个关于选择的问题 129
- 美国成瘾医学协会所定义的成瘾 130
- 维持管理 131
- 严重的成瘾病例 132
- 海洛因依赖 133
- 可卡因依赖 133
- 精神状况 134
- 支持性服务 136
- 晚年成瘾者 137

## 8 双重诊断 143

- 双重诊断 144
- 特殊护理需求 146



- 整合治疗 147
- 区分不同的障碍 148
- 精神疾病患者使用药物 150
- 个性化治疗 152

## 9 青少年和年轻人 157

- 为什么青少年和年轻人的治疗不同于其他人 161
- 首先，不要产生伤害 162
- 减少伤害 166
- 危害性的社会后果 166
- 治疗青少年和年轻人 168
- 成瘾：错误的假设 171
- 青少年治疗中真正的第一步 172
- 成瘾的家族史 173
- 关于孩子和成瘾的批判性思考 174

## 10 胎儿酒精综合征：真相及预防 177

- 毁灭性的终生脑损伤 180
- 持续终生的问题 181
- 容易沦为捕食者的猎物 181
- 无知会把你的孩子送到监狱 184
- 一个公共健康问题 184