

# 图解现代人心理新话题

## 丛书编委会

主 编：张 明

副 主 编：梅松丽

编 者：（按姓氏笔画排序）

马 丹 王凌云 张 明 李海静

郭莲荣 曹海丽 梅松丽 薛文霞

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>

**中国科学院印刷厂** 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〈新欣〉)

# 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

<b>第 1 章 瘾与成瘾</b> .....	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



<b>第2章 毒品成瘾</b> .....	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** .....

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

## 目 录

---

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。

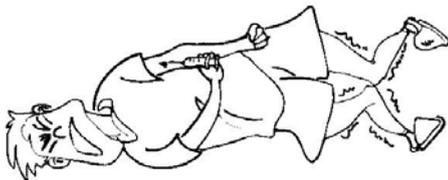
对非化学物质的成瘾，即热衷于去做某件事情以致不能自制。



吸烟



酗酒



吸食毒品（鸦片、海洛因、摇头丸、精神药品等）



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“心癮”或“想癮”,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。

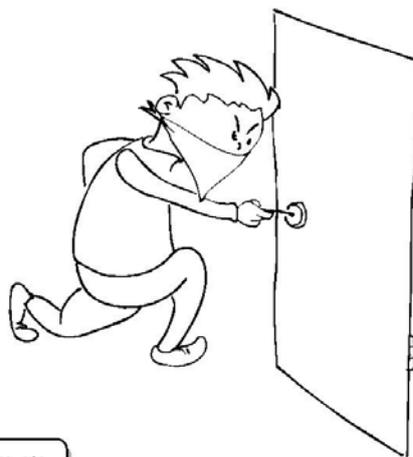
导致成瘾的物质有毒品、烟酒和某些药物等,它们作用于人的中枢神经系统,影响精神活动,所以又称为精神活性物质。中国精神疾病分类方案(CCMD-3)中将药物依赖命名为“精神活性物质所致的精神障碍”。

## ■ 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。

“测一测”——戒断综合症诊断标准

中国精神疾病分类方案CCMD-3提出的戒断综合症诊断标准

1. 因停用或减少所用物质，至少有下列3项精神症状：
  - (1) 意识障碍；
  - (2) 注意力不集中；
  - (3) 内感性不适；
  - (4) 幻觉或错觉；
  - (5) 妄想；
  - (6) 记忆力减退；
  - (7) 判断力减退；
  - (8) 情绪改变，如坐立不安、焦虑、抑郁、易激惹、情感脆弱；
  - (9) 精神运动性兴奋或抑制；
  - (10) 不能忍受挫折或打击；
  - (11) 睡眠障碍，如失眠；
  - (12) 人格改变。
2. 因停用或减少所用物质，至少有下列2项躯体症状或体征：
  - (1) 寒颤、体温升高；
  - (2) 出汗、心率过速或过缓；
  - (3) 手颤加重；
  - (4) 流泪、流涕、打哈欠；
  - (5) 瞳孔放大或缩小；
  - (6) 全身疼痛；
  - (7) 恶心、呕吐、厌食，或食欲增加；
  - (8) 腹痛、腹泻；
  - (9) 震颤或抽搐。

【严重标准】 症状及严重程度与所用物质和剂量有关，再次使用可缓解症状。

【病程标准】 起病和病程均有时间限制。

【排除标准】

- (1) 排除单纯的后遗效应；
- (2) 其他精神障碍（如焦虑、抑郁障碍）也可引起与本综合症相似的症状，需注意排除。

【说明】 应注意最近停用药物时，戒断症状也可由条件性刺激诱发，对这类病例只有在症状符合症状标准时才可作出诊断。

## 成瘾的过程和阶段

# 迈向深渊的每一步

成瘾行为的形成,大致都经历以下四个阶段:

- 尝试与试验阶段 这时候主要是受好奇心驱使开始从事某种行为或滥用某种物质。人与致瘾源偶然接触,尝到“甜头”,当事人从行为中获得舒服、愉快的体验,如吸毒的欣快感,喝酒后的飘飘欲仙感,手拿烟卷的青少年自我陶醉的“成就”感等。这些欣快感对成瘾者有强大吸引力,但在这一阶段终止后不会有明显的戒断症状。

- 形成阶段 在内外环境的共同作用下,行为不断重复,直到产生依赖。初期成瘾者常有羞耻感、畏惧感和自责心理,宜乘该时机及时加以矫治。一旦依赖建立,矫治难度将增加。不过多数成瘾者仍有强烈的戒除愿望,只是难以忍受戒断症状的发生,对他们应在充分准备的基础上将矫治措施坚持到底。否则,戒断症状带来的痛苦反而会对成瘾行为起正反馈作用,使成瘾行为的程度加剧。不成功的戒断次数愈多,成瘾行为恢复后的超欣快感愈明显。

- 巩固阶段 成瘾行为已经巩固,并整合为生命活动的一个部分。成瘾者此时对各种促使他戒断的措施有强烈的抗拒心理。瘾的发作可使成瘾者宁可不吃、不喝、不睡,甚至明知后果严重(如吸毒者会犯法而坐牢),也会继续下去。

- 衰竭阶段 吸毒者精神颓废、身体衰竭,可引起死亡,如酗酒成性者出现酒精性肝硬变症状。

不同的致瘾源和不同的成瘾行为,经历上述过程的表现各异;同一行为的个体间差异也很大。但通常来说,吸毒者的诱导阶段很短,有的一次偶然尝试即成瘾;吸烟者的诱导时间较长,有的初吸时呛咳不止,没有明显的欣快感。

但是,青少年时代的尝试成瘾行为,留在大脑皮层中的记忆印象常十分深刻,对成年后的成瘾行为发展有较大影响。所以,针对成瘾行为的健康教育工作应从青少年期开始。

## “成瘾容易戒瘾难”——戒断综合症

### 不同物质戒断综合症表现



戒断综合症

酒精所致戒断综合症的特点是震颤、出汗、焦虑、激越、抑郁、恶心和不适。在停止饮酒后6~48小时后出现，如没有并发症，经2~5天后减轻。可并发癫痫大发作，甚至可发展为谵妄（震颤谵妄）。

镇静剂所致戒断综合症有许多特点与酒精所致戒断综合症相同，但还可有肌肉疼痛、抽搐、知觉扭曲和体象扭曲。

兴奋剂所致戒断综合症抑郁明显，并伴有不适、无力及情感不稳。

阿片类物质戒断伴有流涕、流泪、肌肉疼痛、寒颤、鸡皮疙瘩及24~48小时后的肌肉和腹部痛性痉挛，觅药行为明显，且持续到躯体症状已经减轻后。

## 成瘾的社会因素

# 社会有推脱不掉的责任

### ■ 不良社会环境

现代社会物质生活丰足,精神生活却极度空虚,尤其西方社会出现的暴力、种族歧视、失业和拜金主义等,引起人们对现实生活的惶惑和厌倦,希望借助精神刺激进入“世外桃源”,获得暂时安宁。成瘾可发生在不同年龄、不同人种、不同阶层中。

### ■ 传统习惯影响

比如喝酒。我国酿酒、饮酒的历史已逾千年,现在亲朋好友聚餐时少不了酒,在这样的社会背景下,不乏酗酒者也就不奇怪了。很多人认为烟和酒是社会润滑剂,使社交更易成功,人际更易沟通,在社会价值观上能取得难以替代的满足感。受传统习俗影响,不吸烟的家庭也会将敬烟作为待客方式;喝酒、敬酒则是喜庆和礼仪场所的重要活动。许多人明知吸烟、饮酒有害,在一定的社交场合仍参与其中,时间一长,自然而然地把此整合到自己的日常行为模式中,产生成瘾行为。还有一些地区的居民风俗习惯容易导致流行,如南美印第安人吃古柯叶,墨西哥印第安人吃某种植物的尖端(含南美仙人掌毒碱)。

### ■ 媒体宣传与广告效应

有些媒体借助吸烟、饮酒表现一定的社会形象、风度和仪表;各种形式的烟酒广告及影视作品中英雄人物的吸烟镜头等,对仰慕英雄、有狂热追星倾向的青少年,可能产生强大的诱导作用和负面影响。

### ■ 团体效应

团体内广泛存在的吸烟、酗酒现象,其致瘾作用对具有强烈认同感的团体成员来说,影响比外界更大。许多青少年的吸烟行为,源自同龄小伙伴团体。犯罪团伙从事贩毒,往往先须诱使其成员吸毒,以此作为团伙内互相认同的主要标志。最明显的是西方社会的青少年,经常受亚文化群体的影响,集体吸食大麻或其他毒品,从而容易产生大面积流行。

你是怎么成瘾的

不良的社会环境



暴力



拜金

传统因素的影响



媒体宣传的效果

电视里好多人都抽烟!



团体效应

你不跟着我们抽烟就不是我们一伙的



## 压力与成瘾

# 压力过大也可导致成瘾

## 生活压力

在当今社会,生活节奏的加快,无休止的竞争,使人们感受到的紧张刺激增加。无论是居于哪个阶层的人们,总有部分人或多或少产生对自身生活不满足、不幸福或失落的感觉,比如国家工薪人员也许会因为自己收入微薄而闷闷不乐,而个体户也许会因为精神上的空虚而郁郁寡欢。凡此种种,他们都会尽力去寻找一种从现实生活中解脱的办法。大多数会奋发上进,通过各种积极的努力来完善自己的生活,而少数人则会采用种种消极、不健康的手段以背离社会公德的方式去寻求自我解脱,有的借烟酒调整情绪,提高工作效率;有的通过上网摆脱现实生活中的烦恼、空虚、胆怯、失败等心理感受;有的通过吸毒产生梦幻感,逃避现实生活中的竞争和勾心斗角。

追求解脱心理是促使他们吸毒的一个主观原因。这种追求解脱的心理往往起始于一种对社会、对周围环境或对自己的生活和工作所产生的不满足感、不幸福感和失落感。一旦条件具备,他们自然会采用吸毒的方式去麻醉自己、寻求解脱,而为寻求解脱去吸毒者多为成年人。

## 创伤后应激与成瘾

一些重大的生活事件会导致个人的创伤,创伤是一种重要的应激源,而成瘾行为则是应对策略之一。无论创伤是物理的还是情绪的,都能改变个人处理生活的方式。大量研究已经表明创伤后应激与成瘾有着密切的关系。

在西方青少年成瘾者中,不少人来自破裂的家庭,恋爱受挫或失业等,男性比女性多出约 25%~33%。这些人往往从物质依赖中实现“快乐的逃避”,让自己放纵,找到心理平衡的感觉,从而使心理得到暂时的满足。

面对压力

面对压力你  
怎么办?



积极心态



消极心态



我吸烟，我喝酒

我上网

我吸毒

## 家庭环境与成瘾

# 家庭环境不可忽视

### ■ 家庭中有毒瘾成员

有一名妇女为根治哮喘,经别人介绍后开始吸毒,不久她丈夫也染上毒品。夫妻俩相继被抓后,其子也开始吸毒,家庭有吸毒成员是对孩子沾染毒品的最大威胁。目前社会上一些知识层次低的暴发户、大款大腕甚至个别影视明星一味地追求享乐,把赌博、嫖娼和吸毒视为财富的标志,其孩子有可能“近墨者黑”。

### ■ 家长对反毒品教育的忽视

有的家长虽然知道毒品的巨大危害,但总是侥幸地以为这种事不会发生在自己的家里,因而从思想上放松了对孩子进行反毒品教育的意识。有的家长甚至以为,只要孩子学习成绩好,孩子以后的人生道路就会一路平坦,吸毒这种事怎么会发生在学习好的孩子身上呢?其实不然。吸毒贩毒这种社会公害,总是以各种形式向青少年伸出魔爪。另外,人在成长过程中不可能一帆风顺,会遇到各种疑惑、苦闷和彷徨,在精神世界最空虚的时候,也是精神防备最脆弱的时候。

### ■ 家庭成员关系不和谐

家庭中终日充斥着争吵、打斗或者“冷战”,孩子处在家庭中的“边缘人”地位,他们很可能受到一些“哥们儿”、“好朋友”或者陌生人的拉拢而误入歧途。据加拿大的一份研究报告说,被父母体罚的儿童成年后吸毒和酗酒的可能性是那些未被体罚的儿童的两倍。

### ■ 教养方式不当

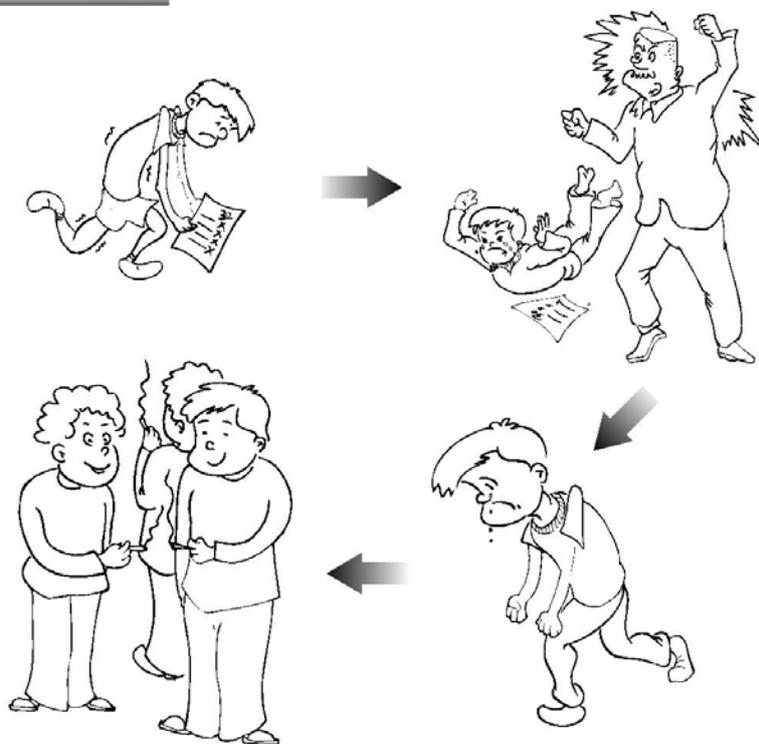
吸毒者家庭的结构多具如下特点:父母一方(多与吸毒的子女性别不同)对吸毒者表现为过度关心、过度保护,另一方则对子女情感疏远,动辄惩罚或干脆不在家中,这使得吸毒者在青春期前后的成长呈“停滞”趋势,不能成功地获得自主、独立。

成瘾的家庭因素

家庭中有毒瘾成员



家长的教育不当



## 成瘾的医源性因素

# 过度用药致瘾

医源性成瘾是指由于医生给患者经常使用某种物质引起依赖。如给癌症患者反复使用吗啡止痛,引起患者对吗啡类的依赖。又如有的人因偶尔失眠或疼痛使用催眠镇静或止痛药物,以至发展到长期滥用,最后形成依赖。

医务人员在指导病人使用药物以及药政管理和药物销售部门都要考虑到药物引起的一种严重心理效应即药物依赖或瘾癖的出现。

### 引起药物依赖的原因

1. 因疾病引起,如由于疼痛、失眠而长期服用止痛片、阿司匹林、安乃近、麻黄素及催眠剂等。
2. 医师滥用或过度使用某种药物,药物选择不严肃。
3. 药物销售管理不严。
4. 医务人员借职务之便,轻易或长期使用某种药物而引起药物依赖。

### 导致瘾癖的原因

1. 疾病或手术后为了止痛,过度使用如吗啡类药物而成瘾。
2. 焦虑症或抑郁症病人,精神痛苦不能自拔,或借酒消愁或服用抗焦虑、抗抑郁剂而成瘾。
3. 精神空虚、无聊、企图寻找刺激,获得暂时欣快,如吸印度大麻、致幻剂药物。
4. 年幼无知、意志薄弱,为猎奇异,尝试而成瘾。
5. 某些病态人格或精神病病人,抱着特殊动机而沉溺于某种毒物而成瘾。

为了保护人民健康、社会安定,减少犯罪,医务人员、公安机关和海关等部门都应十分重视药物的合理使用和加强对药物的管理。

成瘾的医源性因素

引起药物依赖的原因



大夫，我的手术伤口疼得受不了，您给我再打支止痛针吧！



再吃两粒安眠药肯定就能睡着了



妈妈说了，这个药治考试紧张很有效



用药过度你会成瘾的！

## 动力心理学对成瘾的解释

# 成瘾是自我伤害性疾病

动力心理学派指出,药物成瘾者要从药物中寻求“快乐”的感觉,以使得自己心里踏实、适应环境。研究发现,成瘾者的自我调节能力有缺陷,对于生活中的威胁缺乏警惕,如对药瘾的严重后果视而不见;当遇到困难时不善于冷静处理,摆脱困境;追寻人格发育史,发现未曾得到父母恰如其分的爱护,缺乏自尊心、责任感、理想和抱负,有过多的愤怒、仇恨、自暴自弃,感觉不到世界的美好。成瘾者的情感承受能力也有缺陷,不善于言语表达,缺乏沟通,依赖性很强,但是又找不到合适的人来倾诉,只有把自己的情感封闭起来,一旦承受不了失去控制,就会破罐破摔。所以,成瘾行为也是一种自我伤害性疾病,伴有意志或道德缺陷。

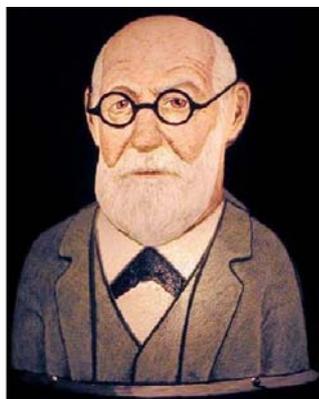
## ■ 成瘾与性

弗洛伊德曾经指出,对成瘾者而言,吗啡充当了其性满足的替代品,除非重建正常的性功能,否则戒断后的复发在所难免。

Rado 称药物滥用是一种自恋障碍,是“对天然自我结构的人为的破坏”。当药物作用减弱后,用药者的抑郁情绪便会再度出现,与用药引起情绪高涨形成鲜明对比,个体自然会产生强烈的用药渴求。此时,自我成了药物的奴隶,只好继续用药。一般认为,“阴盛阳衰”的家庭(即家庭中以母亲为主,而父亲处于被动地位,缺乏阳刚之气)易于培养出滥用药物的子女。也有人认为,滥用者在童年早期大多经历了对所爱对象的失望,主要的表现为处于恋母期的儿童对同性别的家长感到失望。许多滥用者采用注射法,这是象征着他们退行到胎儿期,从而与母体联系更紧密。

Savitt 认为,药物滥用者大多性欲缺乏,他发现,多数成瘾者都可引出潜在的乱伦欲望,用药使性欲受到抑制,使其进一步退行到婴儿阶段,视哺乳及进食为第一需要。

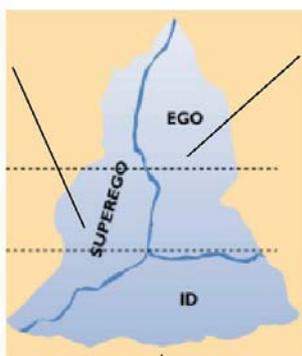
自我 超我 本我



弗洛伊德（1856 ~ 1936），精神分析学派的创始人，西方心理学第二势力领导者，开创潜意识研究的新纪元，促进人格心理学和变态心理学的新发展，奠定了现代医学模式的新基础。《梦的解析》被誉为改变人类历史的书。

弗洛伊德：人类心理可划分为三个结构

超我(superego): 即良心, 存储着关于应该做什么和不应该做什么的规则与禁忌。超我遵循“道德原则”。



自我(ego): 自我从本我中获得能量, 但它是心理中意识、理性的成分, 功能是做出决定和处理外界现实。自我遵循“现实原则”。

本我(id): 原始本能和冲动的存储地。这些能量是我们一切行为的终极动机。本我没有时间维度, 因此压抑到本我中的记忆可以保持得像被压抑时间刚刚发生时一样强烈。本我遵循“快乐原则”, 是非理性的。