

上海打造有温度的戒毒模式——

让坠落天使找到回家的路



本报记者
宋宁华

在传统印象中，戒毒过程总是惨不忍睹、苦不堪言。明天是6·26国际禁毒日，记者从市禁毒办、市司法局获悉，本市的戒毒模式正从过去的行为矫治为主转向“科学戒毒”“智慧戒毒”，将创新基因融入到戒毒中，探索通过“运动戒毒”“艺术戒毒”等模式，打造“有温度”的戒毒模式。



专家学者们欣赏戒毒康复对象的作品
龚海燕摄

艺术戒毒

有了心灵寄托 方能控制心魔

■实例：24岁美丽白衣天使的坠落
方婷(化名)，人如其名，身材高挑，一头飘逸的长卷发，走在马路上属于回头率颇高的那种。要不是在特殊场合遇见，记者难以将她与“瘾君子”联系起来。

一针一线间，方婷和伙伴们静心屏气，挑选合适布料，仔细裁剪、细细缝制，巧手制作了精美的香囊，馈赠给来参观的世界戒毒专家学者们。今年49岁的方婷告诉记者，“我原来是一名护士，医院很栽培我。在家里，我也是父母的掌上明珠。”

“白衣天使”的幸福生活从24岁骤然改变。方婷到一个做生意的朋友家里玩。“我从广州带回来点时髦玩意，你要不要试试看？”无知者无畏，方婷毫无提防答应了。一开始没什么感觉，渐渐地感觉越来越好，但没多久，这种“美好感觉”很快就开始变味。一开始，方婷每周吸食毒品1到2次。过了3个月左右，一天，方婷和小姐妹逛商店，突然感觉不对，平时逛一天也不累的她，突然感觉体力不支，全身无力。当她找到朋友再吸食“时髦玩意”，才恍然大悟，自己吸食的就是大名鼎鼎的“海洛因”。

从此，本应该青春作伴的日子，方婷和“白魔”受恨交加、百般纠缠。家人发现她吸毒后，震惊之余百般劝诫，还送她到各种戒毒机构，希望通过各种方式把她从泥沼中拯救出来。后来，方婷因为吸毒被劳教、强戒。就在这生不如死、颠倒黑白的日子里，她的父亲、母亲先后去世。尤其是在强戒所的日子里，当社工告诉她母亲去世前，最放不下的也是她，叮嘱姐姐一定要好好照顾她，让社工督促她，不要再碰毒品了！方婷大哭了一场，痛定思痛、下定决心，一定要戒断毒瘾。

从强戒所出来后，方婷的姐姐把她接到自己家里一起生活，家人的温暖、对毒品的厌恶，让方婷渐渐

走出阴霾。

一次偶然的机会，方婷听说家附近的戒毒中心开了艺术中心，可以做一些手工、剪纸等，有时候还会参加一些表演。原本不愿意和周围人打交道的她放下包袱，共同的经历让他们敞开心扉，静下心来一起做些艺术品也让她的心情逐渐放松，渐渐恢复到原来活泼开朗的性格，已经6年没有再碰毒品了。“如果不是毒品，我的人生本来不是这样的，现在我没有婚姻、没有孩子，幸亏还有姐姐的关爱。希望年轻的女孩们不要再重蹈我的覆辙了！”

艺术疗法重塑新生

艺术戒毒是以艺术活动为手段，具有艺术和教育双重作用的一种治疗方法。比如，静安区在戒毒康复实践中，将国画、手工等艺术戒毒的方法运用到社区戒毒康复领域，积极引导药物滥用人员参加各类艺术小组活动，帮助他们戒除毒瘾，艺术戒毒助力社区康复，取得了较好的成效。

在专业社区戒毒康复的基础上，金山区建立了一种帮助戒毒人员树立主动、积极戒毒意识的方法——“艺术疗法”戒治模式。该模式结合金山传统文化，组织戒毒人员参与金山农民画、土布贴画、石头画等学习小组，建立健康兴趣爱好，培养耐心、挖掘潜能、掌握技能。同时，定期的艺术学习活动给戒毒人员带去心灵上的寄托，不再空虚无聊，从而促进戒毒人员保持操守和控制心瘾。近两年，还融入演讲艺术、剪纸艺术、歌唱艺术等，力求用“艺术疗法”给更多戒毒人员带来希望、重塑新生。

在徐汇区康健希望印社，印社坚持每年春季开展一期篆刻艺术康复小组，参与人数不断增加，形式也日益多样化。多年来，参与康健篆刻艺术康复的服务对象，就业率和戒断率不断提升，走出了一条运用社会工作理论，又具有本土化特色的、可持续发展的艺术疗法新路子。



运动戒毒

“肉体 and 灵魂的一次重生”

■口述实录：
自由自在的追风少年归来

我叫小峰(化名)，我虽然30岁不到，但这已经是我第3次来到高境戒毒所戒毒。毒品，掏空了我的青春，我年轻的身体如耄耋老人一般，稍微一动就气喘吁吁。我到底该怎么办？我的人生不该如此……

来到高境戒毒所之前，我已经试过许多种戒毒方法。但因为意志力不强、心瘾难除，最终还是以失败告终。2018年底，高境戒毒所组织戒毒人员召开了“运动戒毒”动员大会，介绍了“运动戒毒”项目的相关情况，并鼓励我们自愿报名。

回到房间，小组里的热门话题马上成了“运动戒毒”。有些上了岁数的戒毒人员对“运动戒毒”持怀疑态度。我最终还是报名了，试试看吧，也许会有希望呢？

民警先是组织我们开展了一些基础的有氧训练，每周一、三、五的下午，逐次开展健美操、跳绳、核心力量、篮球等大强度的运动训练。刚开始运动的时候，我似乎感到身体的每个细胞都在跳动，我突然感到有些愉悦，之前的一些焦虑、压力统统烟消云散了。过了一段时间，康复训练中心肖主任拿着我的测试数据笑着对我说：“小峰啊，看得出来你最近很认真嘛，身体的各项数据都在往好的方向发展啊！”

那天晚上，大家都早早地上床，进入梦乡。在梦里，我又见到了年少时的那个我，自由自在的追风少年，无忧无虑的青春岁月，依稀听到慈祥的母亲在轻轻地呼唤着我。

我坚信赶上了戒毒的好时候，我一定要牢牢抓住运动戒毒这根“救命稻草”。为了自己的未来，为了能够多点时间陪伴家人，弥补之前的过失，这一次我只能进不能退！

先行先试颇有成效

打太极、花式篮球，还有舞龙舞狮……这些居然都能戒毒？今年国际禁毒日前夕，在上海市高境强

制隔离戒毒所，一场特殊的戒毒人员康复运动比赛举行。据了解，上海在全国率先探索运动戒毒，请专家团队制定课程计划，在效果评估上大量运用科技新方法，目前已经取得了一定成效。

自从2018年10月司法部戒毒局选取上海等11个试点省份开展运动戒毒试点工作以来，高境戒毒所作为上海运动戒毒试点单位，组建了包括交大、体院、师大等专业院校在内，涵盖类脑科学、毒品成瘾、体育锻炼的联合团队，全面负责对戒毒人员运动干预与效果评估的实施，进一步确保运动戒毒实施的科学性与专业性。

经过近几个月的运动，参与运动戒毒的戒毒人员普遍低下的身体素质指数上升，心肺和认知功能得到改善，负面情绪减少，主动参加运动的意愿明显上升，取得了一系列戒治成效。

记者从上海市司法局、上海市禁毒局获悉，上海在全国率先提出“4+1+1+1”戒毒康复运行模式，即每周4天劳动、1天教育、1天康复训练、1天休息。今年，该模式被列为全国戒毒系统重点推进项目，在全国推开。今后，康复训练的时间比重还会进一步增加。

在运动戒毒上面，上海也做了方案设计。按照自愿原则，筛选了240人参加对比实验。这些戒毒人员骨密度偏低占近28%，体质测试“良”以上的只占30%，戒毒前有运动习惯的不足10%，整体生理状况不容乐观。在运动项目上，既有跑步、功率自行车、力量训练等单一性、个体性的大强度运动训练；也邀请上海体育学院编排了非对抗性的篮球、集体性的健美操等4套拓展性大强度训练科目。在运动控制上，严格执行专家团队制定的课程计划，使用智能心率带+PAD终端，监测大强度运动过程中的实时心率。在效果评估上，引入大量运动科技新方法，比如使用虚拟现实(VR)毒瘾渴求评估、脑波认知(CCAT)评估、近红外加脑电分析等，开展认知神经功能检测。评估显示，实验组戒毒人员普遍低下的身体质量指数(BMI)上升，心肺和认知功能得到改善，负面情绪减少，主动参加运动的意愿明显提升。

调查显示，回归人员对戒除毒瘾普遍比较乐观，九成以上人员表示有信心长期戒断毒瘾，约八成人员表示戒毒所对戒毒和操守保持有积极影响。

不过，调查也显示，回归人员一年未复吸率77.03%，3年未复吸率52.07%，未复吸率在回归后3年时间内存在较大的阶梯型落差。上海在“毒难戒、毒能戒”的道路上，依然任重道远。



记者手记

道阻且长 行则将至

无论是运动戒毒，还是艺术戒毒，人们最关心的是，体现“上海温度”的新型戒毒模式效果如何？

市禁毒办对2015-2018年期间6552名上海籍戒毒人员回归后的操守保持、生活、工作等方面的情况，以及强制隔离戒毒对戒断毒瘾的作用等做了全面跟踪回访。

调查显示，回归人员对戒除毒瘾普遍比较乐观，九成以上人员表示有信心长期戒断毒瘾，约八成人员表示戒毒所对戒毒和操守保持有积极影响。

不过，调查也显示，回归人员一年未复吸率77.03%，3年未复吸率52.07%，未复吸率在回归后3年时间内存在较大的阶梯型落差。上海在“毒难戒、毒能戒”的道路上，依然任重道远。

宋宁华



戒毒人员在做运动戒毒项目

丁灿摄