## 在“冷门专业”里扎根

上世纪 90 年代初，赵敏就读于中南大学湘雅医学院（原湖南医科大学），这里的精神医学全国闻名。

那个年代，大众对精神疾病充满误解与偏见，精神科更是冷门到近乎“被避之不及”的专业，学医的女生本就不多，赵敏的选择颇让人不理解：风险高、不被看见、吃力不讨好……为什么要选？对此，赵敏的回答很朴素：这是自己的兴趣爱好，又是社会需要的研究，为什么不选呢？

毒品滥用是全球最严重的公共卫生问题之一，戒毒后的高复吸率（90% 以上）是世界性难题。赵敏的专业是成瘾医学，当时这个专业在国内属于起步阶段，但她一头扎进药物依赖研究，直到如今。“当时社会上没有多少人关注吸毒的医学问题，大家也不觉得这是个心理问题。但我的导师杨德森教授告诉我，要用全球的眼光看问题，要做社会最需要的事情。”

第一次近距离接触这些戒毒人员，赵敏最初是胆怯的，但更强烈的感受是震动。她发现他们并非天生坏人，有人因为家庭从小偏离正常轨道，有人则是被家人过度溺爱，还有人遭遇家庭和社会的歧视索性放弃了自己。

赵敏告诉《新民周刊》记者，当时她面临的最大挑战，是怎么样让他们接受自己是病了，让他们利用在戒毒所的机会使自己走向康复之路。那段时间，她每天跟戒毒人员在一起，他们叫她“赵老师”，赵老师每天带领他们进行各种重新回归健康生活的活动。

戒毒过程中，戒毒人员不仅要饱受戒断症状和躯体疾病的折磨，还要努力摆脱心灵对毒品的渴求，更要承受家庭、社会的压力，这种痛苦旁人难以想象。但恰恰是在这些“不被信任”的人身上，赵敏看到了另一种可能：一旦认知变了，在专业的帮助下，他们真的可以改变。

心理治疗中有一个术语“治疗动机”，指的是患者求治的愿望与目的。一般而言，患者所受痛楚和困扰越大，其求治的动机越强，越能坚持治疗。对于大多数成瘾者而言，他们并没有很强的治疗动机，因此需要采用动机强化治疗等技巧来激发其改变的内在动机。那段时间，赵敏意识到，吸毒人员也有尊严与价值，他们不仅是“违法者”，也是“病人”和“受害者”，赵敏从不审判一个人为什么成瘾，而是在问诊中寻找那个能撬动他改变的动机，把外在的强制变成内在的改变。

这些戒毒人员逐渐从之前被动的、对抗的治疗，开始主动配合。他们中的一些人走出戒毒所后，再也没有复发，整个生活脱胎换骨，令赵敏觉得很有成就感，“被误解的人，其实可以被重新看见。他们经历过人生的谷底，摆脱了毒瘾后重获新生，也让我觉得这份事业是值得坚持的，我们做的事情也是社会非常需要的。”

## 把“不被看好”变成“不可替代”

1997 年，上海市精神卫生中心成立了上海市第一个自愿戒毒中心。1999 年，赵敏毕业后来到戒毒中心工作。2001 年，赵敏前往美国迈阿密大学访问，那段经历给她带来了很多的改变，也直接促使她创办了上海市首条自愿戒毒热线，又创办了首个戒毒康复网站，把帮助从诊室延伸到电话线和屏幕另一端。

赵敏的专业是成瘾医学，她创办了上海市首条自愿戒毒热线，又创办了首个戒毒康复网站。受访者供图




