热线的另一端不只是成瘾者本人，更多的是家属：医学上的问题、戒断过程中的反复、回归社会以后怎么办……赵敏和团队提供的，是那个年代几乎无处可寻的专业帮助与方向感。

赵敏也深刻意识到，戒毒工作不仅要在临床救治患者，更要探索疾病的源头，唯有如此才能让更多人获救。“成瘾只是心理问题的一种可见的表现形式，它是一根露在外面的线头，底下缠绕着抑郁、焦虑、被拒绝的疼痛、家庭关系的断裂等因素。医生要找到真正能够撬动患者的那个动机，然后设计一套可行的干预模式。”

赵敏开始聚焦海洛因依赖及复吸的分子遗传机制及心理干预系统研究，以“海洛因依赖心理干预技术及康复模式研究”为主要思路，首次设计及建立一系列针对我国不同阶段及不同戒毒治疗机构的物质滥用患者特点的心理行为干预方法，完善了我国现有戒毒模式。

她首创的“WARM 干预模式”，即全病程（Whole course）、精准化 (Accurately)、持续性（Repeatedly）、基于临床评估的（Measurement–based）综合干预体系，积极探索人工智能、神经调控、数字医学等成瘾医学诊疗新技术，并在社区戒毒康复体系中推广应用，显著降低了戒毒后的复吸率及社会风险。她还鼓励成功戒毒者成为志愿者，去接住那些即将走出戒毒所、却对外界心怀恐惧的人。

赵敏在采访中多次提到一个名字：叶雄。叶雄是上海最有代表性的戒毒同伴辅导员，20 世纪 90 年代染上海洛因，有“十年药物滥用史”，前后尝试戒毒三十多次，终于在女儿的一声追问中下定决心，成功戒断毒瘾。后来，她加入了禁毒工作者的行列，负责接听戒毒热线及提供咨询服务，用生命影响生命，用爱心修复生命。赵敏告诉记者，一个人成瘾，是有环境因素的，家庭及同伴的小环境、社会的大环境……处在那些环境里，很多时候心理无法抗拒。“如果有跟他们拥有过相同经历的人在这个时候接住他们，给予他们关心和开导，意义非凡。”

禁毒工作的不断完善，使吸毒人员数量大幅减少。全上海以往容纳几千人的强制戒毒所，如今不到百人。

随着社会的发展，在这个容易“成瘾”的网络时代，赵敏又将目光放到了手机 / 游戏成瘾上。

她在诊室里看到过许多重度游戏成瘾患者，每天宅在家中，睁眼就玩游戏，和外界不接触，家里人干涉就发脾气，生活没有规律，昼夜颠倒，“你可以想象这种画面，肯定是有问题了”。

从医学角度看，游戏成瘾的判定有三个指标：生活以游戏为中心，将玩游戏优先于其他日常生活需求之上；玩游戏失控，对于玩游戏的时间、频率、强度失去控制；导致危害，游戏行为导致个人、家庭、职业等社会功能遭到严重损害。一般来说，当这三个指标持续一年以上时，就需要进行干预。

“在临床表现和神经生物学机制上，游戏成瘾与酒精、海洛因等成瘾非常相似。因为长期沉迷游戏，成瘾者的大脑出现不同程度的受损。看到电子游戏画面时，大脑会呈现不同于常人的‘失控’状态，犒赏环路功能增加，控制环路功能下降。”赵敏同时也提到，游戏只是问题的表现形式，“出现不良情绪的时候，人都有一个本能，就是找方式缓解。有人找到了酒，有人找到了毒品，有人找到了游戏”。

赵敏与团队开会中。受访者供图

