

## 预防复吸方案对海洛因依赖者的焦虑及自我效能感的影响

赵敏<sup>1</sup> 李旭<sup>1</sup> 王祖承<sup>1</sup> 徐定<sup>2</sup> 张禕<sup>2</sup> 张明园<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>上海市精神卫生中心, 上海市, 200030)

(<sup>2</sup>上海市劳教戒毒所, 上海市青浦, 201701)

**【摘要】目的:** 预防复吸的是戒毒的重点和难点, 我国目前尚无预防海洛因依赖复吸的有效手段, 本研究设计了一套预防复吸方案并评定其对海洛因依赖者的短期效果。**方法:** 对 50 名劳教海洛因依赖者(实验组)进行为期 2 月预防复吸训练和 3 个月回归社会后干预, 另 50 名劳教海洛因依赖者为对照(对照组), 采用成瘾行为严重程度指数(ASI)、焦虑自评量表(SAS)、Beck 抑郁问卷(BDI)、自我效能量表、自尊量表(SES)评估干预前后的效果。**结果:** 实验组在焦虑、自我效能感、自尊三个方面改善程度较对照组有显著(分别依次为  $7.85 \pm 6.20$  和  $1.07 \pm 5.42$ ,  $t=4.98$ ,  $P=0.00$ ;  $3.88 \pm 3.60$  和  $0.08 \pm 2.89$ ,  $t=5.29$ ,  $P=0.00$ ;  $3.83 \pm 3.31$  和  $0.78 \pm 2.55$ ,  $t=4.58$ ,  $P=0.00$ ), 3 个月时的随访结果显示实验组的复吸率低于对照组(分别为 63%和 83%,  $\chi^2=4.54$ ,  $P=0.03$ ), 实验组 ASI 总分改善程度较对照组有明显(分别为  $0.59 \pm 0.75$  和  $0.06 \pm 0.60$ ,  $t=4.22$ ,  $P=0.00$ )。**结论:** 预防复吸方案可降低吸毒者的焦虑, 提高自我效能感和自尊水平, 并可有效降低 3 个月期复吸率, 促进其康复, 应加强对海洛因依赖者的心理康复训练, 以提高戒毒效果。

**【关键词】** 预防医学; 海洛因依赖; 随访研究

### A follow-up study of a relapse prevention program in the treatment of heroin dependence

Zhao Min<sup>1</sup>, Li Xu<sup>1</sup>, Wang Zhucheng<sup>1</sup>, Xu Ding<sup>2</sup>, Zhang Yi<sup>2</sup>, Zhang Mingyuan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Shanghai mental health center, Shanghai 200030, china

<sup>2</sup>Shanghai Rehabilitation Labor Camp, Shanghai, 201701

**【Abstract】 Objective** The most difficult and focus of drug dependence treatment is relapse prevention. A relapse prevention program was designed because no effective prevention intervention available in China at present, and the short-term efficacy of this relapse prevention program for heroin addicts was assessed. **Methods** A relapse prevention program which included 2 months of relapse prevention training and 3 months of aftercare intervention was employed to 50 heroin addicts in Labor Camp (experiment group), with 50 heroin addicts who only received the labor correction as controls (control group). The Addiction Severity Index, Beck Depression Inventory, and Self-Rating Anxiety Scale, Self-efficacy scale and Self-esteem Scale were used to assess the pre- and post-intervention changes. **Results** The improvement of scores of Self-Rating anxiety, Self-efficacy, and Self-esteem were improved significantly in the experiment group after the relapse prevention training compared to that in the control group ( $7.85 \pm 6.20$  vs  $1.07 \pm 5.42$ ,  $t=4.98$ ,  $P=0.00$ ;  $3.88 \pm 3.60$  vs  $0.08 \pm 2.89$ ,  $t=5.29$ ,  $P=0.00$ ;  $3.83 \pm 3.31$  vs  $0.78 \pm 2.55$ ,  $t=4.58$ ,  $P=0.00$ ). The 3 month follow-up showed that the relapse rate in experiment group was lower than that in

基金项目: 上海市卫生局课题“社区康复模式对海洛因依赖者康复和预防复吸研究”(项目号: 00406)

Foundation: “The research of rehabilitation and relapse prevention by therapeutic community” supported by Shanghai Board of Health (No. 00406)

赵敏, 女, 1968 年出生, 湖南龙山县人, 土家族, 1999 年湖南医科大学毕业, 博士, 副教授, 主要研究方向为药物依赖, 电话: 86-21-64904740, 传真: 86-21-64900320, Email: [drzhaomin@sh163.net](mailto:drzhaomin@sh163.net).

Zhao Min, Female, Born in 1968 in LongShan county of Hunan, Tu Jia nationality, educated from Human Medical University in 1999, Ph.D., Associate Professor, Major in drug dependence. Tel: 86-21-64904740, Fax:

86-21-64900320, Email: [drzhaomin@sh163.net](mailto:drzhaomin@sh163.net).

control group (63% vs 83%,  $\chi^2=4.54$ ,  $P=0.03$ ). Compared to the control group, the experiment group had more improvements ASI scores ( $0.59 \pm 0.75$  vs  $0.06 \pm 0.60$ ,  $t=4.22$ ,  $P=0.00$ ). **Conclusions** The relapse prevention program can decrease the anxiety, improve the self-efficacy and self-esteem of heroin addicts. It also can decrease the 3 months' relapse rates and promote the rehabilitation of heroin dependence. It is suggested that psychosocial intervention and relapse prevention should be emphasized in the treatment of drug dependence.

## 0 引言

海洛因依赖严重危害人们身心健康和家庭社会功能<sup>[1]</sup>, 影响社会安定团结, 已成为日益严重的社会问题。对海洛因依赖的脱毒治疗已不困难, 但脱毒治疗后复吸率极高<sup>[2]</sup>, 如何预防复吸已成为了戒毒治疗的重点和难点。国外已发展了一些有效的预防复吸方案, 作者的前期研究也在戒毒康复治疗方面进行了一些有益的探索, 在吸毒者中开展预防复吸训练可有效降低复吸的发生<sup>[3]</sup>, 本研究在既往研究基础上, 根据 Marlatt 的认知和行为理论<sup>[4]</sup>, 借鉴国外有关经验, 设计了一套预防海洛因依赖复吸的训练方案, 应用于上海市戒毒劳教所的海洛因依赖者, 通过随机对照研究, 随访其效果, 为建立一整套长期、有效的康复方案提供理论和实践上的依据。

## 1 对象和方法

### 设计

采用随机对照临床试验研究设计。

### 地点和对象

来自 2001.10-2002.6 在上海市戒毒劳教所的男性吸毒劳教人员, 从上海市戒毒劳教所的劳教戒毒人员信息库中选取距离解教期 3 个月左右的海洛因依赖者 100 名。纳入标准: 符合 DSM-IV 海洛因依赖诊断, 户籍地在上海, 小学文化以上, 自愿参加研究; 排除标准: 有严重的躯体疾病和精神疾病。所有受试者按姓氏笔画进行编号, 将编号随机抽签进入实验组和对照组, 每组各 50 例。

### 参与者

研究设计者为作者本人, 参与资料收集者和干预实施者为作者、1 名博士研究生和 2 名上海市劳教戒毒所的心理咨询师, 均经过系统的培训。

### 主要结局观察指标

①成瘾行为调查表: 自编, 包括人口学资料、吸毒年龄、持续时间、使用毒品方式以及戒毒相关问题等。②成瘾严重程度指数 (Addiction Severity Index, ASI)<sup>[5]</sup>: 由 McLellan 等 1980 年编制, 具有良好的信度和效度, 包括躯体健康、职业功能、酒精和药物使用、违法犯罪、家庭关系、精神健康六个分量表。③Beck 抑郁问卷(Beck Depression Inventory, BDI)<sup>[4]</sup>: 为常用的抑郁自评量表, 有较好的信度和效度。④焦虑自评量表 (Self-Rating Anxiety Scale, SAS): 评定主观焦虑感受。⑤自尊量表 (Self-esteem Scale): 评价自身自我价值和自我接纳的总体感受。⑥自我效能量表 (Self-efficacy Scale): 评估个体对有效地控制自己生活诸方面的能力的主观感觉或信心。

### 干预措施

将实验组 50 人分成两批 5 组, 每组人数 8-12 人, 进行下述预防复吸训练, 共 2 个月, 提供训练者均接受过系统心理咨询与治疗培训, 试验组成员解教后即启动“回归社会后支持和应急方案”, 共 3 个月; 对照组完成常规劳教过程; 两组成员在解教前再次进行上述研究工具③~⑥评估。解教后 3 个月进行随访, 随访时完成尿检和随访调查表, 内容包括复吸状况、ASI 等。

预防复吸训练: 本研究在既往对吸毒者心理康复训练的基础上, 借鉴国外有关经验和成果, 设计了一套预防复吸方案, 并编写成《海洛因依赖者预防复吸训练手册》和《回归社会后支持和应急方案》。《海洛因依赖者预防复吸训练手册》用于在劳教所内的预防复吸

训练, 主要采用结构化的集体治疗形式, 以咨询员讲解、病人讨论、演练训练、书面作业为主, 每次不同的主题, 每次 2 小时左右, 2-3 次/周, 共 2 个月, 主要内容有: 明确每个人的高危情境; 学习应付高危情境的技能; 学习放松和应激处理技能; 思考成瘾活动即刻和延迟的效应; 如果发生偶吸, 采取什么样的行动; 通过训练控制行为; 学会观察渴求而不是付诸行动; 检验自己的生活方式, 发展替代性成瘾行为; 建立复吸警报系统, 及时发现复吸的危险信号。《回归社会后支持和应急方案》用于戒毒者解教后回归社会的预防复吸干预, 包括以下内容: 每个成员的应急备忘录; 辅导员每周与家属和成员分别通一次电话, 了解本周状况, 提醒回顾训练内容等; 接听学员的应急电话; 免费提供尿检; 反馈其他组员情况; 免费提供个人和家庭心理辅导; 定期进行小组生活交流会。

### 统计与分析

所用研究资料应用 SPSS 9.0 完成统计分析, 计量资料的两组比较采用独立样本 t 检验, 计数资料的两组比较采用卡方检验, 统计分析由作者完成。

## 2 结果

### 2.1 临床资料

研究对象共 100 例, 均为男性、汉族, 年龄 (36.28±6.86) 岁, 无业者占 45%, 平均受教育 (9.78±2.46) 年, 实验组和对照组年龄、受教育年限、婚姻和职业状况比较无显著差异 ( $p>0.05$ )。首次吸毒年龄 (30.25±6.96) 岁, 吸毒时间 (5.06±2.23) 年, 注射使用毒品者占 51%, 既往戒毒次数 (3.10±2.20) 次, 最长操守时间 (30.71±53.72) d, 实验组和对照组在首次吸毒年龄、吸毒年限、吸毒方式、每日剂量、使用频率、既往戒毒次数、最长操守时间等方面均无显著差异 ( $P>0.05$ ), 说明两组样本的可比性较好。

### 2.2 干预前、后焦虑 (SAS)、抑郁 (BDI)、自我效能、自尊水平比较

两组干预前抑郁、焦虑、自尊和自我效能四个指标比较均无显著差异 ( $P>0.05$ ), 干预完成后实验组的焦虑情绪较对照组有显著下降, 自我效能和自尊水平较对照组有显著提高, 两组抑郁情绪的变化差异无显著性意义 (结果见表 1)。

表 1 训练后两组 SAS、BDI、自我效能和自尊水平的变化

	BDI	SAS	自我效能	自尊
实验组	-0.20±3.67	-7.85±6.20	3.88±3.60	3.83±3.31
对照组	1.37±4.69	-1.07±5.42	0.08±2.89	0.78±2.55
T	-1.73	-4.98	5.29	4.58
P	0.09	0.00	0.00	0.00

表内分值为干预后各量表分减去干预前相应各量表分

### 2.3 随访时复吸率比较

解教 3 个月进行随访, 随访结束时实验组有 7 人 (14%) 失访, 对照组有 8 人 (16%) 失访, 两组失访原因均为家人不知去向、无法面谈, 两组失访率无显著差异 ( $\chi^2=0.08, P=0.78$ ); 实验组中尿检阴性者 16 人 (37%), 复吸者 27 人 (63%), 其中有 2 人再次劳动教养, 对照组中尿检阴性者 7 人 (17%), 复吸者 35 人 (83%), 其中 2 人重新劳动教养, 2 人因注射毒品过量死亡, 实验组复吸率显著低于对照组 ( $\chi^2=4.54, P=0.03$ )。

### 2.4 劳教前与随访时成瘾严重程度指数比较

实验组和对照组成员在入教前 1 个月的成瘾严重程度指数总分及各分量表分比较差异均无显著性意义 ( $P>0.05$ ), 说明两组干预前在躯体健康、职业功能、毒品使用、违法犯罪、家庭关系以及精神健康各方面的功能无显著差异, 具有较好的可比性。表 2 比较了两组 3 个月

随访时成瘾严重程度指数变化情况, 结果显示实验组在 ASI 总分、躯体健康、职业功能、毒品使用以及心理健康四个方面的改善均显著优于对照组, 在违法犯罪方面的改善程度接近显著 ( $P=0.06$ ), 家庭关系方面无明显改善。

表 2 两组劳教学员随访时 ASI 的变化情况

	躯体健康	职业功能	毒品使用	违法犯罪	家庭关系	心理健康	ASI 总分
实验组	-0.06±0.16	-0.08±0.14	-0.30±0.31	-0.05±0.14	-0.01±0.14	-0.10±0.17	-0.59±0.75
对照组	0.01±0.13	0.03±0.12	-0.14±0.28	0.01±0.13	-0.01±0.06	-0.01±0.09	0.06±0.60
T	2.11	3.58	2.44	1.91	0.02	2.97	4.22
P	0.04	0.00	0.02	0.06	0.98	0.00	0.00

表内分为解教后 3 月随访时的 ASI 各分量表分减去入教前相应分值。

### 3 讨论

劳教戒毒是我国戒毒工作的一种重要形式, 劳教部门多年的工作经验发现回归社会前劳教学员大多数存在焦虑、抑郁等情绪问题, 对将来无信心、担心解教后前途等<sup>[1]</sup>, 这得到了本研究结果的支持, 本研究发现解教前大部分劳教学员都有比较高的焦虑情绪 (焦虑总分  $48.31±8.31$ , 中国常模为  $29.78±0.46$ ), 同时具有轻度抑郁情绪 ( $12.01±6.45$ ), 原因可能是临近解教, 即将面临各种应激如毒品的诱惑、失业、家庭冲突、进行违法犯罪行为等所致。干预中, 我们运用各种方法, 注重让学员们学习如何面对各种现实问题, 提高其应对将来困境和解决问题的能力, 训练后的重新评估发现实验组的焦虑程度比对照组有显著改善 ( $P<0.01$ ), 抑郁程度无明显改善, 这与国外的研究是一致, 认为在心理治疗过程中, 轻度抑郁有利于成瘾行为的改善。自我效能感和自尊在吸毒和复吸中起重要作用<sup>[6]</sup>, 高自我效能者可能成功应付个体面临复吸高危情景, 因此 Marlatt 提出的预防复吸认知行为理论认为, 提高自我效能感是预防复吸的关键<sup>[3]</sup>; 使用药物是低自尊者的一种补偿性的保护机制。实验组在预防复吸训练后的自我效能和自尊水平均显著高于对照组, 提示本研究的预防复吸训练可提高自我效能感和自尊, 对预防复吸和促进康复起积极作用。

回归社会后 3 个月的随访结果显示, 实验组中尿检阴性率 (37%) 显著高于对照组 (17%), 并发现预防复吸方案对降低成瘾严重程度 (ASI 总分) 及改善躯体健康、职业功能、毒品使用和心理健康等方面均显著优于对照组, 对违法犯罪的改善程度也接近显著 ( $P=0.06$ ), 而在家庭关系方面的无显著改善, 可能与本干预方案的重点是预防复吸有关, 随访结果证实本研究设计的预防复吸方案具有降低复吸、促进戒毒者全面康复的效果。

戒毒治疗后的复吸率极高<sup>[7]</sup>, 预防复吸是目前戒毒工作之重点和难点, 我国目前在这方面的探索很少<sup>[8]</sup>, 国外有多种针对药物依赖的心理干预方案, 研究显示干预时间越长、疗效越好, 但付出的社会经济成本也就越高<sup>[9]</sup>。本研究首次设计了一个包括回归社会前 2 个月预防复吸训练和回归社会后 3 个月的支持和应急干预的中程心理干预方案, 前瞻性随机对照研究证实其具有降低海洛因依赖者复吸率和促进各方面功能康复的疗效, 研究结果提示为提高戒毒疗效, 应注重对吸毒者的心理康复治疗, 本研究为探索我国对吸毒者预防复吸策略提供了一定的理论和实践指导, 但由于本研究对象全部为男性, 病例数较少、随访时间较短, 要全面推广应用需进一步研究。

### 4 结论

预防复吸方案可有效降低复吸率, 促进戒毒者康复, 为了提高戒毒工作效果, 应加强预防复吸治疗和心理康复治疗。

### 参考文献

- 侯永梅, 吴建玲, 冯俭等. 湛江地区男性戒毒劳教人员家庭环境特征的研究, 中国临床

- 康复, 2004, 8 (3): 416-417。
2. 徐海友, 复吸毒人群的心理分析, 中国临床康复, 2003, 7 (24): 3390-3391。
  3. 赵敏, 杨德森, 郝伟等。对海洛因依赖康复训练的半年随访, 中华精神科杂志, 2001, 34 (2): 102-105。
  4. Marlatt G.A., Gordon J. Relapse Prevention: a self-control Strategy for Maintenance of Behavior Change. New York: Guilford, 1985:85-101.
  5. Makela K. Studies of the reliability and validity of the Addiction Severity Index. *Addiction*. 2004, 99 (4): 398-410.
  6. Fiorentine R, Hillhouse M.P. When low self-efficacy is efficacious: toward an addicted-self model of cessation of alcohol- and drug-dependent behavior. *Am J Addict*. 2003 12 (4): 346-64.
  7. Cornelius J.R., Maisto S.A., Pollock N.K., et al. Rapid relapse generally follows treatment for substance use disorders among adolescents. *Addict Behav*. 2003, 28(2):381-6.
  8. 孙敬烈, 郑一瑾, 王爱华等。行为矫正治疗海洛因依赖患者的对照研究, 中国临床康复, 2002, (13): 1988。
  9. Woody G.E. Research findings on psychotherapy of addictive disorders. *Am J Addict*. 2003, 12 (2): S19-26.