

用正念疗法改善戒毒人员情绪焦虑障碍的案例

洪新栋

福建省三明司法强制隔离戒毒所 福建, 三明 365000

摘 要： 正念疗法是当前改善戒毒人员情绪焦虑的常见方式之一，由于大部分戒毒人员无论是其自身的文化水平或者是对于毒品危害的了解都相对较差，导致在实际戒毒过程中其会出现明显的情绪不稳定，焦躁等一系列的状态。如何改变戒毒人员的情绪问题，使得戒毒人员的精神状态更加平稳，成为当下戒毒管理中的重点。本文利用正念疗法，通过主动式肌肉渐进式放松训练、葡萄干技术；被动式肌肉渐进式放松训练；冥想练习等帮助戒毒人员缓解自身的焦虑，最终取得良好的成效并进一步对该方法进行推广。

关 键 词： 正念疗法；戒毒人员；情绪焦虑障碍

A Case Study of Using Mindfulness Therapy to Improve the Emotional Anxiety Disorder of Drug Addicts

Hong Xindong

Fujian Sanming Compulsory Judicial Isolation Drug Rehabilitation Center, Fujian, Sanming 365000

Abstract： Mindfulness therapy is currently one of the common ways to improve the emotional anxiety of drug addicts. Due to the relatively poor cultural level and understanding of the dangers of drugs among most drug addicts, they may experience a series of symptoms such as emotional instability and anxiety during the actual drug rehabilitation process. How to change the emotional issues of drug rehabilitation personnel and make their mental state more stable has become a key focus in current drug rehabilitation management. This article utilizes mindfulness therapy through active progressive muscle relaxation training and raisin technique; Passive muscle progressive relaxation training; Meditation exercises and other methods help drug rehabilitation personnel alleviate their anxiety, ultimately achieving good results and further promoting this method.

Key words： mindfulness therapy; drug rehabilitation personnel; emotional anxiety disorder

一、案例背景

戒毒人员吴某，男，27岁，汉族，福建福州人，2022年5月入所。高中文化，离异，使用精神活性物质所导致焦虑障碍。吴某自幼家境优渥，但父亲赌博导致家道中落，其母亲对他期望很高，对其学习、生活要求严格，使他在成长过程中缺乏自主权。

入所后，吴某适应能力差，在生活方面，不能按时按要求完成康复训练任务，害怕与人接触，不愿融入集体。在心理方面，吴某表现有经常心情特别低落、压抑、开心不起来，对于生活没有兴趣，悲观情绪强烈。每天忧心忡忡、总是担心一些没必要的事情，总持有负面甚至灾难化的看法，焦虑情况尤为严重。同时伴有心率加快、失眠的症状。

二、评估情况：

	SAS 量表	SAD 量表	LSAS 量表
	(≥2)	回避分：(≥6.76) 焦虑分：(≤7.02) 总分：(≥12.67)	恐惧分：(3.09<得分≤21.51) 回避分：(得分>19.13) 总分：(得分>39.17)

	SAS 量表	SAD 量表	LSAS 量表
首次评估	62	10 2 12	14 25 39

使用 SAS 量表（焦虑自评量表）、SAD 量表（社会回避及苦恼量表）、LSAS 量表（社交焦虑量表）来为戒毒人员吴某进行评估与评价，量表可以反映吴某社会交往、情感反应、行为表现的情况。

三、制定方案

此案例选择符合 ICD-10 诊断标准的 1 例戒毒人员进行研究，对其进行评估、治疗、阶段性评定和总结。通过观察患者的评估量表数据从中可以发现：吴某在进行治疗之前，由于药物成瘾所致的焦虑障碍发作，社会交往能力、社会性活动技能较弱。符合本研究实践标准，可以进行正念治疗。

正念疗法是对以正念为基础的心理疗法，当前较为成熟，应用较广泛的正念疗法有正念认知疗法、正念呼吸疗法、正念减压疗法等^[1-4]。具有疗效的正念疗法是按一定的联系程序，让戒毒人员学习有意识的觉察自身，控制或者调节自身的心理和

生理活动，从而让戒毒人员达到降低机体唤醒水平，调整因为药物成瘾导致的紧张焦虑^[5-6]。正念疗法被普遍应用于多方面障碍的治疗^[7-13]。在治疗和缓解焦虑、强迫、冲动等负面情绪也有着大量应用^[14-18]。本次研究进行三个阶段的正念治疗活动，治疗项目包含：正念疗法、松弛治疗、葡萄干技术。治疗活动安排为：被动式肌肉渐进式放松训练、正念呼吸（第一阶段），主动式肌肉渐进式放松训练、葡萄干技术（第二阶段），主动式肌肉渐进式放松训练、正念冥想（第三阶段）。每次治疗时长约为30—45分钟，每周三次治疗，每两周为一个治疗阶段，三个阶段为一个完整疗程^[19]。

四、实施情况

（一）治疗目标：

戒毒人员接受民警的引导去提升自己的身体感知力，识别躯体过度换气、控制躯体过度换气、识别紧张焦虑带来的躯体化症状、可以主动使用正念疗法调节焦虑烦躁的情绪，控制消极想法，改善心率加快、失眠的症状。

（二）治疗情况：

第一阶段：

治疗方法：正念呼吸训练，被动式肌肉渐进式放松训练；

心理矫治中心民警通过交谈与吴某建立信任关系，使用空灵鼓和语言引导其缓解对陌生空间带来的紧张不良情绪，与周围环境产生联结，使其沉浸在当下的空间中。感受空间的物体摆放，感受声音的流动，感受空间的安全与安静。调整姿势，带着放松的感觉来体验肌肉渐进式放松训练与正念呼吸治疗。

（三）治疗前后研究数据比对：

	SAS 量表数据	减分率	SAD 量表	减分率	LSAS 量表	减分率
	(≥ 2)	苦恼：	回避分：(≥ 6.76) 焦虑分：(≤ 7.02) 总分：(≥ 12.67)	回避： 焦虑： 总分：	恐惧分：(3.09 < 得分 ≤ 21.51) 回避分：(得分 > 19.13) 总分：(得分 > 39.17)	恐惧： 回避： 总分：
首次评估	62		10 5 15		15 25 40	
第一阶段治疗 评定	62	0%	9 5 14	10% 0 6.7%	14 25 39	6.7% 0 2.5%
第二阶段治疗 评定	56	9.7%	8 5 13	11.1% 0 7.1%	13 24 37	7.1% 4% 5.1%
第三阶段治疗 评定	40	35.4%	6 5 11	25% 0 总分：15.4%	11 21 32	15.4% 12.5% 13.5%

五、实施效果

民警在结束为期六周的正念疗法之后通过对评估结果的数据

第二阶段：

治疗方法：主动式肌肉渐进式放松训练、葡萄干技术；

经过两周的治疗，吴某明显对周围环境熟悉起来了，进入状态的速度相比之前加快了不少，并且能够主动地与民警分享近期的生活情况与心理感受，民警针对该现象选择对其进行主动式肌肉渐进放松训练与葡萄干技术。民警跟随吴某的气息起伏调整空灵鼓的频率和引导语的语速，与其达到一种和谐的状态。通过观察，可以发现吴某的表情变得舒展，嘴巴稍稍张开，出现呼吸声变重的情况。可以得知其已慢慢进入相对放松状态。主动式肌肉渐进放松训练可以使戒毒人员达到一个真正放松的身体状态，从而帮助戒毒人员提高睡眠深度、保证睡眠时间、保证睡眠的连续性，缓解戒毒人员自身的不良情绪。放松训练的次数增多，戒毒人员进入放松状态的速度也会随之变快，下一项葡萄干技术所带来的效果也更加显著。

第三阶段：

治疗方法：正念冥想练习，主动式肌肉渐进式放松训练；

据了解戒毒人员吴某在平时的生活中的社交能力较前有显著恢复与提升，能够与其他戒毒人员进行简单的问候与交流。心理矫治中心民警针对该情况选择对其进行主动式肌肉渐进式放松训练与正念冥想。选择一个让戒毒人员感到舒适的姿势坐下或者躺下。随后播放音乐，引导吴某使用横膈膜呼吸法，减少过度换气产生的不适症状，从而更好的控制呼吸。将注意力集中在吸气、呼气上，体会整个呼吸循环过程。如果思想开始游离，不妨任其游离，然后再慢慢将注意力拉回到呼吸上。这种情况在冥想过程中，会反复发生。治疗后，吴某身心达到真正的放松状态、内心紧张焦虑情绪得到缓解的同时，提升了对自己身体的感知力。

统计进行分析，吴某在治疗前有社会功能缺陷。吴某的社交行为表现不愿意与他人进行交流沟通，厌恶群体生活；在进行社交行为时的情感反应多为自卑、焦虑与烦躁。通过一个疗程的正念疗

法的治疗，从数据上看吴某的焦虑、烦躁情绪都得到大幅的改善，并且自知力也得到了相应的提升。据他自身所述，吴某与其他戒毒人员的关系得到了改善；失眠、心慌的症状也能自己通过正念疗法进行主动的调节了。

六、案例思考：

1. 从以上案例中可以得出正念疗法在戒毒场所的应用前景十分广阔。正念疗法可以减少焦虑、抑郁、压力等负面情绪，以轻音乐为辅助手段，为戒毒人员创造出一个感到安全舒适的戒治氛围与环境，与日常的心理治疗模式有着不一样的体验感^[20]。正

念疗法是一种古老而又有效的修行方法，在佛教、道教中广泛应用。它是基于神经的可塑性，通过长期的正念冥想的练习，加强情绪调节、压力应对和专注力相关的神经回路的连接，改善了神经系统的自我调节。从而提高戒毒人员对于成功戒毒的自我效能感，有效的增强戒毒人员的戒治效果。

2. 针对戒毒场所的戒毒人员大部分为“多进宫”且文化水平较低的具体情况，正念疗法是一种通过对自身的切实感受和心理干预措施，其容易掌握的优势非常明显。可帮助戒毒人员应对慢性疼痛、失眠和心脑血管疾病等身体问题，提高戒毒人员的身体素质，对生活重拾信心，为防止复吸，更好的回归社会提供有力保证。

参考文献：

-
- [1] 吴睿，周学辉，梁东波. 正念干预减弱戒毒人员毒品渴求的随机对照试验 [J]. 中国心理卫生杂志，2023,37(11):932-937.
- [2] 刘丽，张国兵，张春林，黄辛. 正念疗法对有抑郁情绪的海洛因成瘾者的疗效 [J]. 中国药物依赖性杂志，2023,32(05):452-456.
- [3] 赵雷，邓平，杨含元. 戒毒人员攻击性倾向调查及预防对策 [J]. 犯罪与改造研究，2023,(03):63-69.
- [4] 陆尔枫，杜超，李军. 正念防复吸干预对苯丙胺类戒毒人员戒治成效的影响 [J]. 中国监狱学刊，2022,37(06):114-124.
- [5] 尹露，叶勇豪. 基于正念的戒毒人员成瘾干预体系构建初探 [J]. 中国司法，2022,(06):105-109.
- [6] 尹露，孙沛，李娜，徐杰，谷朝峰. 基于正念的团体心理干预对物质成瘾者心理健康状况的改善效果研究 [J]. 中国药物依赖性杂志，2022,31(02):142-145.
- [7] 云南省女子强制戒毒所课题组. 云南省正念瑜伽疗法在女性戒毒人员中的实践探索 [J]. 犯罪与改造研究，2022,(03):40-44.
- [8] 邓伟，柴强，李岱，张立群，郝国栋，冯杰，龙仕舜. 智能情绪调节训练方法在戒毒康复中的应用研究 [J]. 中国药物滥用防治杂志，2022,28(02):188-192.
- [9] 朱艳丽，易陈彬，刘冷月，赵昃朋，陈启. 整体思维方式和情绪调节在郑州市男性戒毒人员正念与复吸间的作用 [J]. 医学与社会，2021,34(12):126-129+134.
- [10] 崔卓，师宁宁，刘斌，李淑秀. 推拿治疗戒断综合征心理问题的临床研究进展 [J]. 按摩与康复医学，2021,12(19):78-81.
- [11] 叶勇豪，林卫洁，陈卓生. 美国监狱正念技术的沿革及借鉴 [J]. 中国监狱学刊，2021,36(01):155-160.
- [12] 徐茹茹，郭亚康，孟峰，郭庆科. 正念降低女性戒毒人员毒品渴求程度：心理弹性和压力知觉的链式中介作用 [J]. 心理技术与应用，2020,8(10):596-603.
- [13] 刘特夫，伍露阳. 正念训练对男性强制隔离戒毒人员情绪稳定性的干预初探 [J]. 犯罪与改造研究，2020,(08):56-60.
- [14] 尹露，林霖，李娜. 基于正念的戒毒人员防复发训练本土化方案研究 [J]. 中国监狱学刊，2020,35(03):130-133.
- [15] 刘特夫，伍露阳，毛湘玲. 正念训练对男性强制隔离戒毒人员情绪稳定性的干预 [J]. 中国健康心理学杂志，2020,28(07):1044-1048.
- [16] 师宁宁，李盛华，李文涛，韩全利，罗盘山. 基于正念训练的中医引导戒毒康复技术 [J]. 按摩与康复医学，2020,11(01):31-33+36.
- [17] 余青云，达世君，余功才. 基于认知重构的综合干预措施在初入所戒毒人员动机结构优化上的应用研究 [J]. 河南司法警官职业学院学报，2019,17(02):112-116.
- [18] 田明，达世君. 关于认知重构综合干预对优化戒毒动机结构的研究 [J]. 中国司法，2019,(06):94-98.
- [19] 王永杰，武旭海，魏玉智，刘雪宁. 正念练习防止吸毒人员戒毒后复吸效果初探 [J]. 包头医学院学报，2019,35(05):7-9.
- [20] 沈永海. 精神异常类戒毒人员防控戒治模式的实践与探索 [J]. 中国司法，2019,(01):95-100.