

当运动“跨界”成为戒毒新方法

全国司法行政戒毒系统运动戒毒工作推进会在沪召开

□法治报记者 徐荔

“运动”和“成瘾”，似乎是两个毫无关联的词，但是研究发现，运动能刺激肾上腺素分泌，促进内啡肽产生，让人的身心处于轻松愉悦的状态。坚持适当的运动不仅可以增进健康，而且可以预防疾病。正是因为这些因素，“运动”跨界进入了戒毒新技术新方法的领域。

3月27日，全国司法行政戒毒系统运动戒毒工作推进会在上海召开，全国各省（市）、新疆建设兵团戒毒管理局分局领导，24个运动戒毒工作试点场所项目负责人，以及部分科研院校的专家学者等150余人齐聚上海参加会议。司法部戒毒管理局局长曹学军出席会议并就推进运动戒毒工作作全面部署。

为世界毒品治理贡献“智慧”

每周一、三、五参加跑步、动感单车操等高强度运动训练，每周二、四参与健心康复操等恢复性训练……每次运动完，今年30岁的李某都会觉得有些累，但更多的是酣畅淋漓。不过，李某运动的地方并不是健身房，而是上海市青东强制隔离戒毒所。李某曾是一名滥用药物成瘾的人，目前正在参与运动戒毒试点项目。

2018年6·26国际禁毒日，司法部部长傅政华提出，要探索高强度运动训练在戒断毒瘾中的有效性。在前期充分调研的基础上，选取包括上海在内的11个省（市）的24个场所开展运动戒毒试点工作。

记者了解到，本次会议正是为了总结前期试点工作经验，交流推广试点省市在运动戒毒工作

中的经验，提升戒毒康复训练工作科学化、专业化、实效化水平。

会上，上海、北京、江苏、浙江、山东、广东等6个单位就运动戒毒工作作汇报。曹学军充分肯定了运动戒毒试点工作经验和做法，从贯彻落实习近平总书记关于戒毒工作重要指示精神、为世界毒品治理贡献“中国智慧”和促进戒毒工作科学化专业化发展三方面深刻阐述了做好运动戒毒工作的重要意义，客观分析了运动戒毒工作当前存在的问题和不足，特别是就如何全面推进运动戒毒工作作了具体深入的部署。

智能设备监测心率确保安全

会议当天上午，150余位与会人员走进了本市运动戒毒试点场所——青东戒毒所，现场观摩了戒毒人员的康复训练展示。该展示集人员数据、设施设备、智能分析、专

业团队等于一体，全天候、全覆盖、全数据化的运动戒毒工作让参观人员不住“点赞”。

据了解，目前青东戒毒所有120名戒毒人员参加运动戒毒试点工作，李某是其中之一。为了确保试点工作安全开展、具有科学评估参考价值，参与试点工作的戒毒人员为40周岁以下，均为自愿报名，且要通过健康体检、体质测试、心理健康检测等“考验”，还要签订《关于参与运动戒毒研究的知情同意书》。

在运动项目上，李某等试点戒毒人员会参加如跑步、功率自行车、力量训练等单一性、个体性的大强度运动训练项目，也有由上海体育学院编排的非对抗性的篮球、集体性的健美操等4套拓展性大强度训练科目。还有手指穴位康复操、健心康复操等运动强度较低的恢复性运动。

虽然经过筛选，但戒毒人员因长期吸食毒品，身体机能难免

受伤害，运动中是否会有危险？对此，上海戒毒管理局也做好了充分准备。以青东戒毒所为例，该所成立运动戒毒与成瘾评估联合团队，24名教授、研究员、主任医师全程参与，对民警和参与试点戒毒人员进行理论教学、现场指导。同时，使用智能设备监测戒毒人员在大强度运动过程中的实时心率，配备医务人员做好运动风险处置。

在运动戒毒的效果评估方面，上海筹建的兴奋剂监测中心则作为专业力量，对试点戒毒人员的血液、尿液、肠道杆菌等代谢组学、生化免疫学的生化指标进行检测。这样的中心全国目前仅2家，全世界也仅有31家。

据介绍，上海戒毒管理局将继续推进运动戒毒工作，将重点放在大强度运动戒毒研究上，聚焦运动干预、效果评价两大核心技术标准，提高运动戒毒专业度、健全系统评价标准。

一线社工

从黄头发到正常发色

□讲述：马芸（自强青浦工作站赵巷社工点）
整理：法治报记者 徐荔

每个人都有不同的思想。我每天接触戒毒康复人员，由于过去的经历，他们的生活状态大都游离于主流社会，情绪不稳定、固执任性。想要走进他们的生活，改变他们的状态，帮助他们戒除毒瘾，只有给予他们最大的信任和关心，让他们感觉到被理解与尊重。

我的服务对象小范就是这样，在信任和关心中渐渐远离毒品，踏上漫漫的重生之路。

尴尬的初次见面

小范是我从事禁毒社工工作后，第一位接触的青少年服务对象，我至今还记得那尴尬的第一次见面。那一年，小范因为盗窃被拘留十天，在他出所的那天，我和村委方主任一同前往他家。路上方主任向我介绍了小范的情况。

小范的父母离异，父亲因为躲避债务不知所踪，母亲无力供儿子上学，初中时，小范辍学了。受不良朋辈的影响，小范迷上了赌博，还吸食海洛因。被强制隔离戒毒后，小范虽不再赌博和吸毒，却也没有固定工作，整天玩网络游戏。经常和电脑打交道的小范倒也因此有了“一技之长”，有时会帮别人修电脑赚零花钱。

到了小范家，为我们开门的是小范的母亲。四十岁出头的她，看上去却有五六十岁的模样。“小范还在睡觉，我带你们去他的房间。”小范的母亲说。

当时已经下午1点多了，小范竟然还在睡觉？我有点惊讶。当小范的母亲打开房门的一刹那，一股刺鼻的烟味迎面扑来。一台笔记本电脑放在床头柜上，地上随处可见烟头和空可乐瓶，一个黄头发的小伙正趴在床上呼呼大睡。

小范的母亲不好意思地对我们笑了笑，上前推了一下小范，想叫他起来。谁知，小范不耐烦地打掉

了母亲的手。此时，方主任开口对他说：“小范，今天我带社工小马和你见面，今后你的帮教工作由小马负责了。”

“小范，你好！很高兴与你见面。”我走到床边对小范说。小范抬起半边脸，瞄了我一眼：“知道了，以后有事我会找你的，现在不要烦我，我还要睡觉！”说完又闷头大睡。

小范的母亲为难地表示：“你们还是下次再来吧，我怕他生气后又要发疯了。”

第一次见面就在这“半面之缘”中尴尬地结束了。

半夜响起的电话

两个月后的一个晚上，我正在睡梦中，电话突然响了起来。接起电话，那头传来了小范母亲的哭声。她哽咽地告诉我，小范在外借了很多债，现在很多人到家里讨债、砸东西……

“阿姨，你不要着急，我马上赶过来。”我马上赶去小范的家，同时报了警。半小时后，当我赶到时，警察已经在现场了解情况了。小范和他的母亲吓得躲在墙角，家里被砸得一塌糊涂。

做完笔录后我陪小范回家，他的母亲焦急地等在门口。当时已经是凌晨2点了，远远看到小范母亲瑟瑟发抖的单薄身影，着实让人心酸。母亲的样子，小范也看在眼里，他快步走上前扶住母亲。就是这个简单的举动让我感到，小范应该不是一个无药可救的人。

安抚好小范的母亲后，我没有离开，而是打算和小范好好谈谈。这是我第一次和小范面对面地坐着，或许是感动我深夜为他奔走，小范说了很多心里话。原来，小范一直觉得自己犯了错，不会再有人相信他，前途渺茫，所以就破罐子破摔……这个看似对什么都无所谓的男孩说到伤心处，还流下了泪水。

“你不要这样想。你才二十几岁，未来的路还很长，我相信你。”我告诉小范，“为了你自己，也为了你的妈妈，想办法改变自己，好吗？”

小范抹着眼泪，答应我一定不会再让母亲担忧受怕。

来自母亲的怀疑

从那天起小范开始了他的转变，他把头发染回正常发色，打算找一份稳定的工作。根据小范的特长，经过几番波折，我帮他找到了一份电脑维修员的工作。

由于工作需要，小范在外面租房，母亲时时去看他。小范认真工作着，努力重回生活正轨。

冬去春来，一年时间过去了。一天，我又接到了小范母亲的电话，她焦急地让我去小范的出租屋。我赶到后，远远就听见母子二人的争吵声。见我来了，小范母亲马上“告状”：“他又不学好了，这几天一直有陌生人来找他。”

“我哪里又不学好了？那是我的同事，最近我们在一起商量单干。为什么你总不相信我？”小范委屈地嚷道。

“阿姨，先不要这么早下结论。我相信小范不会再学坏了，他一直很积极地戒毒康复，约他尿检他从不推三阻四。”我劝小范的母亲不要着急，给小范解释的机会。

小范听了我的话也平静了下来，并主动表示可以约同事解释。同事很快来了，他们的说法和小范一样。原来，这几个年轻人各有所长，他们打算做回收旧电脑的生意。小范的母亲这才放下心来。

恶语伤人六月寒，良言一句三冬暖。小范和同事们的生意做了起来，渐渐走上正轨。如今的他已经有了稳定的收入，也过上了正常的生活。小范依然是我的服务对象，他经常感谢我对他的信任和尊重，说这份认同是他的母亲也不曾给予的。

像小范这样的戒毒康复人员不少，他们渴望理解与尊重，但周围人，乃至至亲对他们的怀疑使他们退缩不前，没有接受现实的勇气。其实，对“小范们”，有时只要一句简单的鼓励、一个认同的眼神就能激起他们戒毒的决心，不仅为自己，更为关心他们的人戒毒康复。

志愿者风采

意志坚定，无一例复吸

海星同伴禁毒巡讲团青少年服务计划落幕



家长和孩子一同参加服务计划开展的禁毒宣传活动

□法治报记者 徐荔

18岁的女孩许下生日愿望，希望以后的人生都不再与毒品有关；年华正好的女孩染上毒瘾，因为受不了毒品诱惑屡屡企图自杀，母亲与女儿立下生死之约……这些都是禁毒志愿者叶雄曾经接到的求助电话。

合成毒品肆虐，国内青少年涉毒问题严重，并且趋低龄化。如何在青少年禁毒预防教育方面出一份力？去年，在上海市慈善基金会“蓝天至爱计划·CSR在行动”的支持下，上海市禁毒志愿者协会（下简称协会）开启了为期一年的“面朝大海 春暖花开——海星同伴禁毒巡讲团青少年服务计划”，由同伴巡讲员走进校园向学生们讲述涉毒经历，同时在家、校同步开展活动，让青少年们对吸毒有更深刻的了解，增强禁毒意识。今年3月，该计划圆满结束。

该计划负责人叶雄介绍，毒品，特别是合成毒品的快速蔓延严重影响了青少年的人格、心理、生理的健康，遏制了青少年的生命成长。2015年全国青少年毒品预防教育规划的颁布，从政策层面将青少年毒品预防教育推向了工作的高潮及青少年生命成长的需求高度。

但在自上而下大力建设预防教育工作体系的同时，也需强化预防教育的内涵建设，尤其是具体的教育内容和形式需要各方做出有益尝试。

协会发现，当前青少年毒品预防教育在内容上主要停留于毒品对身心的危害

宣传方面，缺乏毒品惩治行为的禁毒法制教育，缺失正向情感激励和负性情绪管理的情感教育，形式上也缺乏毒品预防的青少年同伴教育。而协会的“海星同伴禁毒巡讲团”或许可以填补这一空白。

“海星同伴禁毒巡讲团”的部分同伴巡讲员就是在青少年时期开始吸毒，有较强的说服力，可以从亲身经历、法制、情理方面为青少年提供不同角度的禁毒预防教育。除了走进校园，面对面地为青少年巡讲，该计划还尝试了家校同步教育，邀请家长一同到社区或学校参加相关活动。计划实施一年间，“海星同伴禁毒巡讲团”在青浦、嘉定、金山、虹口、崇明、长宁、徐汇等多区通过开展活动，寓教于乐、亲子互动的方式让青少年了解禁毒知识，并且倡导及动员家庭参与关注孩子的生命健康成长。同时，带动越来越多的家长和社会人士加入到打击毒品的队伍中来。

叶雄介绍，根据每次活动后的回馈意见分析，该计划的实施基本达到了预期效果。此外，该计划也有效促进了曾是药物滥用人员的同伴巡讲员们坚定戒毒康复意志，这一年来参与该计划的同伴巡讲员无一例复吸。