从毒瘾深渊到阳光人生

黑暗中，我为他点亮一盏灯

打破坚冰，点亮指引方向的灯

起初，阿强对我充满了戒备，每一次交流都惜字如金，回答问题也是敷衍了事。我知道，要走进他的内心，必须先打破这层坚冰。于是，我开始频繁地走访他的家庭，从生活琐事聊起，关心他的饮食起居，为他带去一些生活必需品，帮他解决一些实际困难，比如找寻适合他的就业信息、申请临时救助等。在这个过程中，我始终保持着真诚和耐心，不评判、不指责。慢慢地，阿强眼中的敌意开始消散，他开始愿意和我多说一些心里话，讲述自己曾经的迷茫和无奈。这微小的转变成为了我们建立信任的基石。

有一次，阿强生病卧床，身边无人照料。我得知后，买了药和热粥赶到他家。看着我忙前忙后的身影，阿强的眼神里有了一丝感动，他问我：“你为什么要这么做？”我看着他，真诚地说：“因为我相信你可以重新开始，我想帮你。”从那以后，阿强对我的态度有了明显的转变，我们之间的交流也逐渐增多。

在深入了解阿强的吸毒史、身体状况和心理状态后，我为他制定了个性化的戒毒康复计划。包括通过治疗缓解生理上的戒断反应，运用心理辅导的方式教他学习应对压力和诱惑的方法。考虑到阿强曾经对绘画有兴趣，我还在计划中加入了艺术治疗环节，鼓励他通过绘画

讲述：自强青浦工作站社工 陈晓峰 整理：记者 徐荔

我的服务对象阿强（化名）曾经是一个被毒品阴霾笼罩的迷失者。2018年，初次见到阿强时，三十出头的他身形消瘦，眼神黯淡且闪躲。当时的他已经经历过三次强制隔离戒毒。因为本身意志不够坚定，再加上不良朋辈的影响，阿强屡屡重蹈覆辙。长期吸毒使他的身体和精神状态都极差，对生活也失去了信心，家庭关系濒临破碎。亲人失望的眼神和社会的疏离让他在黑暗中越陷越深。而作为一名禁毒社工的我，决心要陪他重新振作……

表达内心的情感，在色彩和线条中找到情绪的出口。此外，职业技能培训也被纳入计划，为他未来回归社会做好准备，让他看到生活除了毒品之外，还有更多值得期待的可能。这一步步的规划，就像为他在黑暗中点亮了一盏盏指引方向的灯。

克服心魔，康复路上不再孤单

戒毒的过程是痛苦的，阿强好几次都产生了放弃的念头，甚至冲我发脾气，抱怨这一切太艰难。每当这时，我都会倾听他的痛苦，给予他鼓励和支持。我给他讲述其他成功戒毒康复者的故事，让他知道自己并不孤单。在心理辅导中，阿强重新审视自己的价值和生命的意义。同时，绘画作品也见证了他的内心转变：从最初的混乱黑暗色调逐渐变得明亮丰富。每一幅画都是他在这场自我救赎之战中的勋章，记录着他破茧而出的挣扎与坚持。

让我记忆犹新的是2019年的一天，那本是我与阿强约好上门探

访的日子。然而，阿强因为戒毒反应强烈，把自己关在房间里，拒绝见任何人。我在门外轻声安慰他，帮他回忆他曾画过的一幅充满希望的画，鼓励他要像画中的那缕阳光一样坚强。过了很久，阿强终于打开了门，满脸泪痕地对我说：“我好累，但是我不想放弃，我想看到自己更好的样子。”那一刻，我知道他内心的力量正在慢慢觉醒。

家庭的支持对戒毒康复者来说至关重要，但长期吸毒已使阿强与家人之间产生了深深的裂痕。为了化解他们之间的矛盾，我多次引导阿强和家人坦诚地交流彼此的感受和期望。一开始，双方只要一见面，就是指责和怨恨。但经过不断地调解，阿强的父母开始理解阿强的痛苦，也看到他的努力和改变，态度逐渐软化，明白冷漠和批评无法帮助阿强，阿强需要的是家人的支持和包容。阿强的父母也尝试改变，他们和阿强一起吃饭、聊天、散步。

在后来的一次交流沟通中，阿强第一次向父母真诚地道歉，父母也紧紧地抱住了他。曾经破碎的亲情纽带在爱与理解中重新编织，为阿强打造了一个坚实的后盾，让他在康复路上

不再孤单彷徨。

融入社会，书写新的人生故事

随着阿强身心状态的逐渐好转，帮助他重新融入社会成为关键一步。我陪着他参加各种社区活动，从志愿者服务做起，让他在帮助他人的过程中感受到自己的价值和被需要。同时，利用职业技能培训所学，我为他推荐了一些实习机会，从简单的工作岗位做起，逐步适应社会的节奏和规则。

一开始，阿强难免有些不适应，面对新环境紧张焦虑，但同事们的友好和帮助他慢慢放松下来。按时上班、完成任务、与同事协作，这些看似平凡的日常，对于阿强来说却是重生的标志。他开始有了新的稳定的社交圈子，有了自己的生活目标。曾经那个被毒品吞噬的阿强已渐渐远去，如今站在阳光下的他是一个崭新的、充满希望的他。而我作为见证者和陪伴者，也由衷地为他感到骄傲和欣慰。

在陪伴阿强戒毒康复的三年时光中，有很多难忘的时刻，而最深刻的是他对我说：“谢谢你，让我重新找回了自己，我现在相信，未来会更好。”那一刻，我觉得之前所有的付出与坚持都是值得的。禁毒之路虽艰辛，但每一个重新拥抱生活的灵魂，都是这漫漫长路上最璀璨的星光，能照亮更多人走向光明的方向，也让我更加坚定了在这条道路上继续前行的决心，去陪伴更多“阿强”书写“重生”故事。

禁毒课堂

这种“平替”请“拔草”

警惕毒品替代品——替来他明

通讯员 张蕾

近年来，越来越多的人钟情于“平替”，认为平替极具性价比，但有些“平替”可千万不要种草，就比如替来他明。近日，上海市崇明区人民法院受理一起非法经营电子烟案，被告人在无烟草专卖许可证的情况下，购入原料、配件等，在烟油中添加“替来他明”后制成电子烟并对外销售。

什么是替来他明？2023年10月1日，依托咪酯正式列管之后，一些不法分子挖空心思寻找新的替代品，进而发现了替来他明。它是一种白色或淡黄色粉末状物质，主要作为宠物或小型动物的麻醉使用，因其分子结构和氯胺酮类似，会被不法分子伪装成“K粉”来贩卖。

替来他明的危害？服用替来他明可能导致幻觉、意识模糊、定向力丧失，甚至出现攻击性行为。剂量过高时，可能引发肌肉震颤、抽搐或全

身性麻痹。长期滥用者可能会产生依赖，一旦停用或减少用量会引发焦虑、失眠、震颤等戒断反应。

销售替来他明的后果？虽然目前替来他明还未被正式列管，但直接销售替来他明或含有替来他明的电子烟也可能构成犯罪。例如，行为人明知是替来他明而冒充K粉或其他毒品贩卖，可能构成诈骗罪。或者行为人未取得烟草专卖许可而销售含有替来他明的电子烟，情节严重的，可能构成非法经营罪。

法官提示>>>

从依托咪酯到替来他明，“上头电子烟”的演变折射出毒品犯罪隐蔽化的趋势，具有相似效果但尚未被列管的替代物质在市场上频繁出现。在利益的驱动下，就会有人以身犯险推动“毒品替代物”的流行。

在此提醒大家，深刻认识到毒品的危害，对毒品要有危险防范意识，拒绝猎奇心理，远离毒品。

替人捎行李被查出毒品遭羁押

小心“被动”卷入毒品犯罪

日前，中国驻哥伦比亚使馆官方微信发布消息称，一中国公民因在替他人捎带的行李中被查出可卡因，被当地警方逮捕羁押。中国驻哥伦比亚使馆提醒中国公民务必加强防范，提高警惕。

走私、运输毒品在各国都是严重刑事犯罪。哥伦比亚是世界主要毒源地之一，可卡因、大麻产量居高不下。中国公民到哥伦比亚旅游、探亲时务必提高警惕，切勿行差踏错，有意参与或被动卷入毒品及相关犯罪活动。哥伦比亚犯罪集团常以“帮带行李”理由，或以小利诱惑他国公民为其捎带行李箱或为其代收或转运不明快递，一旦参与或协助有关活动，便成为犯罪集团共犯。无论知情与否，均可被控罪并起诉，甚至有可能被判刑。如遇此类情况，应予拒绝并向当地警方报案。

暑假正是出境旅游的高峰期，为了避免在不知情的情况下成为运送毒品的共犯，请注意以下情况：

● 如果，你是一名留学生

你马上就要回国了，朋友让你帮他带一箱“红酒”回国，并向你支付路费和报酬。你觉得这不过是顺手的事，但这箱“红酒”其实暗藏“玄机”，所谓的朋友很有可能是毒贩。如果“红酒”通过海关检验，他们会安排“家人”接应你。你就在不知不觉中当了帮凶。如果“红酒”被卡在安检，“朋友”是不会出面处理的，反而会跑路，而你则要承担相应责任。

● 如果，你是一名旅行团成员

同一个旅行团的成员让你帮忙分拿一些东西，你想着举手之劳能帮就帮。然而，这些“东西”里往往就有违禁品，等到被查出异常，对方早跑了……无意中帮人携带毒品的情况还有很多种，一旦落入不法分子布置的圈套，成为“帮凶”很可能面临“有理说不清”的情况。为了避免这类情况发生，还是应当提高警惕，不要随意帮他人带物品入境。（综合整理自上海禁毒、中国禁毒等）