



# 被“药挟”的青春

○他们有的因逃避现实，有的是患病，也有好奇涉猎而陷入药物依赖的“漩涡”无法自拔

○他们中有不少还是未成年人，他们失控于药物，又不断自救

时针指向凌晨1点，方圆依旧没有睡意，她打开床头柜，里面放着几个首饰盒。其中一盒装满“pr”(普瑞巴林)药片，余下的几个盒子里，有的装着金刚烷胺，有的装着右美沙芬。今年7月1日，右美沙芬口服单方制剂等新一批易滥用药品列入国家第二类精神药品目录后，方圆已经很久没买药了，首饰盒里的药片，是她最后的“存货”。犹豫许久，方圆还是选择关上抽屉。临睡前，她想起今天刷微博看到的一句话——“妈妈以为我的抑郁好了，但其实是躁狂更严重了。”她笑了笑，闭上眼睛缓缓睡去。这是方圆沉迷药物依赖的第五年，也是确诊双相情感障碍的第五年。10月10日，是世界精神卫生日，在百度贴吧戒药吧里，有近一万名类似方圆的患者，失控于药物，又不断自救。



## 01 失控

13粒药片，配上一大杯水，“咕咚”一口吞下去。半个小时后，方圆心跳急剧加快，呼吸困难，瘫在床上，嘴里含糊不清说着奇怪的话。

这是方圆od后的感受。“od”，是过量服用药物的英文overdose的缩写。

2020年，17岁的方圆确诊双相情感障碍，躁狂与抑郁的交替，让她出现较为严重的自毁现象，一度沉迷在疼痛中寻求快乐和“真实”。

一次偶然，方圆在互联网上接触到“od”群体。

群体中，不乏和方圆同龄甚至更小的未成年人。他们有的因为逃避现实，有的是患有精神类疾病，也有好奇尝试涉猎……但最终结果，几乎都陷入药物依赖的“漩涡”无法自拔。

药物的选择也不尽相同，通常为右美沙芬、曲马多、普瑞巴林、金刚烷胺等。为防止被发现，他们用一套“黑话”来代替药物名：“pr”指代普瑞巴林，“晚安”

指代金刚烷胺，“优美”指代右美沙芬。而“t”，则是tablet(药片)的缩写；14t，就是吃14片。

2020年，右美沙芬还是一款非处方(OTC)药品，用于治疗呼吸道感染引起的咳嗽。方圆很容易便买到药物，开始尝试。

第一次，方圆吞下了10片。吃完后，她只觉得苦到受不了，然后是恶心、胃痛。几天后，方圆第二次尝试，这次她吃了14片，身体出现“轻飘飘”的幻觉。

沉溺于这虚假的“逃避”，方圆一次次过量服用右美沙芬，直到身体产生抗药性后，她又开始尝试普瑞巴林。

随着服药次数越来越频繁、剂量不断增加，方圆彻底失控了。最严重时，她一次吞服20多粒普瑞巴林，第二天醒来，是在医院病房里。

一次次的放纵，换来的只是日益虚弱的身体，别无他物。

## 02 漏洞

从医院醒来后，方圆以为会迎来妈妈暴风骤雨般的怒斥，却只听到一句低语：“我一直在想，是我离婚这件事错了，还是把你带走这件事错了。”

回家后，方圆发现客厅桌上，摆满她藏起来的处方药、非处方药，甚至还有部分精麻药品。看着妈妈将所有药品都冲入下水道，方圆并没有太多触动，她知晓，再购置同样的药品并非难事。

在我国，处方药是为保证用药安全，由国家药品监督管理部门批准，需凭执业医师或执业助理医师处方才可调配、购买和使用的药品。而精麻药品的销售管理则更加严格。

但，总有人能找到漏洞。

在某网商平台，随机选择一家药店，购买处方药普瑞巴林，提交订单后便进入补充处方信息界面。

填写完用药人姓名等身份信息、选择确诊疾病后，并不上传任何处方，只需勾选《同意书》，即可获

取电子处方买药。

填写一个成年人身份证号，快速购置处方药，是方圆最常选择的方式之一。即使是管理更为严格的精麻药品，也会有专门的药贩子在社交平台上售卖。

在od圈里，时常有人选择倒卖药物，来支撑自己每个月高昂的药物费用。

“有时候我会觉得，我们和吸毒的人没有区别。但当你意识到时，已经滑入深渊很久了。”方圆说，如今药物管控愈加严格，部分人又将药物购买瞄准国外的网站。

重庆医科大学附属大学城医院精神科主任医师王我说：“滥用药物可能导致大脑结构和功能的不可逆损害，让未成年人认知能力下降、学习困难和行为异常。”

在这样巨大的副作用效应下，也有许多人开始尝试自救。

## 03 戒断

《普瑞戒断第十天》《戒多多第十天》《想戒小美》……在百度贴吧戒药吧里，类似这样的戒药帖子超过16万个，许多人来此交流戒药经验，相互加油打气。

刘思，亦是其中之一。

刘思比方圆还小一岁，但od的时间却远比方圆要长。自幼跟爷爷奶奶生活，刘思初中毕业后就读职业技能校，也是在那里，接触到od这个群体。

“有时候我以为我想要的是消失，但我真正想要的是被找到。”这是刘思最近点赞的一条微博。从小到大，因父母陪伴的缺失，让刘思极其渴望陪伴和被在乎，对她而言，逃课打架是为了有更多朋友，加入od也是，能让她看上去与众不同。

随着副作用的加大，刘思也产生了脱离的念头。

但戒药的过程，远远超过刘思的想象。起初，她

想得很美好，既然是药不是毒，那只要不吃就没事了，然而强烈的戒断反应，很快摧毁了刘思的“幻想”。短短一周，她就瘦了近10斤。

“戒断是种折磨，但比起沉迷药物后的麻木，起码更真实。”刘思咬着牙，熬过她觉得最艰难的时光。“我实在厌倦了这几年被药品控制的感觉。”

半个多月后，刘思的体瘾和心瘾基本到了可控的地步，但她并没有放松警惕，在od的圈子里，反复吃药的人并不在少数。心瘾像躲避在心脏边缘的小蛇，不知道什么时候，就会冒出来咬一口。

刘思删光了社交群里所有的药代，买了一张前往另一个城市的车票，下定决心要开启新生活。“我不敢保证我一定能戒干净，但是从深渊好不容易爬出来的人，没人想再回去。”

## 04 救赎

为挽救以及防止更多人群、尤其是青少年深陷od的深渊，国家药品监督管理局不断收紧相关药品管控。

以右美沙芬为例，作为正常止咳药，一次1~2片即可，超剂量服用，不仅会出现幻觉和短暂的欢快感，还会成瘾。极端用药的情况下，服药者可能因为呼吸抑制而死亡。长期滥用的话，会对大脑造成损伤，出现精神错乱。

“广州禁毒”发布的视频中，就曾警示：一次性服用1000毫克的右美沙芬，相当于服用10毫克的海洛因。

2021年，(氢溴酸)右美沙芬由非处方(OTC)药转为处方药(RX)管理；2022年，右美沙芬口服单方制剂被禁止通过网络零售；2024年7月1日起，右美沙芬口服单方制剂被列入第二类精神药目录，违规贩卖触犯刑法，可构成贩卖毒品罪。

右美沙芬管控一路升级的背后，是国家整治药物滥用的决心。

2023年，重庆市卫生健康委印发《儿童青少年心理健康行动方案(2023—2025年)》，进一步加强

未成年人心理健康服务能力建设。

目前全市61%的公立妇幼保健院、57%的公立儿童医院、59%的精神专科医院开设未成年人精神(心理)科门诊。

与此同时，重庆也初步构建起健康教育、监测预警、咨询服务、危机干预“四位一体”的心理健康工作体系，开展重点群体照护帮扶，聚焦孤儿、留守儿童、流动儿童和农村单亲家庭儿童等困境儿童心理健康服务。

打好根基的同时，重庆亦不断织牢处方药、精麻药品的销售监管网，持续加强对零售药店经营行为的监管，未取得相关零售范围的药店禁止售卖二类精神药品；建立药品网络销售主体台账，以右美沙芬等关键词不定期开展网络巡查，严厉打击网售禁售药品的违法行为等。

或许未来，在多方的努力下，戒药吧里不会再有新增的吧友，药物滥用也不会成为青少年想打开尝试的“魔盒”。(受受访者要求，方圆、刘思均为化名)

据新重庆-华龙网



重庆医科大学附属大学城医院儿童青少年心理门诊



患病的人希望在心理治疗室里找到出路



重庆医科大学附属大学城医院精神科主任医师王我接诊患者

### 新华时评

## 呵护精神卫生 要从“脱敏”做起

10月10日是世界精神卫生日。

呵护精神卫生，要从对精神心理疾病“脱敏”做起，增加理解，减少病耻感，共同营造一个充满关爱与支持的社会氛围。

对精神心理疾病“脱敏”，首先要有正确的认知。精神心理疾病是一种“普通而又不普通”的疾病。“普通”是因为它就像一场“心灵感冒”，是可以预防和治疗的。精神心理疾病患者和其他躯体疾病患者一样，也是疾病的受害者。“不普通”则是因为精神心理疾病更加需要专业的治疗，也需要更多的谅解与关爱。

就个人来说，对精神心理疾病“脱敏”，有助于更好地关注自己的心理健康，也有助于早发现、早治疗。出于病耻感而讳疾忌医只会让病情恶化，错过最佳治疗时机。要认识到及时求助于专业人员不等于自己有病，更不等于病情严重，而是负责的体现。

就家庭来说，对精神心理疾病“脱敏”，既有助于患者的康复，也有利于家庭稳定和谐。更多了解精神心理疾病基本知识，给予患者关心、关爱，对患者的治疗、康复至关重要。尊重患者，不歧视患者，为患者提供支持，能够减少患者的孤独感，让其更有信心面对问题。

就社会来说，对精神心理疾病“脱敏”，有助于形成包容和支持的社会环境，真正实现“共建共治共享”。心理健康和精神卫生不仅是医疗卫生问题，更是民生和社会问题，关乎个人身心健康和社会和谐。一方面，加强科普，让更多人关注心理健康，了解精神卫生，为精神心理疾病“去污名化”至关重要。另一方面，构建社会心理服务体系，将精神卫生融入社会治理，从源头发力，主动预防、系统解决，提供全方位、多层次的社会支持，既能让民众更方便地获得心理健康知识和服务，也有利于进一步提升全社会的健康水平。

据新华社