

报告摘要

背景：在治疗药物滥用障碍的患者中，复吸问题影响超过 60% 的人群。尽管认知行为治疗（CBT）等心理治疗方法在预防复吸方面有所帮助，但复吸率依然居高不下。近来，静观（Mindfulness）作为一种干预措施在临床医疗和精神健康领域中变得备受关注。初步研究表明，专门为药物使用障碍患者设计的静观预防复吸程序（MBRP）可能有效，但其在非西方人群中的效果尚未被研究。

目标与目的：本研究旨在评估 MBRP 在香港药物滥用者中的实施可行性及其有效性。

研究设计与方法：本研究为一项随机对照试验，旨在评估 MBRP 在香港成年药物滥用者中的可行性与有效性。本研究在 2019 年 10 月至 2023 年 5 月间成功招募了 81 名参加者。研究分为两个组别：实施静观练习的 MBRP 组和等候名单对照组（WCG）。两组的结果数据均在相同时间点收集，包括在介入开始前、结束后，以及结束后的 3 个月和 6 个月。本研究的主要结果指标是通过 7 天内药物使用的自我报告来衡量戒断情况。次要结果指标包括 PCS、GAD-7、PHQ-9、ASI、DASES、AAQ-II、FFMQ 和 EQ5D 等。此外，参与者在完成 MBRP 课程后，会被邀请填写课程评估表并参与小组讨论或个别访谈，以收集对 MBRP 的反馈。

研究结果：与以往研究相比，本研究显示课程出席率和随访评估参与率都很高。66% 的参与者至少出席了一半的课程。在评估随访方面，介入后立即、介入后 3 个月和 6 个月的参与率分别为 82.7%、76.5% 和 66.7%。在 MBRP 组，介入后立即、介入后 3 个月和 6 个月随访的参与率分别为 80.5%、70.7% 和 63.4%。而等候名单对照组在同一时间点的参与率略高，分别为 85%、82.5% 和 70%。MBRP 从参与者那里获得了非常正面的评价，他们认为课程重要且有效，这从课后评价中对课程的重要性 ($M = 8.31, SD = 1.35$)、帮助性 ($M = 8.19, SD = 1.87$)、满意度 ($M = 8.31, SD = 1.66$) 和持续实施静观练习的意愿 ($M = 7.31, SD = 2.44$) 的高分数中得到证明。从小组讨论和个别访谈中收集的数据表明，MBRP 所带来的实际好处包括了情绪调节的改善、觉察的提升和向积极思维的转变。虽然在主要结果指标上两组之间的药物戒断情况没有显著差异，但 MBRP 组在介入后 3 个月时的组内分析显示了显著的改善。在次要结果指标方面，MBRP 组与等候名单对照组相比，在介入后立即的避免吸毒自我胜任感量表 (DASES) 得分和介入后 6 个月的成瘾严重程度指数 (ASI) 综合得分上显示出显著的差异。组内分析显示 MBRP 组在所有时间点的 DASES 得分及 6 个月后的 ASI 得分也显示出显著改善，而在等候名单对照组中并未观察到这一结果。在其他次要结果指标中，两组之间并未看到显著差异。

结论：总体上，参与者对 MBRP 课程评价很高，并认为它极具价值和效果。MBRP 与提高预防复吸的能力、增强抗拒毒品的自我效能感、减轻成瘾严重性和对毒品的心瘾有关。未来的研究应包括更多的中国药物滥用者样本，并与一个活性对照组（active control）进行比较，以便提供更确定的 MBRP 效果证据。