
微剂量致幻剂能让您“好而不嗨”么？ Harm Reduction Journal

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/7076.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

微剂量致幻剂能让您“好而不嗨”么？ Harm Reduction Journal。据部分媒体报道，尽管缺乏研究支持，少量(微剂量)使用致幻剂越来越受到欢迎。在接下来的分享中，作者Thomas Anderson和Rotem Petranker讨论了他们最近在Harm Reduction Journal杂志上发表的一篇文章，文章主要探讨了致幻剂微剂量使用的风险与益处。



© iStock

致幻剂微剂量使用是指服用非常少量的、低于致幻剂量的致幻剂，这类致幻剂通常是指LSD或含有裸盖菇素的干蘑菇。

我们进行了一项大规模的观察性研究，服用微剂量致幻剂的研究对象向我们反馈了服用微剂量药物带来的益处和负面反馈。他们最常提到的益处包括改善情绪、提高注意力和创造力，而最常见

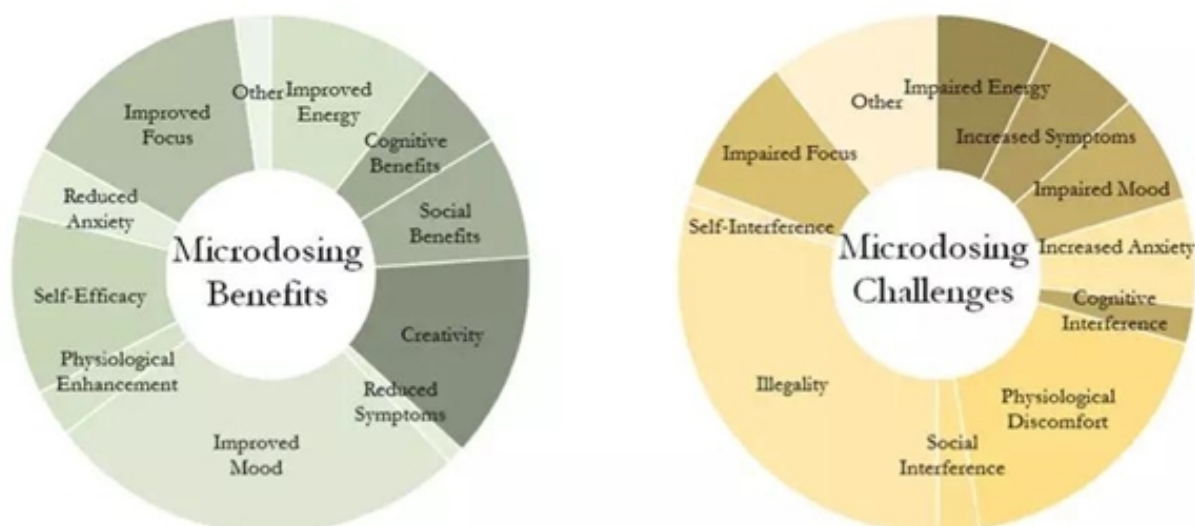
的负面反馈包括违法、生理不适及其他问题，譬如由于缺乏相关科学研究微剂量风险-作用情况不明等。

什么是微剂量？

对致幻剂而言，微剂量是指服用者不会经历任何明显意识变化的极低剂量，大约是普通致幻剂量的十分之一，即5-20微克LSD或0.1-0.3克含有裸盖菇素的干蘑菇。具体的剂量会根据个人体验有所差异，但所谓微剂量本身就是极低剂量，其间差异更是微之甚微。

几乎没有实验研究证明微剂量使用致幻剂是否会产生任何作用。这项工作才刚刚开始，仍是任重而道远。我们这项观察性研究意在为今后的实证研究提供研究方向，并探索致幻剂微剂量使用必须面对的重要挑战。

我们非常支持开放科学，因此论文及相关支持数据均可免费获取。



致幻剂微剂量使用的获益和挑战。注意：这些数据是观察对象反馈的主观结果，并未经过客观确认。

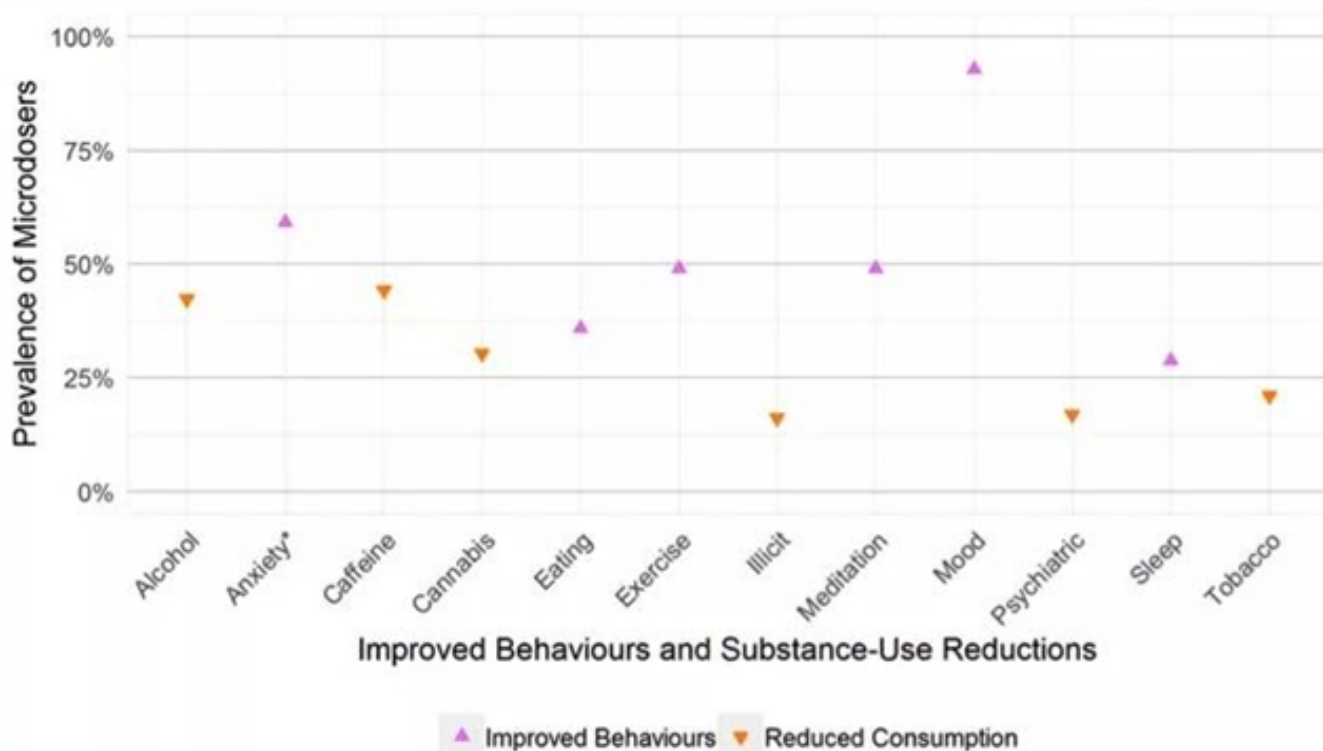
我们主要统计记录使用微剂量LSD、裸盖菇素或两者同时使用，并统计了参与者最常见的三大获益和三大挑战。研究共纳入了278个微剂量使用者，提交了超过1400份个体报告，我们将这些报告内容归类至11类益处和11类挑战。

获益分别为

超过四分之一个体报告中都提到了情绪改善，其中包括幸福宁静、抑郁症状减轻、更加积极乐观、对生活充满感激等。这与我们之前的研究结果也是吻合的——我们发现使用微剂量致幻剂能够减轻神经质和功能失调症状。就目前结果而言，我们认为探索微剂量致幻剂的情绪调节作用是最有潜力的研究方向。

微剂量使用致幻剂的第二大益处是帮助提高注意力，许多采访对象在报告中都提到使用致幻剂后他们都能更专注于手头的工作。考虑到致幻剂本身具有刺激作用，提高注意力也在预料之中，我们实验室将进一步评估受试对象微剂量使用致幻剂后的注意力情况。微剂量致幻剂还能激发创造力，包括换位思考、发散思维和好奇心等元创意过程。事实上，我们之前的研究发现服用微剂量致幻剂能够让人更聪明、更开放、更有创造力。

情绪、注意力和创造力是报告中出现频率最高的三大益处，其他获益还包括提升工作效率、增强自信、更加开朗、更富有共情能力等。这些结果需要进一步对照试验加以验证，尤其是考虑到微剂量致幻剂可能带来的风险。



除了开放式问答，研究对象们还完成了一份选项问卷。约93%的受试对象在问卷中反映服用微剂量致幻剂有效改善了他们的情绪。许多人还报告说服用致幻剂后他们的酒精、咖啡因和大麻摄入量明显减少。

挑战不容忽视

违法是致幻剂微剂量使用最常被提到的挑战，包括药品本身的不合法性及其可能带来的后果，譬如剂量不易确定、黑市交易、药物价格高昂、药品来源不稳定等。其中不可忽视的一点是对社会污名化的恐惧，个体需要因此向他人隐瞒自己的行为。

致幻剂微剂量使用者还报告了用药后的生理不适，如果在晚间服用可能出现失眠、胃部不适、食欲减退、头痛、皮肤发麻等症状。但根据研究结果这些副作用可能与受试对象的其他日常用药有关，因此应该在临床试验中加以密切监测。

微剂量致幻剂使用者们还提到了其他一些忧虑，比如微剂量致幻剂目前的风险-效果关系尚不明

确，尤其是长期使用的情况下。普通娱乐剂量的致幻剂生理副作用相对较小，因此很少有人对微剂量使用产生担忧。但长期使用就是另一回事了，而且目前缺乏安全性方面的研究。即便剂量非常小，每几月甚至几年服用一次致幻剂和每几天就服用一次仍可能带来截然不同的后果。频繁使用致幻剂对神经系统的影响是使用者颇为关注的问题，他们呼吁就这个问题上展开更多科学研究。

临床试验

总体而言，微剂量致幻剂使用者认为用药的获益更为重要，微剂量使用裸盖菇素尤其如此。此外，就总体而言，服药后的获益也是明显多过风险的。除了开放式问答，研究对象们还完成了一份选项问卷。约93%的受试对象在问卷中反映服用微剂量致幻剂有效改善了他们的情绪。

由于报告的主观性，我们不能确定微剂量使用致幻剂是否真的会产生任何作用，但这篇研究的结果至少能够指导我们将有限的研究资金花在最具潜力的方向上，譬如情绪、自信心、专注力、创造力都是颇具前景的研究方向，而认知增强、焦虑则相对排名靠后。重要的是，微剂量致幻剂并非万灵药，可能出现的生理不适也值得进一步探究。

已有研究人员提出了微剂量致幻剂发生作用的可能药理学机制，本文也讨论了部分可能对报告结果有影响的因素，如遗传学、精神病理学、个性、心态和环境等。当然，我们仍需进一步研究为我们揭晓最后的谜底。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发