“成都女司机被暴打”事件真可谓一波三折。该事件就像病毒一样迅速发酵,各种观点充斥网络。今儿,咱们且不论双方到底谁对谁错,先来说说这件事的“病因”——路怒症。随着汽车时代的到来,“路怒症”已成为世界通病。生活压力大、情绪焦虑或许是路怒症的根源。如何让开车时心情“慢下来”,听听心理专家怎么说。

治治路怒症

本报记者 李钢

近六成驾驶员自诊有“路怒症”

“成都女司机被暴打,确实反应过激了。”心理专家,山东省医学会行为医学委员会副主任、省精神卫生中心专家刘金同教授一直关注着该事件的进展。

在刘金同看来,“路怒症”虽不能算是真正意义上的心理疾病,但现实中这种现象确实越来越多。据介绍,“路怒”这个说法源于上个世纪80年代的美国。

公安部数据显示,因“路怒症”引发的道路交通事故呈逐年上升趋势。2012年1月至今年4月底,全国查处强行变更车道、强行超车、违法抢行、强行违法占道行驶和不按规定让行等“路怒”违法行为1.04亿起。“有路怒反应的人确实越来越多。”经常自己开车的刘金同有着切身体会。

自“成都娇子立交打人事件”爆出后,不少机构又进行了相关调查。例如,深圳交警部门征集了2000多人就“自己是不是路怒症”进行了投票。结果显示:认为自己有“路怒症”的占57.6%;遇见过“路怒症”的占71%,经常遇见“路怒症”行为占21.1%;遇见“路怒症”行为会反击的占23.1%,看情况决定是否反击的占46.9%。

“路怒”的症状有很多,最常见的是开车“骂人”,再就是驾车情绪容易失控,一点堵车或碰擦就有动手冲动;喜欢跟人“顶牛”,故意拦挡别人进入自己车道;前面车辆稍慢就不停鸣喇叭或打闪灯等。

生活压力大或是“路怒”根源

刘金同表示:“拥堵的路况确实是诱因之一。这种情况下,如果有的司机不遵守规则,确实会让人生气,从而产生过激行为。”

近日,有交警部门调查显示,容易引发“路怒症”的原因是多方面的,其中以随意超车、变线、加塞最多。具体而言,“随意超车、强行并变线”占86.5%;“路口肆意加塞、插队”占83.5%;“变向不打转向灯”占62.3%;“喇叭按起来没完”占45.7%;“开车太慢”占39.8%;“车流过大、堵车”占32% 。

“除了这些原因,我觉得现代人生活压力的增大,可能也与路怒症的发生有一定关系。”刘金同分析说,现代人超负荷工作、家庭不和睦、与同事起冲突、身体疾病等都有可能是触发“路怒症”的深层原因,本来心情很差,一点不顺可能就会点燃他们的怒火。

山东大学第二医院心理专家郭公社也有类似的看法。他分析说,产生“路怒”症状的驾驶员可能会存在各种不同的心理原因,他们往往具有一种不正确的期望,有的人喜欢在马路上和其他司机竞争,超过对方就高兴,而被对方超过就懊恼。甚至会觉得别人开车别了下自己,是对自己的侮辱,一定要报复一下,而且这是一种很难控制的心态。

治疗“路怒”需要“阿Q精神”

“严格来说,路怒症是不是心理疾病,还不好说,因为要达到心理问题的标准,需要科学的界定。”刘金同说:“要应对和预防‘路怒症’,还是需要一点‘阿Q精神’的,比方别人开车超过你,你应该这样想,如果别人的车比你的好,你就想人家车好就该任性点;如果人家的车比你的差,你就该想他的车都这么差了,超就超了。”

专家表示,在无法改变其他驾驶人员素质的情况下,防止“路怒症”最切实的做法是做好自我调节,让心情“慢下来”,比方说每次出门尽量提前,这样时间充裕,自己心理上就能更从容一些。

专家还提醒,驾驶员最好经常自我检查,若发现自己连续几周有严重的情绪失控、食欲不振、失眠、焦躁不安等症状,应及时就医。

“一些小技巧也能有助于缓解驾车中的急躁情绪。”刘金同讲了几个小窍门:驾车感到心情焦急时,多做几次深呼吸,放松紧绷的肌肉和神经,转移注意力;可以进行有规律的咀嚼动作,能使人神经放松。此外,开窗让新鲜空气进入车厢;或听收音机及比较轻松的音乐;或将车停在路边稍事休息;车上放一张家人幸福的小照片,不开心的时候看一看等,都不失为缓解急躁情绪的小窍门。

【症状】

❶开车“骂人”成常态。
❷驾车情绪容易失控,一点堵车或碰擦就有动手冲动。
❸喜欢跟人“顶牛”,故意拦挡别人进入自己车道。
❹开车时和不开车时脾气、情绪像两个人。
❺前面车辆稍慢就不停鸣喇叭或打闪灯。
❻危险驾驶,包括突然刹车或加速,跟车过近等。

【心态】

❶即使完全没有必要赶时间,仍会给自己设定一个预期时间,规定自己在多少时间内到达目的地。
❷超过对方就高兴,被对方超过就懊恼。
❸旁边的汽车打方向灯想变换车道,本能反应是加速跟上去,不让他超车。
❹看到别的司机错误或不守规矩的动作,厌恶的情绪会油然而生。
❺觉得别人侮辱了自己,会产生报复心态,并很难克制住这种心态。

【诱因】

❶压力过大引发路怒症。
❷不文明驾驶引发路怒症。
❸缺乏安全感引发路怒症。
❹隔离感引发路怒症。

【应对】

❶避免不良情绪干扰。
❷开车别在路上争吵。
❸出门前准备周全。

【数 据】

“路怒症”月均违法260万起

“路怒症”引起的违法行为

1.04亿起

(2012——2015.4)全国

“路怒症”引起的交通事故

单位:万起

2015年数据截至4月底

因“路怒症”引发的道路交通事故起数呈逐年上升趋势。

“路怒症”每月平均引起违法行为近260万起。

主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心

养生堂 本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,主办专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必复,验证请标注齐鲁晚报读者。

正本清源话眩晕之十八:为什么失眠会头晕?可能是焦虑或神经衰弱

越来越多的朋友感觉自己头晕、体力不支了。

以前更年期女性较多见,现在不分男女老幼,都或轻或重地感到过或者正在经历着头晕,脑子像糨糊一样不清醒,反应迟钝,记忆力差。这到底是为什么呢?

也许大家听说过一个词叫“全民焦虑”。

据报道,我国正在进入“全民焦虑”的时代。由于目前社会正处在变革转型的深化时期,随着社会竞争加剧,生活压力加重,人际关系复杂,以及人们物质欲望的增强,焦虑正逐渐成为人们的一种普遍心态。学生有上学焦虑、考试焦虑,工作的人有职场焦虑、社交焦虑,育龄女性有孕期焦虑,老年人有老年焦虑……

失眠并不只限于“睡不着”,或者“醒了不易再入睡”,“多梦”往往是失眠的开始。俗话说得好,“昼有所思,夜有所梦。”当心头放不下一些事情或者想法,无法转换压力的时候,夜间休息时我们脑部的某些神经核团仍很兴奋,因而形成梦境,导致大脑不能得到很好的休息。初起仅仅是多梦,时间长了,就会进展为不易入睡,睡后容易醒,醒了也就不能再次入睡了。

有朋友把自己这种情况归结为“神经衰弱”。实际上“神经衰弱”与“焦虑症”是有区别的。焦虑症的焦虑症状突出,无明显原因的紧张不安、焦虑、烦躁,呈发作性。易兴奋而衰竭不明显。神经衰弱主要为缺乏耐性,易于兴奋,也易于疲劳。虽常有紧张焦虑情绪,但并不明显,非发作性。焦虑症植物神经功能失调明显,如心悸、气促、胸闷、喉部堵塞感、口干、出汗、颜面潮红或脸色苍白或尿频、尿急等,有时候会有运动性紧张,如肌肉紧张、颤抖、搓手顿足、坐立不安等,而神经衰弱则上述表现不突出。

神经衰弱青壮年期发病较多,以脑力工作者较常见,如临考学生、教师、长途司机、医生、作家等。持久的脑力劳动、睡眠不足、长期劳累或精神刺激,如家庭纠纷、恋爱挫折、事业失败或人际关系紧张都容易引起神经衰弱。

由于脑力不足、精神倦怠,患者经常感到精力不足、萎靡不振、不能用脑,或脑力迟钝、不能集中注意力、记忆力减退、工作效率减退。情绪波动、心烦易怒、缺乏忍耐性。常由紧张情绪引起紧张性头痛,患者感到头重、头涨、头部紧压感,或颈项僵硬,有的还表现为腰背、四肢肌肉痛。这种疼痛的程度与劳累无明显关系,即使休息也无法缓解。疼痛既可以为持续性疼痛,又可表现为间歇性疼痛,有的病人还表现为钝痛或刺痛,多与情绪紧张密切相关。

两者都可出现失眠和头晕症状,有时候神经衰弱进展成为焦虑症或抑郁症。