

# 春运途中， 请看护好自己的心灵

天气寒冷，春运开始，南来北往的人逐渐增多，要提醒大家的是，在准备自己行装的同时，也要给自己的心态做一个平衡的“打包”。

在飞机、火车、汽车等其他交通工具上，都会有乘客突发精神异常的情况，有的甚至会肇事惹祸。这种情况每年并不少见，因为发生于旅途当中，在以往的疾病诊断系统中，曾经有一个专门的名称叫旅途性精神病。但后来研究发现，旅途上可能会存在一些对心理健康不利的因素，比如乘客自身的紧张、劳累、困倦，以及周围环境的陌生、拥挤、空气污浊等。这些因素确实会对人的心理构成压力和不适，但尚不足以必然地导致精神疾病的发生。而且在其他类似的情景中，也会存在类似的因素。因此，旅途性精神病这一诊断后来就被取消了。而在旅途中急性发病的患者，由于其病程短，症状丰富，其中相当一部分被诊断为2015年名噪一时的“急性而短暂的精神病性障碍”，即“急短”。

除了“急短”之外，旅途中还有一些其他的心理疾病也不容忽视，比如恐高、密集、幽闭恐怖等。曾经有一位青年女性，之前也

乘坐过汽车、火车、飞机等很多交通工具。但有一次坐飞机时，她莫名地感到胸闷气短、呼吸困难，并且有强烈的心慌心悸的感觉，恨不得马上能够打开舱门从里面出来。

咬着牙挨到了飞机降落，下飞机的时候，尽管已经不那么紧张恐惧了，但感觉身体就像虚脱了一样，非常无力。这位女性的表现属于特定的恐惧症，即针对某一特殊的情形、场所而出现的强烈的恐惧感。如果经过系统的治疗，这种恐惧是可以缓解、减轻或控制的。

如果在旅途中出现了一些心理的突发状况，首先在椅子上坐好，人为地调整呼吸的频率，让呼吸变深变慢。而呼吸变慢了，渐渐地心跳也会减慢，即心慌也会缓解，之后心情也会慢慢地平复下来，恐惧感也会缓解。如果经过这样的努力，还是无法减轻恐惧，那么还可以求助乘务员和乘客。

对于在春节期间，需要远行的读者朋友，心理专家建议，在出发前做好以下三点：

出发前，首先尽量让自己睡眠



充足。如果持续缺觉，不仅白天会觉得困倦，还会出现情绪暴躁、注意力不集中等表现，在旅途中特别容易出错。

其次，在出发之前，除了要收拾好行装，还要收拾一下自己的心情。有的人在出发前可能会有一些烦恼、不快、情感纠葛。还有的人会因为分离而焦虑、伤心。这些情绪大多是合理的、可以接受的。而一旦出发，就要打起精神，将这些情绪暂时地打包封存一下，以一种尽量平和的心情来开始旅程。

另外，如果有可能的话，最好结伴同行。出门在外，如果身边有熟人陪着，则可以增强人的安全感，减轻焦虑；遇到了压力，也有人倾诉，有人分担。如果真的出现一些特殊的紧急情况，也有人会在第一时间提供帮助。

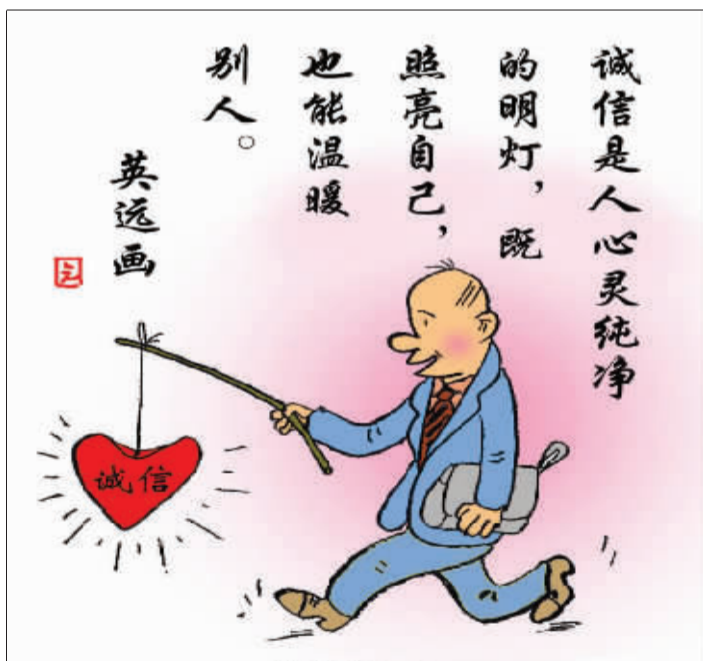
刘姿含

## 心灵鸡汤

人生不可能总是顺心如意，但持续朝着阳光走，影子就会躲在后面。刺眼，却是对的方向。

做人的基本原则，就是不要责难他人犯下的轻微小过，也不要随便揭发他人私生活中的秘密，更不可以对他人过去的坏处耿耿于怀，久久不肯忘掉。这三大做人的基本原则，不但可以培养自己的品德，也可以避免意外的灾祸。

何思涵 (甘肃)



陈英远作 (安徽)

## 五招远离沮丧

沮丧到底是什么呢？是对前途的悲观失望或绝望，是对困境的无能为力，对一切努力是否有用的主观否定，以至于感到疲惫不堪，使生活和生命丧失了意义和价值，因而自卑、怯懦、不思进取，什么事也不想做，更没兴趣去做。但这不是因为他无能，而是他根本就不相信自己能解决问题。值得注意的是，有的人不是丧失了什么，而是得到了他想要的一切后，他们不能体会得到

过程中的快乐和满足，同样会陷入沮丧的陷阱中。

容易感到沮丧的是各种弱型性格，其中尤以抑郁性性格为最突出，这种人像《红楼梦》中的林黛玉，情绪低沉、郁郁寡欢，持灰色人生观，终日愁眉不展，认为花开还要落，不如不开；人聚还要散，不如不聚。他们丧失了体验快乐的能力，怎能不沮丧？那么，怎样从沮丧的情绪中尽快地逃离呢？

1. 停止：学会给自己的沮丧

喊“停”。

2. 延迟：现在先不想，等到有时间再去想。

3. 转移：把注意力转移到自己喜欢的某件具体的事情或物品上，例如外出、集邮、绘画。

4. 反驳：用理论去与不合理的信念斗争。

5. 知足常乐：与生活更痛苦的人比一比，看看快乐是否被自己忽视了。

国家二级心理咨询师 熊玲

## 青春期学生 须警惕厌食症

近年来，神经性厌食症发病率有升高趋势，此病好发于女性，特别是12~18岁的青春前期或青春早期者。神经性厌食症的起病常与社会心理因素有关。目前，社会上“以瘦为美”的审美标准流行，这对女性尤其是青少年学生起到了很大的误导作用。他们纷纷追求“苗条”的身材，以各种手段减轻体重，常采用过度运动，服用食欲抑制药、抛弃食物的方法减轻体重，进食量少于常人，体重减轻到比以往或常人低25%以上，而且，尽管自己已明显消瘦，但仍认为并不瘦。

神经性厌食症常导致生理及心理的严重不良后果。首先，性功能及性发育等会出现一定障碍，如女性闭经、男性性敏感减退或阳痿。其次，会对心理产生一定影响，出现抑郁情绪甚至产生消极厌世的想法。

青少年学生的神经性厌食症有如下特点：

1. 学生群体中同伴之间的影响很大，经常结伴“减肥”，甚至会出现“你吃得少，我要比你更少”，“你瘦，我要比你更瘦”的攀比心理。

2. 由于寄宿在学校里，缺乏家长和亲人的监督，厌食症状得不到及时有效的遏制，愈演愈烈。直到放假归家，才被家长发现，此时后果常常已较严重。

3. 社会竞争越来越激烈，学生面临学习、生活、就业等方面的压力，所有这些压力积蓄日久，使学生罹患各种身心疾病的几率空前增加。他们力求将自己完美化，去适应社会要求，增强社会竞争力。这种持续存在的压力使厌食症状顽固、复发率高，难以在短期内根除。

以上特点给神经性厌食症的诊断及治疗增加了难度，需要社会、家长和学校老师联合起来，宣传正确的审美观，家长和老师对学生的饮食起居、心理状态多一些关注，使神经性厌食症远离学生。

吕斌

