

马路上的司机们变得越来越暴躁,开“斗气车”的情况越来越常见,其实这是患上了“路怒症”——

马路不是“斗牛场” 小心患上“路怒症”

43岁的老陈是一名公共汽车司机,近年来在开车时总是看不惯马路上一些人的驾驶行为,常常无名火起三千丈,“火遮眼”时就忍不住猛踩油门同对方较劲,争停站的车位,抢红绿灯的转换,过去一年已多次发生小碰撞,不但乘客投诉,领导批评,就连他自己下班后回想起来都心有余悸——全车人的生命安全都在他身上,万一出大事怎么办?

由于害怕失去工作,他不得不找心理医生帮忙。他在咨询中发现,自己患上了“路怒症”,实质就是焦虑,可能与具有焦虑特质的母亲有一定的遗传关系。针对焦虑进行心理与药物治疗后,老陈的自制力明显增强,对于路上别人的挑衅驾驶行为也是一笑了之,车速也把握得住了。

1 司机缘何变暴躁

马路上的司机们变得越来越暴躁,开“斗气车”的情况越来越常见。专家称,这可能是压力造成的,也可能是汽车燃料的气味所致。

埃及开罗大学的研究员阿玛·金纳维通过实验发现,汽油味让老鼠变得更有攻击性。她让老鼠吸入汽油味,然后研究它们神经生理上的变化,结果老鼠的攻击行为增加了,其大脑皮层被自由基损伤增多,下丘脑、海马体、小脑这些部位的神经递质水平发生改变。造成这一切的就是汽油味,而无铅汽油比含铅汽油更明显。金纳维进而推论道:“每天有数以

百万计的人暴露在汽油味和汽车尾气之中,还有人故意吸入汽油味来获取快感,被汽车尾气污染的城市空气会逐渐增强人们的攻击性。”

更严重的是,攻击行为常具有传染性。当你驾驶时发现有人强行开车切入你的车道,或者有人不守规则抄近道跑到车龙的前面,这时你要非常注意克制自己的情绪。专家们建议,不管路上发生任何事情,你必须对事不对人:插到你前面的那个家伙并不认识你,他对任何人都不会这样做;如果你还以颜色,无疑将会给对方的情绪火上浇油。

2 “路怒症”有何表现

“路怒症”的表现有很多:危险驾驶,包括突然加速或刹车,跟车过于贴近;强行切入别人的车道,或者故意阻挡别人进入自己的车道;过分地鸣喇叭或打闪灯;在高速公路的中间隔离带上飙车吓唬别人;做粗野姿势,例如向别人竖中指;破口大骂或

威胁恐吓;故意撞车;下车来挑衅别的司机,包括用物品打到其他车的车身;开着车投掷物品袭击其他车;吐口水。

在美国,每年超过300桩“路怒症”导致严重人身伤害甚至闹出人命。

3 危及自身发急病

除了交通事故的风险,心血管专家也提醒,“路怒症”还可危及自身。广州军区广州总医院心血管内科主任医师向定成称,在马路上动怒会引发人体生理反射,肾上腺分泌的儿茶酚胺增加,交感神经兴奋性增强,使得心脏跳动得更快更有力,血压骤然升高。这对患有动脉粥样硬化者威胁极大,有的人在路上跟别人较劲时突然倒下,抢救过来也会偏瘫,原来发生了急性

中风;有的人则发生急性心肌梗死,迅速死亡。马路上尾气污染严重,二氧化碳浓度高,影响肺部呼吸新鲜空气,会加剧上述情况的发生。

向定成提醒这些患者注意控制情绪的同时,还告诫那些一向健康的中老年人:“虽然一直没有症状,但可能血管已经有30%~40%的狭窄,暴怒之下也可因心脑血管病急性发作而死亡。”



4 焦虑抑郁是根源

广州市红十字会医院心理保健门诊主治医师黄全认为,所谓“路怒症”其实是情绪障碍在马路上的表现,主要是焦虑症与抑郁症,“车多路窄容易让情绪激化,虽然失控时间长度未达到焦虑抑郁的精神疾病诊断标准,但开车时哪怕是几秒钟的情绪失控,也足以导致车毁人亡”。他估计,马路杀手中有相当一部分人是“路怒症”造成的。

黄全说,目前情绪障碍已经成为发病率超过5%的常见病,其中的焦虑和抑郁犹如一对“连体婴”,均为受压抑情绪的表达方式,不能严格地分开:前者是向外投射,后者是向内投射,而且抑郁时间长也会发生焦虑。焦

虑抑郁者容易认为别人的行为都是针对自己的,正如路上把别人抢道视为对自己的挑衅。

从深一层探究,“路怒症”的日益增多与私家车的普及有关。黄全称,以往车多数是公家的,开车是一种职业,司机要服从车队的管理,尚且有意识控制自己的情绪与行为,现在司机的身份普及化,驾驶行为受情绪的影响越来越大,却没有得到个人的重视,“现在驾照很容易考取,人们只当多拿了一个证,多了一种经常性的行为,没有意识到开车是社会行为,对他人和家庭都有影响”。他建议除了驾驶技术考试以外,还应加考心理的内容。

5 减慢呼吸巧平息

如果“路怒”攻心,首先应通过调节呼吸来平息自己,核心技巧是有意地减慢呼吸,用鼻吸气,用口呼气,连续进行3分钟~5分钟。但是情绪反应时间很短,人们往往不能及时觉察自己的心境,“路怒”随时会像闪电般爆发。若长期无法控制自己的情绪,就不适宜驾驶,建议寻求专业的帮助。

从长期预防的角度,黄全认为找朋友聊天或进行专业心理咨询均非长

久之计,扔东西发泄之类的做法不仅神憎鬼厌,还容易形成新的不良行为,不利于个人素质的提高,“人的改变是以年单位的漫长过程,建议在心理调节上内外兼修:对内,树立豁达的人生价值观,最佳方法是读书,首选哲学类书籍,终生阅读,不断感悟,可以通过清晰的文字透彻地了解世界,从而养成良好的心态;对外,通过适当的活动,例如瑜伽、太极、旅游、欣赏音乐等陶冶性情”。

6 想想你所爱的人

红树林心理咨询中心的咨询师舒幼娥提醒,遇到他人爆发“路怒”时,你切勿引火上身,或许你很看不惯,甚至认为那是对你的侮辱,你实在咽不下这口气,很想教训他们一番。你也要跟着爆发之前,请稍等一下,问问自己,是他们真的有威胁,还是我们内心有

恐惧?是他们确实在侮辱你,还是因为你常会感受到来自别人的不敬?

当你想要去“战斗”时,最后请想想在这个世界上你所牵挂的、所爱的人,或者爱你、牵挂你的人。在车上放上这些人的照片,能让你心中有爱,遇事就会冷静一些。(大洋)