

# 别让“旅途性精神病”搅乱回家过年的节奏

专家提醒：压力过大、嘈杂环境等是重要诱因；出行最好结伴而行，同时调控好自己的心情

“医生，快救救我，有人想害我！”近日，一名坐长途车回家过年的女孩在家人的陪同下来到医院就诊，经诊断她患上了“旅途性精神病”。据悉，旅途中又挤又塞，容易导致心情焦虑，情绪大涨大落，甚至诱发精神疾病。安徽省精神卫生中心主治医师孙娜娜表示，在外界环境无法改变的前提下，关键在调控好自己的心情。

朱世玲 记者 李皖婷



## 性格内向孤僻者是易感人群

孙娜娜表示，旅途性精神病顾名思义是指在长期旅行途中或结束后发生的急性、短暂性精神病性障碍，轻者表现为神志恍惚、烦躁不安、对自身及周围有不真实感；重者出现明显意识障碍，出现幻觉，总感到自身安全受到威胁，于是爆发攻击、逃离等侵害性行为。

据了解，在旅途中出现精神问题的患者通常有两种情况：一种是本身有精神上的基础病，是指既往患过精神分裂症、躁郁症、癔病精神病，在旅途中，受到周围环境、人和事的不良刺激，而引起发病；另一种是本人并未患精神疾病，但在较长时间的旅途环境中出现精神障碍而导致旅行性精神病。有研究表明：此类患者具有内向或偏执的性格，表现为沉默、孤僻、悲观，对他人有敌意等，具有一定的易感心理素质。

## 嘈杂拥挤环境是重要诱因

孙娜娜分析说，出现旅途性精神病，究其原因，主要是因为精神刺激、过度疲劳、过分拥挤、慢性缺氧、睡眠缺乏、营养水分缺乏等因素的综合作用，导致一些人精神、身体功能对环境变化的适应能力下降，出现精神崩溃、反应失度的急性精神障碍。

旅途性精神病的患者以农民工、学生、打工者居多，都是经济情况不富裕者，发病者多在青壮年，一般乘车时间都较长。春运高峰期，尤其乘坐火车、客车，车厢往往很拥挤，甚至超载爆满，正常的生活规律也被打乱，睡眠不足、精神疲惫，有时连喝水都很困难；空气中混合着人体味、烟味、食物味，混浊难闻，还有各种说话、火车发出的噪音，如果再加上本人又有心情不愉快的事，比如失恋、离异、家庭不和、钱物被盗或工作不顺心、与人口角等，焦躁的心情难以发泄，很容易突然爆发。

## 典型症状被害妄想症

在电影《天下无贼》中，傻根带着一书包钱坐火车回老家，一路遇贼也还乐呵呵，但能有这种心态可不容易。现实生活中，很多人带着来之不易的钱财，在精神高度紧张的情况下踏上回家的路，则容易出现孙娜娜诊室里的这一幕：

民工赵某将打工一年赚得的2万元用布包着绑在腿上，从新疆坐火车硬座回家，因精神紧张过度，一路上不敢跟任何人说话，不敢睡觉，

不敢闭眼，坐了20多个小时后，满脸惊慌地跑到派出所报警称：“快快快救救我，火车上全是抢劫的……”说着将裤子一脱，手忙脚乱地解下绑在左大腿上的一个布袋子，袋里装着钞票，并对民警说：“警察同志，你要保护我！”在被民警送入诊室后，赵某仍称自己在车上、站台上见到的人都要抢自己的钱，拜托医生和警察一定要救救自己，表现非常紧张、恐惧。

孙娜娜表示，旅途精神病的征兆很典型，开始时会出现心烦意乱、憋闷气短、不舒畅、发脾气、大声叫喊，逐渐出现紧张感、窒息感、恐惧感、呼吸加快、心跳加快、全身发麻等，然后会出现意识障碍，茫然，定向力、理解能力和判断能力都下降，可能会出现一些幼稚退缩的行为，最突出的表现是出现精神症状，最多见的有：被害妄想，如认为有人在追杀自己，有人要害自己，在这种情况下，患者可能会反击“加害自己的人”，比如打对方、用刀捅对方，也可能“逃跑”，比如跳车、在车厢乱跑，也可能寻求“帮助”，比如报警等；也会出现行为紊乱，乱扔东西，乱拿别人东西，行为无目的性，自言自语，披头散发，胡言乱语，伤害自己等。

## 简单治疗短时间可恢复

虽然听起来很可怕，但孙娜娜表示，多数人在不愉快的旅途中只会出现暂时的负面情绪，一旦离开这个环境，平安回到家中，过一两天就会恢复。即便患上旅途精神病，治疗也不需要太长的时间，一般几天就会痊愈，也有几小时就完全好转的，这与个人的体质有关系。在药物上有的肌注安定类，有的肌注抗精神病药物，另外再给予支持性治疗，患者在休息一段时间后很快就能痊愈。事后患者对发生的事情往往不能回忆，有的只是部分能回忆。

孙娜娜提醒，其实旅途性精神病是可以防范的。如果对自己的身心状况没有把握，应避开在春运高峰期长时间乘坐车、船。出行时结伴而行，以便互相照顾，减轻心理压力，尽量不要携带巨额钱物和贵重物品。合理安排休息与睡眠，定时补充食物和水分，防止过度饥饿和脱水。

如果发现自己或同伴出现旅途性精神病的相关症状，应及时采取适当措施，如深呼吸、到通风处休息或吃点安眠药睡上一觉，甚至必要时中止旅行或找乘务员、乘警帮忙。若症状持续不缓解，则应该就教于专业的精神卫生机构。



## 《地狱火山，快逃！》

出版社：安徽科学技术出版社  
定价：15元

内容简介：你去火山探险光有勇气是不够的，你要做好充分的准备，你知道怎样对付滚滚而来的熔岩、四处喷射的火山“炸弹”、奔腾而下的泥石流、致命的杀人气体。另外，你还要学会在火山上如何生存。带上足够的装备，不断积累经验，才能在火山上生存下去。



## 《无人荒岛探险记》

出版社：安徽科学技术出版社  
定价：15元

内容简介：《无人荒岛探险记》会为你揭开无人岛神秘的面纱。在这里，你将学会：如何在岛上寻找一些可利用的资源，如何在岛上搭建庇护所，如何在岛上寻找食物和水源，如何发出求救信号得到救援……另外，在陌生的环境中，总会有一些稀奇古怪的动植物，它们到底有没有毒，对你到底是友善还是危险，面对它们该怎么办；杂草丛生的树林、神秘莫测的大海，你要是受伤了，又该如何应对……所有的这些疑问，本书都会为你一一解答。



●M.5714男，合肥某大学教师，34岁，1.80米，大学，未婚，人品修养好，兴趣爱好广泛，高知家庭，多套住房，经济优越。诚觅年龄相仿，1.65米左右，贤惠善良，从事科教文卫的未婚女士为终生伴侣。

●M.5826男，合肥部队军官，27岁，1.72米，大学，未育，沉稳重情，儒雅谦和，家境优，北京、合肥均有住房。诚觅27岁以下，1.62米左右，专科及以上，肤白秀气，温柔贤惠的未婚未育女士牵手，永沐爱河。

●F.6309女，合肥部属科研机构副研，留美博士，31岁，1.63米，未婚，秀外慧中，肤白气质佳，经济住房优越，独女，高知家庭。诚觅40岁以下，1.70米以上，硕士以上，在机关事业单位工作的未婚先生爱相随。

●F.6327女，合肥事业单位，25岁，1.63米，本科，未婚，性格活泼开朗，爱好广泛。诚觅30岁以下，1.70米以上，专科及以上学历，相貌端庄，志趣相投的男士牵手一生。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室），免费安排约见。咨询电话：0551-62839952（崇老师）