



健康台州

台州女子一上车就开窗,这个小习惯的背后是恐惧

幽闭恐惧症:理解他们,帮助他们

记者 王怡/文 陈静/图

当处于密闭、狭小的空间里,你是否会感到恐惧、焦虑呢?这不是什么难以启齿的事。相反,医学上对这样的心理情况有明确定义——幽闭恐惧症,是对封闭空间的一种焦虑症。那么,为什么会出现幽闭恐惧症?如何化解呢?

幽闭恐惧是种心理疾病

69岁的朱大爷,5个月前被确诊为胃癌,入院治疗一段时间后,胃肠外科医生决定为他进行手术。不过在手术前,还有一个很大的问题:朱大爷有严重的幽闭恐惧症。

“手术中我会睡着吗?有没有中途醒过来的可能?”朱大爷的担心,正如很多幽闭恐惧症患者一样,待在密闭场所或是狭小的空间,就会焦躁不安,甚至心慌出汗。

“生活中,这种人群还是比较常见的,幽闭恐惧症主要与个性、既往经历、平时压力水平等因素有关,也可能与幼年时期的创伤性经历有一定关系。”台州恩泽医疗中心(集团)恩泽医院精神卫生科主治医师尹世平介绍,当患者得了幽闭恐惧症以后,面对密闭空间,如公共汽车、电梯轿厢、飞机、隧道等场景时,就会出现明显的紧张、恐惧情绪。

除了内心感到害怕以外,有些人还会出现心慌、胸闷、呼吸急促、出汗、肢体颤抖等躯体反应的症状。严重者甚至会大小便失禁,想要立刻逃离,然后刻意避免再次进入类似的密闭环境中。

考虑到朱大爷的特殊情况,医院胃肠外科治疗团队与麻醉专家共同评估后,决定为他实施舒适化手术。他们安排了一个明亮的大房间,并将病床正对窗外,让老人充分接触阳光、户外空间,舒缓心情。

学会自我评测

几年前,路桥的陈先生经人介绍,认识了王女士。一段时间接触下来,双方都挺满意,于是确定了男女朋友关系。不过,交往期间,陈先生却发现,王女士有个特殊的习惯,每次乘车时都要打开半扇窗,无论冬天还是夏天。

陈先生不太理解,但因为无伤大雅也没说什么。去年10月,两人迈进了婚姻的殿堂。

不过,婚后王女士的习惯依旧,甚至变本加厉,就连冬天都要敞着窗开暖气睡觉。这对于过日子讲究实在的陈先生来说,着实受不了。

“有钱也不能这样任性吧!”陈先生心中恼火,好几次都趁着夜里熟睡的时候,偷偷把窗关掉。没想到王女士醒来以后,歇斯底里地发火,全身发抖、破口大骂,和平时完全两个模样。

陈先生暗自后悔,两个人为此发生了不少矛盾,婚姻关系也几乎走到了尽头。无论王女士再怎么解释,心灰意冷的陈先生已经听不进去,一门心思要离婚。

为了挽救婚姻,今年2月,王女士在母亲的陪同下,来到了精神卫生科门诊。和医生一番沟通交流后才得知,她这是得了幽闭恐惧症伴抑郁状态。

“后来,我们为她进行了心理治疗+药物治疗的综合治疗,一个月后,病情就得到了显著的缓



解,濒临破裂的婚姻关系也自此有了转机。”尹世平说,很多幽闭恐惧症患者,其实并不知道这可能是种病,但对于这种心理,大家可以进行简单的自我评测。

例如,进入某一特殊环境(如商店、剧场、电梯、公共汽车、火车、黑暗等)时,会不自主产生恐惧感;总是担心会发作某种病症、失去控制、昏倒,而又无法逃离现场;一旦处在恐惧环境之中,就害怕出事,不自主地想逃避,如若不能实现,就会心慌、呼吸急促、出冷汗、头脑混乱、手足发抖、肌肉抽动,甚至昏厥,一离开恐惧环境,就自动恢复正常。

亲密关系之间的“三遍定律”

“幽闭恐惧症的治疗方法,主要有暴露疗法和系统脱敏疗法及药物抗焦虑治疗,在医生的指导下,多数病人其实都能完全康复。”尹世平说,幽闭恐惧症患者的痛苦,以及对日常生活的影响远超普通人的理解,因此,有疑似症状的人切忌“讳疾忌医”,及时就诊才能对症下药。

当然,家人和朋友也是幽闭恐惧症患者走出心理阴霾的重要帮手。“作为家人和朋友,最重要的是及时发现并充分理解患者传递的痛苦感受,积极协助明确问题,寻求专业帮助,千万不要自以为是,认为患者矫情,忽视他甚至嘲笑他。”尹世平说,亲密关系之间,有一个“三遍定律”:当同一个问题他反复抱怨超过三遍时,就说明这是他看重的问题,而当同一个痛苦他反复诉说超过三遍时,就说明他真的被困扰,这些“危险信号”都需要引起周围人的足够重视。

当幽闭恐惧症患者碰到需要面对核磁共振检查,或手术治疗等幽闭空间时,建议最好提前联系精神卫生科医生,由医生给予一定的心理支持和应急抗焦虑治疗,以减轻精神痛苦,帮助检查治疗得以顺利开展。

□提醒

早春养生注意湿与燥

记者 王怡

清明过后,万物欣欣向荣,但多变的气候也随之而来,阴湿多雨、乍暖还寒,是早春最明显的气候特点。如何养生?专家建议,清明养生,重在缓解湿与燥,还要加强对肝、脾的护理。

“清明过后雨水增多,尤其是南方气候潮湿,这时,人们常会感到困倦疲乏、昏昏欲睡、没有食欲、四肢沉重,也就是所谓的春困。”台州市立医院中西医结合科副主任医师蔡力介绍,其实,这类现象与中医所说的“脾虚湿重”有关。

随着天气回暖,人体新陈代谢旺盛,容易出现急躁、上火等“肝燥”反应。这就是为什么很多人一到春季就有头昏、口干、胸闷、咳嗽、牙痛、大便干结等症状的原因。

此外,一些年轻人经常熬夜,喜欢吃辛辣、煎炸等食物,这样更容易加重内火,导致内积燥热。

为了让阳气更好地生发,清明前后,建议大家最好有意识地顺势而为调整作息,早点起床。此时气温多变,除了要学会祛除身体内的湿寒以外,更重要的是“保暖”二字。

俗话说“春捂秋冻”,春风拂面虽然很惬意,但也很容易导致风寒入侵。“外感风寒,建议大家可以在汤羹或米粥中,加一些诸如生姜、高粱、山药等温中健脾、散寒利湿之品。

从食疗角度看,清明前后宜采用综合调养的方法,调摄情志,清淡饮食,以养肝阴。

“清明时节人体内肝气最为旺盛,一般不提倡进补,否则容易上火。”蔡力说,此外,一些诸如海鲜、羊肉、狗肉、公鸡、鸭头、鸡脖、鸭脖,以及韭菜、香菜、茴香、大葱、生姜、白酒等“发物”也不宜多食,以免诱发旧疾。

提倡吃柔肝、养肝食物,例如菠菜、芥菜、芹菜、绿豆、菊花等,可以起到清肝明目的效果。此外,大枣、枸杞子、胡萝卜可以滋养肝血;荠菜、黑木耳可以凉肝止血;茼蒿、洋葱、胡萝卜、菜心、蒜苗(蒜苔)等味辛之物,有利于肝胆之气柔缓、舒畅、温煦。

“清明时节雨纷纷”,这段时间湿气较重,因此饮食上要格外注意,宜选择一些温胃祛湿的食物,如白菜、萝卜、芋头等。同时要注意,寒凉伤脾的食物不宜多吃,同时要特别保护好脾胃的正常功能。

“可以用陈皮加白术煮水代茶饮,有很好的健脾除湿的功效。”蔡力说,除此之外,建议大家日常要早睡早起,饮食保证口味清淡,避免厚味肥甘,是护脾的关键。

运动方面,由于春天早晨过冷,如果想锻炼,最好选择上午10点、下午4点左右比较合适。“运动项目建议选择轻柔、和缓的,比如快走、慢跑、散步等,不要进行激烈运动,否则会让器官更易受损。”蔡力说,踏青的意义在于顺应时令节气,阳春三月,万物萌生,大家积极主动地迎合时气,行气活血,通畅经络,以促进自身体内的阳气流转,这对身体的健康大有好处。