

## رانندگی تهاجمی به عنوان یک بیماری روانی؟

شکلی افراطی از رانندگی تهاجمی به نام "خشم جاده‌ای" (road rage) وجود دارد که برخی از روانشناسان آن را اختلالی روانی محسوب می‌کنند...



شکلی افراطی از رانندگی تهاجمی به نام "خشم جاده‌ای" (road rage) وجود دارد که برخی از روانشناسان آن را اختلالی روانی محسوب می‌کنند.

"خشم جاده‌ای" رفتار خشمگینانه یا تهاجمی راننده اتومبیل یا وسیله نقلیه دیگر است. این رفتار ممکن است با ژست‌های بی‌ادبانه، ناسزاگویی و رانندگی بی‌احتیاط و خطرناک از روی عمد باشد. نتیجه این نوع رانندگی تصادف و دعوا و زد و خورد است که ممکن است به مجروح شدن و حتی مرگ افراد ختم شود.

روانپزشکان رفتارهایی را که با این نوع رانندگی همراه هستند، نتیجه یک بیماری روانی محسوب می‌کنند که "اختلال انفجاری متناوب" Intermittent explosive disorder نامیده می‌شود.

این اختلال روانی با حملات مکرر رفتارهای تهاجمی و خشونت‌آمیز مشخص می‌شود که به طور واضح با متناسب با موقعیتی که فرد در آن قرار دارد نیست. این اختلال ممکن است با خشم جاده‌ای، خشونت خانگی و حملات انفجاری عصبانیت که با پرتاب اشیاء همراه است، بروز کند.

علت این عارضه تا به حال دقیقاً روشن نیست اما هم عوامل محیطی و هم عوامل وراثتی را در ایجاد آن دخیل می‌دانند. عواملی که خطر ابتلا به این اختلال را می‌افزایند شامل داشتن سابقه اختلال روانی دیگر، سابقه سوء‌مصرف مواد روانگردان، قرار داشتن در سنین نوجوانی و جوانی، مرد بودن، و سابقه سوء‌استفاده جسمی در کودکی است.

اما در مورد اینکه "خشم جاده‌ای" به خودی خود یک اختلال روانی روانی است یا نه دیدگاه‌های متفاوتی وجود داشته است و هنوز در این مورد اتفاق نظری وجود ندارد.

علائم شایع خشم جاده‌ای اینها هستند:

#8226 رانندگی تهاجمی، شامل سرعت گرفتن ناگهانی، ترمز کردن، و سپر به سپر کردن با سایر ماشین‌ها.

#8226 جاده را گرفتن و مانع شدن عامدانه از سبقت گرفتن ماشین‌های دیگر.

#8226 به صدا درآوردن بوق ماشین به صورتی آزارنده و تهدیدآمیز.

#8226 چراغ زدن زیاد.

#8226 داد و بیداد کردن یا نشان دادن رفتارهای اخلاص‌گرانه در پارکینگ‌ها و محل‌های توقف.

#8226 رانندگی با سرعت بسیار زیاد در وسط جاده برای ترساندن راننده‌های در هر دو خط جاده.

#8226 نشان دادن ژست‌های بی‌ادبانه.

#8226 ناسزاگویی و تهدید کلامی.

#8226 زدن به سایر ماشین‌ها.

#8226 خارج شدن از ماشین برای دعوا کردن، از جمله ضربه زدن به ماشین‌های دیگر.

#8226 پرتاب کردن اشیاء به سمت ماشین‌های دیگر برای آسیب زدن به آنها.

بررسی‌ها در آمریکا نشان داده است که این عارضه شایع‌تر از حدی است که تصور می‌شد، و یک بررسی در سال 2006 تخمین زده است که حدود 16 میلیون آمریکایی به آن مبتلا هستند.

اگر رانندگی تهاجمی فرد نمودی از ابتلای او به اختلال انفجاری متناوب باشد، بر حسب خصوصیات بیمار ممکن است دارودرمانی یا رواندرمانی گروهی یا فردی یا ترکیبی از هر دو تجویز شود.

در دارودرمانی این افراد نیز از داروهای ضدافسردگی، ضداضطراب، و پایدارکننده خلق استفاده می‌شود. شیوه معمول روان‌درمانی این بیماران نیز شناخت- رفتاردرمانی است که به آنها می‌آموزد چگونه خشم خود را مهار کنند و پاسخ نامناسب با شرایط محیطی از خود بروز ندهند.

اگر با چنین راننده‌ای روبه‌رو شدید، بهترین کار این است هشیارانه از واکنش نشان دادن به او خودداری کنید. در ضمن به یاد داشته باشید که رفتاری که ممکن است عمدی به نظر برسد، ممکن است صرفاً یک اشتباه رانندگی باشد.

یک بررسی نشان می‌دهد که درصد زیادی از رانندگان گزارش می‌کنند که رانندگان دیگر با ماشین آنها سپر به سپر کرده‌اند، اما تنها تعداد معدودی از آنها می‌پذیرند که خودشان هم با دیگران چنین رفتاری داشته‌اند.

اگر رفتار تهاجمی راننده دیگر عامدانه است، بهترین کار این است که از تماس چشمی با او اجتناب کنید و به راه خود بروید. نباید

بگذارید رانندگی به مسابقه بدل شود.