

آرامش در رانندگی

آمارهای کشوری نشان می‌دهد خصوصیات رفتاری از جمله اضطراب، بی‌حوصلگی، خستگی و خواب، خطاهای ادراکی، مصرف مواد توهم‌زا، ویژگی‌های شخصیتی، خصوصیات رشدی و... در بروز تصادف نقش دارند...



آمارهای کشوری نشان می‌دهد خصوصیات رفتاری از جمله اضطراب، بی‌حوصلگی، خستگی و خواب، خطاهای ادراکی، مصرف مواد توهم‌زا، ویژگی‌های شخصیتی، خصوصیات رشدی و... در بروز تصادف نقش دارند، به علاوه گزینه‌ای مانند رفتار تهاجمی و با پرخاشگری در رانندگی مزید بر علت گردیده به طوری که راننده متأثر از سلطه احساسات و هیجانات نامتعادل و نامعقول وسیله نقلیه خود را به صورت ناامن و خلاف مقررات هدایت می‌کند.

توهین و فحاشی، ترمزهای مکرر و ناگهانی برای تنبیه راننده دیگر، بوق زدن‌های مکرر و نامعقول و... جملگی در وقوع تصادفات موثر می‌باشند.

حفظ آرامش در هنگام رانندگی یکی از عواملی است که می‌تواند جلوی بسیاری از تصادفات را بگیرد برای همین کارشناسان همیشه توصیه می‌کنند هرگز با اعصابی خرد و ناراحت رانندگی نکنید. چرا که اگر روحی ناآرام داشته باشید نمی‌توانید در رانندگی از خودتان رفتارهای مناسب بروز دهید.

برای این‌که در هنگام رانندگی زیاد عصبانی نشوید همیشه این گونه فکر کنید که همه راننده‌ها و عابرین و... نمی‌توانند جایی را تشخیص دهند و فقط این شما هستید که می‌بینید پس باید خیلی دقت کنید تا بتوانید مابین چنین رانندگانی - که همگی همانند افراد نابینا هستند - رانندگی کنید.

خستگی نیز یکی دیگر از عواملی است که باعث بروز انواع حوادث رانندگی می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تاثیرات خستگی بر روی راننده با تاثیرات موادمخدر در این زمینه همسان است. در زمان رانندگی، خستگی حالت عصبی را افزایش می‌دهد و توانایی بروز واکنش صحیح را مخدوش می‌کند. با این‌که عکس‌العمل‌های طبیعی آرام‌تر هستند اما راننده در این حالت گرایش دارد سرعتش را بیشتر کند.

گرمای محیط هرچه بیشتر باشد احتمال بروز انواع حوادثی که عاملش يك عامل انسانی است نیز بیشتر می‌شود. هرچه محیط گرم‌تر باشد و چنانچه فرد سعی نکند که وضعیت گرمایی بدنش را کنترل کند به دلیل کاهش آب بدن با کم‌حوصلگی و کم‌طاقت شدن که همراه با تشنگی و آفتاب‌زدگی باعث می‌شود که فرد زودتر از معمول در خودش احساس خستگی کند و اگر به این امر توجه نشود امکان بروز انواع تصادفات بیشتر می‌شود.

مصرف بعضی از داروها، گیجی و خواب‌آلودگی و... احتمال تصادفات رانندگی را افزایش می‌دهد. به طور شایع، قرص‌های ضدحساسیت یا آنتی‌هیستامین که برای حساسیت بینی و یا حساسیت‌های پوستی مصرف می‌شود آمار تصادفات را بالا می‌برد. داروهای آرامبخش و خواب‌آور و مصرف غذاهای تخمیری مانند دوغ نیز زمینه را برای چرت زدن و خواب‌آلودگی مهیا می‌کند. اگر ماشین‌تان کولردار است توجه کنید هوای داخل اتومبیل نباید بیش از 4 تا 5 درجه سانتی‌گراد با هوای بیرون اختلاف داشته باشد. مراقب تمام نشانه‌های خواب‌آلودگی باشید؛ بی‌حوصله شدن، سنگین شدن سر، خمیازه‌ها، سوزش چشم‌ها و خشک شدن گردن در این موارد حتماً توقف کنید، کمی بخوابید یا در صورتی که همسفر شما بخوبی رانندگی می‌کند، فرمان را به او بدهید.