

اختلالات و مشکلات جسمی تأثیر گذار در رانندگی و نحوه ی مقابله با آنها



● **خطای دید:** برخورداری از میدان دید خوب اهمیت ویژه‌ای در هنگام رانندگی دارد.

عده‌ای از افرادی که دارای گواهینامه با عینک هستند زمان رانندگی از عینک استفاده نمی‌کنند و این مسأله موجب خطای دید و بروز تصادف می‌شود. خواب آلوده بودن راننده و مصرف داروهای مسکن هم باعث خطای دید وی خواهد شد.

● **مشکلاتی در ارتباط با خواب رفتگی پاها:** پزشکان از اختلال در سیستم گردش خون به عنوان یکی از مشکلات موجود برای رانندگان نام می‌برند و معتقد هستند که باید با رعایت توصیه‌های پزشکی مشکلات جسمی ناشی از این اختلال را به حداقل رسانند. حین رانندگی‌های طولانی ممکن است اندام‌ها دچار درد و خستگی بیش از حد شوند، و در رابطه با خانم‌ها به خصوص در زمان استفاده از کفش‌های نامناسب مانند کفش‌های پاشنه دار، این مشکل حادثر است. در این حالت رانندگی سخت‌تر می‌شود.

علل رفتاری

● **نگرش‌های منفی:** زمانی که فرد تصور کند نسبت به طرف مقابل، موقعیت بالاتری دارد، خشونت‌های رانندگی بیشتر اتفاق می‌افتد. مسأله‌ای که خیلی جالب است. این است که مبنای این قضاوت فقط براساس اتومبیلی که فرد مقابل سوار است و نه شخصیت او صورت می‌گیرد.

● **احساس خودبرتربینی نسبت به راننده ی مقابل:** تحقیقات نشان می‌دهد که بوق زدن‌های ممتد، بدزبانی یا سایر رفتارهای خشن، در صورتی که فرد خود را در موقعیت برتر احساس کند، به مراتب بیشتر رخ می‌دهد.



علل روان شناختی

● **علل روانشناختی متعددی بر طرز رانندگی ما تأثیر می‌گذارند که برخی از مهم‌ترین آنها عبارت هستند از:**

● **هوشیاری، زمان مناسب واکنش، توجه و تمرکز،** از عوامل درونی هستند که ممکن است جنبه وضعیت داشته باشند، مثلاً بی‌خوابی، کاهش قند خون و مصرف مواد غیرقانونی بر هوشیاری و تمرکز تأثیر منفی می‌گذارد.

علل حوادث رانندگی

مرگ‌ومیر، صدمات و ناتوانی‌های ناشی از حوادث رانندگی از جمله چالش‌های مهم تأثیرگذار بر سلامت جامعه محسوب می‌شوند.

به طوری که مطالعات متعدد در زمینه عوامل دخیل در تصادفات نشان می‌دهد که سه عامل مهم در تصادفات نقش دارد که عبارتند از: **انسان، جاده، و وسیله نقلیه.**

که از این عوامل فاکتورهای انسانی به عنوان عامل اصلی در ۹۵٪ کل تصادفات می‌باشند.

علل انسانی مرتبط با تصادفات را می‌توان به چند بخش علل زمینه‌ای، علل رفتاری، علل روان شناختی، علل مرتبط با بیماری‌ها و اختلالات جسمی و علل مرتبط با استفاده از لوازم ایمنی دسته‌بندی کرد که در ذیل مورد بررسی قرار می‌گیرند:

علل زمینه‌ای

● **سن:** از آنجایی که آمارها نشان می‌دهد، جوانان در سنین بین ۱۸-۲۵ بیشتر در معرض حوادث رانندگی قرار دارند. همچنین بیشترین عامل مرگ و میر در سن ۱۵-۲۹ سال ناشی از حوادث ترافیکی است.

● **جنس:** در مردان جوان، میزان مرگ‌ومیر ناشی از تصادفات و حوادث ترافیکی ۲ برابر زنان است.

● **تحصیلات:** افراد با تحصیلات بالاتر، بیشتر از کمربند ایمنی استفاده می‌کنند و به قوانین پایبندی بیشتری دارند.

علل حوادث رانندگی



- همیشه قوانین رانندگی را رعایت کنید و کمر بند ایمنی خود را پیش از رانندگی ببندید.
- از بوق خودرو درست و به هنگام استفاده کنید. بوق یک وسیله ارتباطی است، از آن برای مجازات سایر رانندگان استفاده نکنید؛ کنترل بوق خودروی خود را به دست بگیرید!



- هرگاه راننده‌ای شما را به مبارزه طلبید یا سعی در تحریک شما داشت، نفس عمیقی بکشید و بدون توجه، به مسیر خود ادامه دهید؛ به خودتان نگیرید.
- از استرس خود بکاهید و حین رانندگی به یک موسیقی ملایم آرامش بخش گوش دهید.
- وقتی خشمگین شدید تا ۲۰ بشمرید یا به رادیو گوش دهید.
- بردباری خود را افزایش دهید و زود از کوره در نروید.

به یاد داشته باشید که شما فقط می‌توانید خودتان را تغییر دهید و نه دیگران را.

● خستگی و تأخیر در درک و خواب آلودگی:

خواب آلودگی ناشی از اختلال خواب شبانه که منجر به خستگی، سردرد و کاهش سطح هوشیاری فرد می‌شود، از بزرگ‌ترین عوامل ایجاد حوادث و تصادفات جاده‌ای است.



راهکارهای مقابله با علل تصادفات

● آموزش مهارت‌های رانندگی به طوری که راننده بتواند کنترل خودرو را در صورت وجود شرایط خاص به عهده بگیرد.



- عدم استفاده از گوشی تلفن حتی از طریق هندزفری (دست آزاد)
- آموزش‌های ساده و تصویری از نحوه رعایت قوانین در سیما در ساعات پربیننده.