

A27

# Η επιδημία των τροχαίων και πώς «θεραπεύεται»

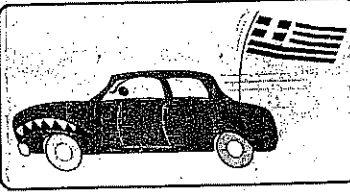
ΜΑΙΡΗ ΚΑΤΣΑΝΟΠΟΥΛΟΥ  
Ρεπορτάζ: TA NEA - ΥΓΕΙΑ

**Π**ΟΙΟ είναι το - ψυχολογικό - όριο ασφαλείας σας όταν πιάνετε το τιμόνι; Σε ποιο δείκτη της κλίμακας άγχους «σκαρφαλώνετε» τις ώρες της κυκλοφοριακής αιχμής; Μήπως ανήκετε στις ομάδες ατόμων που είναι επιρρεπή στα τροχαία ατυχήματα; Αν δεν γνωρίζετε τα παραπάνω - το οποίο είναι και το πιθανότερο - η Ευρωπαϊκή Κοινότητα και οι μεγάλες ασφαλιστικές εταιρείες θα σας τα ζητήσουν λίαν πρόσχως. Και μάλιστα, όπως ισχύει εδώ και χρόνια στις περισσότερες χώρες της Δυτικής Ευρώπης, θα σας περάσουν από ειδικό ψυχολογικό τεστ, σε περίπτωση που εχετε δύο ή τρία ατυχήματα τον χρόνο.

Οι ειδικοί ψυχολόγοι μπορούν πλέον να μετρήσουν επακριβώς - με ειδική συσκευή πολλαπλών αντιδράσεων, που υπάρχει στο Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών στο Ολυμπιακό Στάδιο - πόσο ασφαλής πρέπει να αισθάνεστε όταν οδηγείτε. Κατά τη διάρκεια του τεστ, καλείστε να ανταποκριθείτε σε 180 οπτικά, ηχητικά και κινητικά σήματα. Ένας μέσος οδηγός έχει σκορ γύρω στο 18, ενώ αθλητές οδηγοί (όπως ο Έλληνας πρωταθλητής στη μοτοσυκλέτα σε πρόσφατη έρευνα) φθάνουν το 25. Όσον αφορά το άγχος, σε μια κλίμακα 0-12, αν έχετε δείκτη γύρω στο 2, θεωρείται φυσιολογικό, ενώ σε δείκτη 8-9 χρειάζεστε θεραπευτική παρέμβαση ειδικού.

«Λίγο άγχος είναι φυσιολογικό και επιθυμητό στην οδήγηση», λέει ο κλινικός-αθλητικός ψυχολόγος, προϊστάμενος-ερευνητής στο Τμήμα Αθλητικής Ψυχολογίας του ΕΚΑΕ, κ. Τάσος Σταλάκας.

«Ο οδηγός πρέπει να είναι σε ετοιμότητα και ελαφρά διέγερση. Ο Έλληνας οδηγός ως κινητή μονάδα είναι γρήγορος, αλλά έχει εγωκεντρική νοοτροπία και είναι εντελώς απείθαρχος. Γι' αυτό και ο Έλληνας οδηγός δημιουργεί άγχος στον άλλο, με αποτέλεσμα να παρατηρείται στη χώρα μας η μεγαλύτερη αναλογικά σ' όλη τη τροχαίων ατυχημάτων στον κόσμο. Δανός συνκοινωνιολόγος-ψυχολόγος, που επισκέφθηκε την Ελλάδα, δήλωσε ότι στο 50% των Ελλήνων οδηγών θα πρέπει να αφαιρεθεί το δίπλωμα».



★ **Σύντομα θα περάσουν από ειδικό ψυχολογικό τεστ όσοι προκαλούν δύο ή τρία ατυχήματα το χρόνο**

★ **«Ψυχοσωματική νόσος προσαρμογής» θεωρείται πλέον το τροχαίο...**

★ **Ο τύπος και το χρώμα του αυτοκινήτου παίζουν ρόλο στην οδική συμπεριφορά μας!**

★ **Ευκολότερα παίρνει δίπλωμα ένας απόφοιτος δημοτικού, παρά ένας επιστημόνας!**

## Στρες και τιμόνι

**T**A NEA επιστημονικά ευρήματα ορίζουν πλέον το **τροχαίο ατύχημα ως «ψυχοσωματική νόσο προσαρμογής»** και τονίζουν ότι ο άνθρωπος-οδηγός αποτελεί την αιτία της μοντένας αυτής «επιδημίας» στο 70-80% των περιπτώσεων, αφήνοντας μόνο το 20-35% στους οδικούς, μηχανικούς και περιβαλλοντικούς λόγους.

Πώς συνδέεται όμως η προσωπικότητα με την οδική συμπεριφορά; Όπως εξηγεί ο κ. Σταλάκας, τα αγχώδη εξιδρωσικά σπινθηροειδή (νευροφυσικά) είναι περισσότερο επιρρεπή στα ατυχήματα.

Κατά την αύξηση των επιπέδων άγχους, προκαλείται βλάβη στην ικανότητα του οργανισμού να λαμβάνει, να επεξεργάζεται και να εκφράζει τις πληροφορίες από το περιβάλλον του δρόμου. Γίνονται απρόσπεκτοι, η αυτοσυγκέντρωσή μας διαταράσσεται, σαστίζουμε και αισιόφρονουμε γενικά σύγχυση. Επειδή επίσης αρνητικά η ποιότητα των επιδόσεώς μας στην οδήγηση, κυρίως οι «επείγει» κινήσεις μας. Έρευνα στη Μεγάλη Βρετανία έδειξε ότι όσοι έχουν άγχος όταν οδηγούν,

έχουν πέντε φορές περισσότερες πιθανότητες για θανατηφόρο ατύχημα. Επίσης, οι οδηγοί λεωφορείων, που ζουν καθημερινά το κυκλοφοριακό άγχος, βρέθηκε να έχουν κατά 35% περισσότερες πιθανότητες για καρδιοπάθειες σε σχέση με άλλους εργαζομένους.

Σύμφωνα με άλλες έρευνες που έχουν γίνει σε ευρωπαϊκές χώρες, στρεσογόνοι παράγοντες, όπως η απώλεια αγαπημένου προσώπου, έντονα οικονομικά και κοινωνικά προβλήματα ή διαταραχές υγείας, διασπούν την προσοχή του οδηγού και αυξάνουν τις πιθανότητες για τροχαίο ατύχημα.

Κάποιο «μυό φαίνεται να καίχουν και το φύλο, η ηλικία, το επάγγελμα, ο τόπος διαμονής, ακόμα και ο τύπος και το χρώμα του αυτοκινήτου. Οι γυναίκες, αν και οδηγούν προσεκτικά και δεν έχουν το ρησικίμιο στο χέρι των ανδρών, «κουιάζουν» μεγάλο συντελεστή ατυχημάτων - πιθανώς γιατί κάνουν συχνά «ανασταμένες» κινήσεις (λόγω χάρη, ανάδου του στερεό φλας για να στρίψουν δεξιά). Οι νέοι βολικούν στην οδήγηση το στοιχείο της δύναμης και της επιβεβαίωσης και γι' αυτό -

**Οι Έλληνες πρώτοι στα τροχαία ατυχήματα σε όλο τον κόσμο**

Μεγαλύτερο άγχος στην οδήγηση (=περισσότερα ατυχήματα) έχουν:

- ◆ Οι νέοι
- ◆ Οι άνεοι
- ◆ Οι συνταξιούχοι
- ◆ Όσοι έχουν ιστρικά, οικονομικά ή οικογενειακά προβλήματα
- ◆ Οι διανοούμενοι
- ◆ Οι άνω των 60 (κυρίως αν οδηγούν «σκαρβαϊά» και φορούν καπέλο)
- ◆ Όσοι φεύγουν από την εργασία τους
- ◆ Τα άτομα αγχώδους προσωπικότητας
- ◆ Οι γυναίκες

Μεγαλύτερη επιθετικότητα στην οδήγηση έχουν:

- ◆ Όσοι έχουν κόκκινα αυτοκίνητα
- ◆ Οι νέοι
- ◆ Όσοι έχουν σύμπλεγμα κοινωνικής κατωτερότητας
- ◆ Όσοι έχουν «νευρικά» αυτοκίνητα

Έτσι θα μειώσετε το «άγχος του δρόμου»

Βρείτε κάτι ενθάρσιο να ασχολείστε μέσα στο αυτοκίνητο κατά την ώρα του ποταλασμού.

Όταν αισθάνεστε να «πνίγεστε» από το άγχος, κινήτε βαθιές εισπνοές και εκπνοές διαρκείας 10 δευτερολέπτων.

Πέστε αυτό που αισθάνεστε για τους άλλους οδηγούς - προσπαθήστε μόνο να εκφραστείτε με πολιτισμένο τρόπο!

Μάθετε να είστε μοιραλάτρες! Όταν δεν μπορείτε να «αποδράσετε» από το κυκλοφοριακό κομπούρι, συμβιβαστείτε με το άγχος σας.

από την άποψη της προσδοκώμενης ζωής - τα τροχαία αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου για τις ηλικίες 15-24 χρόνων, μετά τον καρκίνο και τα καρδιαγγειακά.

**Χρώμα και μοντέλο αυτοκινήτου**

**Ο**ΣΟΝ αφορά το επάγγελμα, οι επιστήμονες (γιατροί, δικηγόροι κ.ά.) χρειάζονται περισσότερο χρόνο από τους αποφοίτους δημοτικού σχολείου για να πάνε στο δίπλωμα οδήγησης και έχουν μεγαλύτερο άγχος όταν οδηγούν. Οι συνταξιούχοι έχουν «αστάθουν» συχνότερα από τους εργαζομένους, γεγονός που αποδίδεται στη μειωμένη εγρήγορσή τους και στην παρεμπόδιση της κυκλοφορίας. Έρευνα «ου έκανε η «Φολκσβαγκεν» στη Γερμανία, έδειξε ότι οι συνταξιούχοι με τα «καθουράκια» που οδηγούν «σκαρβαϊά», έχουν τη μεγαλύτερη συχνότητα ατυχημάτων! Οι επαγγελματίες όταν έρχονται στην Αθήνα και οι Αθηναίοι όταν οδηγούν σε επαρχιακούς δρόμους προκαλούν επίσης ευκολότερα

ατύχημα, επειδή έχουν να αντιμετωπίσουν διαφορετικό ρυθμό κυκλοφορίας. Όσοι έχουν, τέλος, πολύ ακριβό «κλασικό» αυτοκίνητο, έχει βρεθεί ότι έχουν πιο συνετή συμπεριφορά στον δρόμο (επιηρέζονται λιθωτάτα από το «κέρος» του οχήματος), ενώ ανταγωνιστική συμπεριφορά προς τους άλλους οδηγούς αναπτύσσουν όσοι έχουν «νευρικά» αυτοκίνητα ή αυτοκίνητα μικρής αξίας (λόγω συμπλέγματος κατωτερότητας). Αλλά και το χρώμα του αυτοκινήτου δείχνει αυτό που είμαστε ή αυτό που θα θέλαμε να είμαστε.

Όταν διαλέγουμε, λόγω χάρη, ένα μπλε αυτοκίνητο, είμαστε ήρεμοι ή επιζητούμε τη ηρεμία, ενώ το κόκκινο αυτοκίνητο δείχνει επιθετικότητα.

«Θα πρέπει και στην Ελλάδα να δημιουργηθούν από το υπουργείο Μεταφορών ψυχοτεχνικά κέντρα ελέγχου τη κινητικής συμπεριφοράς των Ελλήνων οδηγών. Και η παιδεία των Ελληνοπόιων στην ήρεμη και πειθαρημένη οδική συμπεριφορά θα πρέπει να αρχίζει μέσα από τα νηπιαγωγεία», τονίζει ο κ. Σταλάκας.