

غیرقانونی برهوشیاری و تمرکز تأثیر منفی می گذارد.

اختلالات و مشکلات جسمی تأثیرگذار در رانندگی و نحوه مقابله با آنها

- **خطای دید:** برخورداری از میدان دید خوب اهمیت ویژه ای در هنگام رانندگی دارد. عده ای از افرادی که دارای گواهینامه با عینک هستند زمان رانندگی از عینک استفاده نمی کنند و این مسأله موجب خطای دید و بروز تصادف می شود. 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 می برند و معتقد هستند که باید با رعایت توصیه های پزشکی مشکلات جسمی ناشی از این اختلال را به حداقل رسانند. حین رانندگی های طولانی ممکن است اندام ها دچار درد



علل رفتاری

- **نگرش های منفی:** زمانی که فرد تصور کند نسبت به طرف مقابل، موقعیت بالاتری دارد، خشونت های رانندگی بیشتر اتفاق می افتد. مسأله ای که خیلی جالب است. این است که مبنای این قضاوت فقط براساس اتومبیلی که فرد مقابل سوار است و نه شخصیت او صورت می گیرد.
- **احساسا خود برتری نسبت به راننده مقابل:** تحقیقات نشان می دهد که بوق زدن های ممتد، بدزبانی یا سایر رفتارهای خشن، در صورتی که فرد خود را موقعیت برتر احساس کند، به مراتب بیشتر رخ می دهد.

علل روانشناختی

- **علل روانشناختی متعددی بر طرز رانندگی ما تأثیر می گذارند که برخی از مهمترین آنها عبارت هستند از:**
- **هوشیاری، زمان مناسب واکنش، توجه و تمرکز، از عوامل درونی هستند که ممکن است جنبه وضعیتی داشته باشند، مثلاً بی خوابی، کاهش قند خون و مصرف مواد**

مرگ و میر، صدمات و ناتوانی های ناشی از حوادث رانندگی از جمله چالش های مهم تأثیرگذار بر سلامت جامعه محسوب می شوند.

به طوری که مطالعات متعدد در زمینه عوامل دخیل در تصادفات نشان می دهد 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 می باشند. علل انسانی مرتبط با تصادفات را می توان به چند بخش علل زمینه ای، علل رفتاری، علل روانشناختی، علل مرتبط با بیماری ها و اختلالات جسمی و علل مرتبط با استفاده از لوازم ایمنی دسته بندی کرد که در ذیل مورد بررسی قرار می گیرند:

علل زمینه ای

- **سن:** از آنجایی که آمارها نشان می دهد، 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 مرگ و میر ناشی از تصادفات و حوادث ترافیکی ۲ برابر زنان است.
- **تحصیلات:** افراد با تحصیلات بالاتر، بیشتر از کمربند ایمنی استفاده می کنند و به قوانین پایبندی بیشتری دارند.





دانشگاه علوم پزشکی قم
معاونت بهداشتی

علل حوادث رانندگی



- عدم استفاده از گوشی تلفن حتی از طریق هندزفری (دست آزاد)
- آموزش های ساده و تصویری از نحوه رعایت قوانین در سیما در ساعات پربیننده.
- همیشه قوانین رانندگی را رعایت کنید و کمربند 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 راننده ای 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 آرام 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!**



و خستگی بیش از حد شوند، و در رابطه با خانم‌ها به خصوص در زمان استفاده از کفش های نامناسب مانند کفش های پاشنه دار، این مشکل حادث‌تر است. در این حالت رانندگی سخت‌تر می‌شود.

- **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 جاده ای است.

راهکارهای مقابله با علل تصادفات

- آموزش مهارت های رانندگی به طوری که راننده بتواند کنترل خود را در صورت وجود شرایط خاص به عهده بگیرد.

