

Μας συμβαίνει ασυναίσθητα στο τιμόνι και... οδηγεί στον θάνατο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η υπνηλία και η οδήγηση είναι ένας επικίνδυνος συνδυασμός. Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν τους κινδύνους της οδήγησης σε κατάσταση μέθης, αλλά δεν συνειδητοποιούν ότι η οδήγηση σε κατάσταση υπνηλίας μπορεί να είναι εξίσου θανατηφόρα. Όπως το αλκοόλ, η υπνηλία επιβραδύνει τον χρόνο αντίδρασης, μειώνει την αντίληψη, εξασθενίζει την κρίση και αυξάνει τον κίνδυνο ατυχήματος.

Ενόψει του μεγάλου κύματος ταξιδιωτών για τις καλοκαιρινές διακοπές, είναι καλό να θυμόμαστε όλοι και να θυμίσουμε και στους ανθρώπους μας που θα οδηγήσουν πολλά χιλιόμετρα τους επόμενους δύο μήνες για να παραθερίσουν, ότι η υπνηλία έρχεται όχι μόνο από σωματική κούραση, αλλά και από την έκθεση στον ήλιο και το φαγητό, δραστηριότητες άρρηκτα συνδεδεμένες με τις καλοκαιρινές διακοπές.

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι που κάποιος μπορεί να νιώσει υπνηλία καθώς οδηγεί. Η

κόπωση και ο ελλιπής/κακκός ύπνος είναι οι πιο προφανείς. Άλλα αίτια περιλαμβάνουν χρόνιες υπνικές διαταραχές, την χρήση κάποιων φαρμάκων που μπορεί να φέρνουν υπνηλία ως παρενέργεια, την κατανάλωση αλκοόλ όταν το άτομο είναι ήδη κουρασμένο, καθώς και την έκθεση στον ήλιο και το φαγητό όπως αναφέραμε προηγούμενως.

Αυτοί οι παράγοντες έχουν αθροιστικά αποτελέσματα και ένας συνδυασμός οποιωνδήποτε από αυτούς μπορεί να αυξήσει σημαντικά τον κίνδυνο ενός ατόμου για να τον πιάσει υπνηλία καθώς οδηγεί.

Η υπνηλία ή η κούραση στο τιμόνι προκαλεί τα ακόλουθα:

- Μειωμένο χρόνο αντίδρασης, κρίσης και αντίληψης
- Προβλήματα με την επεξεργασία των πληροφοριών και τη βραχυπρόθεσμη μνήμη
- Μειωμένη επαγρύπνηση και κίνητρο για την συνέχιση της οδήγησης
- Αυξημένη κατήφεια και επιθετικές συμπεριφορές

Είναι χαρακτηριστικό ότι το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων στις ΗΠΑ, εξέδωσε ειδική ανακοίνωση ενόψει των καλοκαιρινών διακοπών των Αμερικανών πολιτών, ώστε να τους επιστήσει την προσοχή στα ταξίδια που ετοιμάζουν με αυτοκίνητο.

Οι αμερικανικές αρχές ανακοίνωσαν επίσης ότι 1 στους 25 ενήλικους νιώθουν υπνηλία την ώρα που οδηγούν, ενώ στο 3% των αυτοκινητιστικών δυστυχημάτων εμπλέκεται οδηγός που ένιωσε υπνηλία στο τιμόνι.

Πηγή: onmed.gr