

## **Βάλτε «φρένο» στη ναυτία στο αυτοκίνητο**

/ [Πεμπτουσία](#)

Image not found or type unknown



**Δύο στους τρεις ανθρώπους έχουν πάθει κάποια στιγμή ναυτία και ένας στους τρεις έχει νιώσει κάποια στιγμή αδιαθεσία. Το πρόβλημα μπορεί τελικά να είναι μεγαλύτερο απ' ό,τι νομίζουμε, καθώς δέκα λεπτά προσήλωσης σε μια οθόνη, την ώρα που κάποιος βρίσκεται στο αυτοκίνητο είναι αρκετά για του προκαλέσουν ναυτία, ακόμα και αν είναι ενήλικας, σύμφωνα με σχετική έρευνα.**

Η μεγάλη έξοδος για τις Πασχαλινές διακοπές είναι μια καλή αφορμή να μιλήσει κανείς για τη ναυτία, καθώς τη βδομάδα που διανύουμε εκατομμύρια άνθρωποι θα ταξιδέψουν με αυτοκίνητο σε όλη την Ευρώπη.

Η φράση 'ζαλίζομαι' είναι βέβαιο ότι προκαλεί τρόμο στους γονείς, όπως είναι επίσης βέβαιο ότι θα ακουστεί πάρα πολλές φορές στους Ευρωπαϊκούς και τους Ελληνικούς δρόμους εν όψει των διακοπών του Πάσχα.

Η αυξημένη κίνηση των οχημάτων, τα συχνά σταμάτα-ξεκίνα και οι στροφές θα

χειροτέρεψουν μία κατάσταση που είναι πιο συχνή σε παιδιά και εφήβους και γίνεται χειρότερη όταν κάθεται πίσω, παίζεις σκυμμένος video games ή παρακολουθείς ταινίες. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από μεγάλη αυτοκινητοβιομηχανία (Ford), επιβάτες που κοίταζαν οθόνες κατά τη διάρκεια ενός σύντομου ταξιδιού ένοιωθαν αδιαθεσία μετά από 10 λεπτά. Και όλοι ήταν ενήλικες.

Το χασμουρητό και η εφίδρωση είναι προειδοποιητικές ενδείξεις για μία κατάσταση που προκαλείται από ασυμφωνία μεταξύ σημάτων που λαμβάνει ο εγκέφαλος από τα μάτια και από τα όργανα ισορροπίας, στο αφτί. Τα μωρά δεν παθαίνουν ναυτία. Αυτό συμβαίνει μόνο όταν αρχίζουμε να περπατάμε. Ωστόσο τα κατοικίδια επηρεάζονται, και το απίστευτο είναι ότι ακόμα και τα χρυσόψαρα υποφέρουν από ναυτία, ένα φαινόμενο που παρατήρησαν οι ναυτικοί.

«Η ναυτία στο αυτοκίνητο είναι περίπλοκο πρόβλημα. Είναι μία φυσική αντίδραση σε ένα αφύσικο ερέθισμα που δεν μπορεί να θεραπευτεί αν αντιμετωπιστεί ως τέτοιο. Αλλά μπορούμε να απαλύνουμε τα συμπτώματα» δήλωσε ο Καθηγητής Dr. Jelte Bos, του TNO, Perceptual & Cognitive Systems, στο Soesterberg της Ολλανδίας.

Στην πρώτη δοκιμή διαπιστώθηκε ότι όταν οι οθόνες ήταν τοποθετημένες ψηλότερα και το δρόμος μπροστά φαινόταν και από τις δύο πλευρές, οι εθελοντές είχαν μικρότερη προδιάθεση για ναυτία. Άλλα πειράματα θα διερευνήσουν εναλλακτικούς τρόπους ώστε το ταξίδι να προβάλλεται στην καμπίνα, και οι επιβάτες που δεν βλέπουν έξω να μπορούν να προειδοποιούνται για δρόμους με στροφές ή γέφυρες με σαμαράκια.

«Για πολλούς οδηγούς που πιστεύουν ότι το παιδί τους υποφέρει από ναυτία στο αυτοκίνητο, μπορεί το πρόβλημα να οφείλεται απλά στον τρόπο που οδηγούν,» πρόσθεσε ο καθηγητής Prof. Bos, ο οποίος έχει μία έδρα στην Αντίληψη Κίνησης στο Vrije Universiteit, στο Άμστερνταμ και έχει εργαστεί πάνω σε μία συσκευή που δείχνει πότε η συμπεριφορά πίσω από το τιμόνι μπορεί να επηρεάσει επιβάτες επιρρεπείς στη ναυτία. «Η υιοθέτηση ενός πιο ομαλού οδηγικού στυλ μπορεί να μειώσει το αίσθημα της ναυτίας - αλλά και το κόστος καυσίμου παράλληλα.»

Να μερικοί τρόποι που υποδεικνύει ο καθηγητής για να αποφεύγετε τη ναυτία στο αυτοκίνητο:

- Οδηγείτε ομαλά και όπου είναι δυνατόν, αποφύγετε το ξαφνικό φρενάρισμα, την απότομη επιτάχυνση, τις λακκούβες
- Αποσπάστε την προσοχή όσων ζαλίζονται - ακόμα κι ένα τραγούδι μπορεί να βοηθήσει

- Μετακινείστε στο κέντρο των πίσω καθισμάτων, ή κατά προτίμηση μπροστά, για να βλέπει το δρόμο, όποιον ζαλίζετε
- Αναψυκτικό και μπισκότα βοηθούν να αποφύγει κανείς τη ναυτία, αλλά όχι ο καφές
- Καλό κάνει και ένα μαξιλάρι ή κάποιο για να κρατά κανείς το κεφάλι του όσο το δυνατόν πιο ακίνητο
- Ενεργοποιήστε τον κλιματισμό για ανακυκλοφορία φρέσκου αέρα