

سلامت روان و حوادث ترافیک

علی اسدی، معاون دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

بنظر می رسد که یکی از دستاوردهای بشری در عصر تکنولوژی و ارتباطات، سیستم حمل و نقل (ترافیک) است، حمل و نقل و تردد با تمام حسن هایش عوارض و عواقب انکار ناپذیری دارد که جزء لاینفک این صنعت عظیم است.

شاید بتوان گفت، علاوه بر عوارض اقتصادی، اجتماعی، جسمی و مرگ و میر ناشی از ترافیک، یکی از مهمترین معضلات آن عوارض روانی است.

بسیاری از تحقیقات نشان میدهد که آلودگی های صوتی و خستگی های مزمن جسمی و روانی ناشی از ترافیک، آستانه تحمل افراد را کاهش میدهد و استرس، اضطراب و پرخاشگری افزایش می دهد.

ترافیک یکی از جنبه های جدایی ناپذیر زندگی فعلی مردم در دنیا و از جمله کشور ماست ، که گریز از آن در برخی از شهرهای کلان امکان پذیر نیست.

آنچه که باید مورد توجه قرار گیرد برنامه ریزی صحیح و علمی برای پیشگیری از عوارض جسمی، روانی و اجتماعی ناشی از ترافیک است.



عوامل ترافیکی آسیب زا در سلامت روان :

- نشستن طولانی پشت فرمان اتومبیل
- خستگی ناشی از عدم تحرک
- بی تجربگی
- مصرف دارو
- آلودگی صوتی
- آلودگی هوا
- عدم رعایت مقررات و قوانین راهنمایی و رانندگی
- استاندارد نبودن خودروها
- استاندارد نبودن خیابان ها بویژه وجود معابر هم سطح
- پائین بودن آگاهی برخی از مأمورین راهنمایی و رانندگی
- ناکافی بودن تابلوهای راهنمایی و رانندگی در معابر
- تنظیم نبودن برخی چراغ های راهنمایی نسبت به حجم اتومبیل در خیابان ها
- خراب بودن چراغ ها
- عجل بودن افراد برای رسیدن به مقصد



در بسیاری از موارد، عوامل فوق باعث کاهش آستانه تحمل، اختلال در تصمیم گیری به موقع هنگام رانندگی و برانگیختن خشم و اضطراب رانندگان شده و در نتیجه باعث بروز حوادث مختلف ترافیکی می شود.

از طرفی رضایت اجتماعی تاثیر معناداری بر رفتارهای جمعی از جمله رفتارهای ترافیکی شهروندان دارد و اصولاً این موضوع یکی از خصوصیت های جامعه های ایده آل و توسعه یافته محسوب می شود و رضایت اجتماعی زمانی حاصل می شود که هر یک از اعضای جامعه خود را در برابر تمام هموعان خویش مسئول بدانند.

وضعیت اقتصادی در میزان رضایت جامعه و نیز رفتارهای اجتماعی افراد بسیار موثر است، بدون تردید ناتوانی شهروندان در پاسخ گویی به بخشی از نیازهای معیشتی خود و خانواده شان که زندگی فردی و اجتماعی آنها را تحت تاثیر قرار می دهد، در بروز برخی رفتارهای خشونت بار ترافیکی موثر است.



عوامل ترافیکی موثر در کاهش عوارض روانی-اجتماعی:

اقدامات زیر بنائی یا طولانی مدت:

اصلاح ساختارها و قوانین راهنمایی و رانندگی، استاندارد سازی معابر خیابان ها، افزایش کیفیت و استاندارد نمودن اتومبیل های تولید داخل، برنامه ریزی های طولانی مدت و ایجاد تمهیدات لازم برای کاهش ترافیک در سطح شهرها توسط دولت

اقدامات میان مدت:

فرهنگ سازی در جامعه، ارتقاء سطح سواد همگانی، رعایت حقوق شهروندی، آموزش مدیران و ماموران راهنمایی و رانندگی، افزایش سیستم حمل نقل عمومی



اقدامات کوتاه مدت:

ترمیم و باسازی چراغ های راهنمایی و رانندگی ، نصب تایمر برای تمام چراغ های راهنمایی ، پیش بینی زمان مناسب برای رسیدن به مقصد نسبت به مسافت و سایر عوامل توسط رانندگان، فراهم نمودن شرایط مناسب توسط راننده هنگام رانندگی مثل شنیدن موسیقی ملایم ، نوشیدن آب یا خوردن یک میوه و مدیریت زمان ، استراحت کافی قبل از رانندگی، عدم استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی و اجتناب از مکالمه های طولانی و بحث و جدل که باعث تنش روانی در افراد می شود، و مدیریت خشم در موقع رانندگی ، عدم مصرف دارو های خواب آور و اعتیاد آور حین رانندگی.

ترویج فرهنگ شادی و نشاط متناسب با فرهنگ و عرف اجتماعی از دیگر عوامل اساسی برای تامین رضایت اجتماعی است، زیرا جوامعی که شادی و نشاط در آنها توسعه یافته افراد آن جامعه از ظرفیت بالایی برای مقابله با خشم و رفتارهای خشونت آمیز برخوردارند و بر عکس در جوامع نا شاد مردم در رفتارهای اجتماعی خود غمگین و در رفتارهای ترافیکی خویش خشمگین هستند و نحوه رانندگی آن ها پر خطر است.

بدون تردید مردمی که از زندگی خود رضایت دارند، کمتر مرتکب خطا شده و کمتر مبادرت به انجام رفتارهای پر خطر می کنند.



توصیه به رانندگان:

- در مواقعی که احساس خستگی می کنید و یا بیمار هستید رانندگی نکنید.
- در صورت مصرف داروهای خواب آور رانندگی نکنید.
- رانندگی طولانی مدت می تواند باعث خواب آلودگی و خستگی شود. برای جلوگیری از خواب آلودگی مطمئن شوید که هوای آزاد به اندازه کافی وارد اتومبیل می شود. در زمان رانندگی اگر احساس خستگی کردید مکان مناسبی را جهت توقف و استراحت پیدا کنید.
- وقتی پزشک برای شما دارویی تجویز می کند از او سؤال کنید در زمان استفاده از دارو اجازه رانندگی دارید یا خیر؟
- مسیرهای خود را قبل از حرکت تعیین کنید.
- هنگام رانندگی از موسیقی مناسب استفاده کنید.
- مدیریت زمان داشته باشید.
- از تلفن همراه در هنگام رانندگی استفاده نکنید.
- به هشدارها و علائم راهنمایی و رانندگی توجه کنید.
- از سالم بودن اتومبیل خود قبل از رانندگی مطمئن باشید.
- مدارک اتومبیل و مدارک شخصی خود را همراه داشته باشید.



یک سفر ساده، اما لذت بخش

منابع:

۱. احمد زاده، ز. ۱۳۷۵. آلودگی صدا، انتشارات جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست

۲. جزنی، ر. ۱۳۷۵. مطالعه سلامتی و زندگی اجتماعی کارگران، خلاصه
۳. مقالات اولین همایش صدا سلامتی و توسعه، صفحه ۵۷
۴. حکیمی، ح. ۱۳۸۰. تأثیر سر و صدا بر حل مسئله، مجله روان شناسی، ۴۳، شماره ۱۷، صفحه ۳۱
۵. دبیری، م. ۱۳۷۵. آلودگی محیط زیست، انتشارات دانشگاه تهران.
۶. سرویس: اجتماعی خبر کد خبر: ۱۰۶۱۰۴ تاریخ ۱۳۹۲-۰۶-۲۹
۷. Bron, R. A.& Byrne.D. ۲۰۰۱. Social Psychology.
۸. mental illness in general health care ,Psychological Medicine, ۲۷ (۱), ۱۹۱-۱۹۷
- Goldberg, D. Williams, P. ۱۹۸۸. A users General Health Questionnaire .U. K