

سلامت روان و حوادث ترافیکی

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
- بی‌تجربگی
- مصرف دارو
- آلودگی صوتی
- و آلودگی هوا
- عدم رعایت مقررات و قوانین راهنمایی و رانندگی
- استاندارد نبودن خودروها
- استاندارد نبودن خیابان‌ها 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 چراغ‌های راهنمایی نسبت به حجم اتومبیل در خیابان‌ها
- خراب بودن چراغ‌ها
- عجله 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 می‌شود.

از طرفی رضایت اجتماعی تاثیر معناداری بر رفتارهای جمعی از جمله رفتارهای ترافیکی شهروندان دارد و اصولاً این موضوع یکی از خصوصیت‌های جامعه‌های ایده‌آل و توسعه یافته محسوب می‌شود و رضایت اجتماعی زمانی حاصل می‌شود که هر یک از اعضای جامعه خود را در برابر تمام هم‌نوعان خویش مسئول بدانند.

وضعیت اقتصادی در میزان رضایت جامعه و نیز رفتارهای اجتماعی افراد بسیار موثر، بدون تردید ناتوانی شهروندان در پاسخ گویی به بخشی از نیازهای معیشتی خود و خانواده‌شان که زندگی فردی و اجتماعی آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد، در بروز برخی



رفتارهای خشونت بار ترافیکی موثر است.

عوامل ترافیکی موثر در کاهش عوارض روانی-اجتماعی:

اقدامات زیر بنایی 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 چارغ 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 ؟
- مسیر های 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 هشدار ها 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. 1375 . آلودگی صدا، انتشارات جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست
۲. جزنی، ر. 1375 . مطالعه سلامتی و زندگی اجتماعی کارگران، خلاصه
۳. مقالات اولین همایش صدا سلامتی و توسعه، صفحه 57
۴. حکیمی، ح. 1380 . تأثیر سر و صدا بر حل مسئله، مجله روان شناسی، 43. شماره 17 ، صفحه 31
۵. دبیری ، م . 1375 . آلودگی محیط زیست، انتشارات دانشگاه تهران .
۶. سرویس: اجتماعی خبر کد خبر: ۱۰۶۱۰۴ تاریخ 1392-06-29

7. Bron, R. A.& Byrne.D. 2001.Social Psychology.
8. mental illness in general health care ,Psychological Medicine, 27 (1), 191-197
- Goldberg, D. Williams, P .1988. A users General Health Questionnaire .U. K