

#### سبک مراقبت



آسیب‌های روانی تصادفات شدید رانندگی یک عمر با ماست

## زخم‌های پنهان یک حادثه

■ **بنفشه قاسمی‌زاده\***

اگر تا به حال تجربه تصادف برای شخص شما پیش آمده باشد می‌دانید این دستت از تجارب، تجارب منحصربه‌فردی هستند که می‌توانند در روان آدمی ریشه بدواند، اثرات پا پایداری ایجاد کند، حتی نقطه عطفی در مسیر زندگی باشد و روند زندگی‌مان را به‌وضوح دچار تغییرات بنیادی کند. مفهوم ضرب‌المثل «مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد» نیز ما را به همین سمت می‌برد. بسیاری از کسانی که حوادث رانندگی را تجربه کرده‌اند اقرار می‌کنند که پس از آن سانحه دیگر فرد قبل از آن اتفاق نبوده و اثرات شدیدی بر ذهن و روانشان باقی مانده است. این تأثیرات ممکن است به خاطر جرح و صدمات جسمی‌ای باشد که در خود فرد به دلیل تصادف ایجاد شده است. مانند شکستگی اندام‌ها، قطع عضو، سوختگی‌ها، از کار افتادن برخی اندام‌ها و… که روند عادی زندگی آنها را تغییر داده یا به دلیل مشاهده این صدمات در نزدیکان، فوت یکی از همراهان در تصادف یا به دلیل صدمات روانی‌ای باشد که خود حادثه تصادف برای فرد رقم زده است. صدمات روانی که به دلیل تجربه این دست حوادث

برای افراد به وجود می‌آید می‌تواند گاهی پایداری و ماندگاری بسیار بالایی داشته و روان عادی زندگی افراد را مختل سازد. بسیاری از آسیب‌های جسمی که در حوادث رانندگی برای افراد اتفاق می‌افتد با گذر زمان و استفاده از دانش روز پزشکی قابل درمان و برطرف شدن است اما آسیب‌های روانی این حوادث که در برخی افراد به‌شدت پا پدار هستند جز از طریق استفاده از تکنیک‌های تخصصی روان‌شناسی یا استفاده طولانی‌مدت از داروهای روان‌پزشکی قابل تقلیل نیست.

■ **رنج و عذاب یک یادآوری**

مهران ۵۰ ساله فردی است که حدود ۲۰ سال پیش یک حادثه رانندگی را تجربه کرده و در تمام این مدت از یادآوری مداوم آن اتفاق در رنج و عذاب بوده است؛ احساس ترس شدید از رانندگی در جاده و افسردگی

#### سبک احتیاط

خواب‌آلودگی، عاملی مهم در تصادفات جاده‌ای

### از یک لحظه چرت تا خواب ابدی

■ **پنهام صدقی**
تعداد افرادی که به‌طور سالانه در جاده‌های ایران جان خود را از دست می‌دهند، بیش از ۱۸ هزار نفر اعلام شده است. در سال ۲۰۰۶ نیز سازمان بهداشت جهانی گزارش داد که ۱۱ درصد از کل مرگ و میرها در



ایران ناشی از تصادفات رانندگی و جاده‌ای بوده و ایرانسان چیزی حدود ۲ درصد از کل جمعیت یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفری کشته شده را به‌طور سالانه در جهان، بر اثر تصادفات رانندگی تشکیل داده‌اند.

در بروز و ظهور سوانح و تصادفات رانندگی عوامل بی‌شماری دخیل و تأثیرگذار است؛ عواملی همچون وضعیت جاده‌ای، عدم استفاده از کمربند و کلاه ایمنی، خستگی و خواب‌آلودگی، کم‌تجربه و ناشی بودن راننده‌ها، داشتن شتاب و عجله، بی‌توجهی به قوانین و مقررات و… اما در میان این عوامل، عامل اساسی رانندگی در شب و خواب‌آلودگی بیش از حد رانندگان شبرواست.

خواب به‌عنوان یک فعالیت فیزیولوژیکی به واسطه ریتم مغز تنظیم می‌شود و صد البته اگر قبل از رانندگی خواب کافی (خواب شب) نباشد، در حین رانندگی مغز اتوماتیک‌وار با اختلال روبه‌رو شده و این موضوع امکان بروز تصادفات رانندگی را فراهم می‌کند.

در سفر و او آاز می‌دهد، سال‌هاست کم‌خواب شده و چند ساعتی که در طول شبانه‌روز می‌خوابد چون با کابوس و بیدار شدن‌های مکرر همراه است، کیفیت لازم را ندارد. پس از گذشت ۲۰ سال از آن حادثه، همچنان تک‌تک لحظه‌های سفر از چالوس به تهران را به‌وضوح به یاد می‌آورد. خاطره زمانی که او به همراه پدر، مادر و همسرش سوار ماشین شده و رأس ساعت ۱۱ از منزل به سمت تهران حرکت کردند، روز آفتابی و هوای مطبوع جاده چالوس، موسیقی دلنشینی که از رادیوی ماشین در حال پخش بود، حرف‌های رین، ره رستورانی که برای صرف ناهار توقف کرده بودند، صدای خنده‌های مادرش، سگی که از جلوی ماشین به سمت دیگر جاده دویده بود و باعث انحراف ماشین شده بود و در نهایت لحظه برخورد خودروی آنها با خودرویی که کنار جاده پارک شده بود، به‌وضوح در ذهنش مانده و صدای فریادهامچنان در گوشش تکرار می‌شد و چهره هراسان مرد وزنی که در کنار خودروی کنار جاده‌ایستاده بودند. بعد از آن اتفاق، مهران ۳۰ ساله پدرش را از دست داده بود. سایر افراد صدماتی دیده بودند که بعد از درمان بهبودی پیدا کرده بودند، اما مهران از لحاظ ذهنی بعد از گذشت سال‌ها همچنان با آن حادثه درگیر است.

■ **علامت‌اینتلا به اختلال استرس پس از سانحه**

اختلال استرس پس از سانحه یکی از مشکلات ذهنی روانی است که به وسیله ترس‌های شدید و ماندگی به دلیل تجربیاتی مانند تصادفات، تهدیدهای جسمی، مرگ ناگهانی یکی از عزیزان، بلایای طبیعی مانند سیل، زلزله و حوادثی که فراتر از طاقت، توان و ظرفیت روانی فرد هستند به وجود می‌آید. افرادی که تجربه حضور در حوادث رانندگی را دارند، چه در آن حوادث خود یا عزیزانشان دچار مشکلات جسمی شده یا نشده باشند، ممکن است از شدت وقوع آن حادثه و غیر قابل پیش‌بینی بودن آن دچار شوک‌های عمیق شده و سال‌ها با آن حوادث همراه باشند. تجربه تکرار آن اتفاق در ذهن، مرور مکرر خاطرات ناراحت‌کننده رویداد، احساس پریشانی، فکر کردن مداوم به آن اتفاق به‌صورت آگاهانه یا ناآگاهانه، ترس‌های ایجاد شده بعد از آن حادثه، اجتناب از رانندگی و اجتناب از حضور در صحنه آن حادثه، فرار از

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

#### نگاه



آلودگی هوای مرگبار جهانی به روایت نویسنده کتاب «خفقان گرفته»

### هر نفسی که فرومی‌رود مخل حیات است!

بیماری‌ها و تلفات ناشی از هوای آلوده مختص دنیای مدرن نیست، با این حال ابعاد این مسئله در هیچ دوره‌ای از تاریخ به اندازه امروز نبوده است. این بحران نامرئی از پیشرفته‌ترین شهرهای اروپایی تا عقب‌مانده‌ترین روستاهای شرق آسیا دامین گسترده است، اما هنوز در دنیای سیاست و اقتصاد کسی آن را چندان جدی نمی‌گیرد. بٹ گاردینر که یک روزنامه‌نگار کارکشته امریکایی است با سفر به دور دنیا، کتابی درباره آلودگی هوا نوشته که تصویر کامل‌تری از این فاجعه را به ما نشان می‌دهد. این مطلب را کاسپار هندرسون بر اساس کتاب او نوشته و در وب‌سایت گاردین منتشر شده است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با ترجمه میترا دانشور منتشر کرده است. مطلب را با اندکی تلخیص با هم می‌خوانیم.

در دهه ۱۹۹۰ چشمگیر است. چنین اتفاقی بر اساس این باور افتاد که این کار انتشار کربن دی‌اکسید را کاهش می‌دهد که تا حد زیادی هم شکست خورد. به جایش، میلیون‌ها نفر در معرض میزان بالاتری نیتروژن دی‌اکسید قرار گرفتند که الاینده‌ای خطرناک است. کتاب «خفقان گرفته» ۷ میلیون نفر را در سرتاسر جهان می‌گیرد. تحقیقات اخیر حاکی از این است که تعداد واقعی نزدیک به ۹ میلیون یا به‌عبارتی یک در هر ۹ مرگ است. رقم دقیق هر چه باشد، آلودگی هوا که در درجه اول اکسید نیتروژن و ذرات معلق کمتر از ۲٫۵ میکرومتر است، بیشتر از سیگار کشیدن مردم را می‌کشد. حتی میزان مرگ ناشی از آلودگی هوا از مجموع مرگ‌ها سه‌برابر است، ۴۰ درصد از امریکایی‌ها و رقم حیرت‌آور ۹۵ درصد از مردم در سرتاسر دنیا، هر روز هوای آلوده تنفس می‌کنند. مطالعه جدیدی می‌گوید انتظار می‌رود به همین خاطر، از عمر کودکان در جنوب آسیا، ۳۰ ماه و در جنوب صحرای آفریقا، ۲۴ ماه کم شود. آلودگی هوا متوسط امید به زندگی را در بریتانیا یک سال و نیم و در آلمان بیشتر از دو سال کاهش می‌دهد. در سرتاسر اروپا، آلودگی هوا بیش از ۱۵ برابر کشته‌های تصادفات رانندگی تلفات می‌دهد. خیلی از کسانی که در نتیجه آلودگی هوا نمی‌میرند، با آن آتش بر قلب، ریه‌ها و مغزشان دست‌وپنجه نرم می‌کنند. یافته‌های جدید این مسئله را با تجربیات جامعه‌سنجی در جوانان مرتبط می‌داند. گاردینر که روزنامه‌نگاری امریکایی است و با همسر بریتانیایی و دختر خردسالش در لندن زندگی می‌کند، متوجه شد چندتر از «گرمای» دود موتورهای دیزلی در شهر محل سکونتش ناراحت است و آماده شد تا بفهمد در این باره چه کارهایی انجام شده است. او که گزارشگری با تجربه است، تحقیقش را در سطح جهانی انجام داد. گاردینر به هند، چین، امریکا، ملاوی، لهستان و آلمان سفر کرد و در محله خودش هم دست به تحقیق زد و با افرادی ملاقات کرد که از اثرات آلودگی هوا رنج می‌برند.

گاردینر می‌گوید: «نامرئی بودن ویژگی عجیب این بحران است.» یک فعال محیط‌زیست در لین لنجلس هم اینطور برایش تعریف کرد: «هی‌بینی که یک نفر در خیابان دارد می‌دود و هرگز فراموشش نمی‌کنی، اما اینکه هزاران نفر در اثر هوای کثیف می‌میرند هیچ‌وقت ناراحت هم نمی‌کند.» فقط با استفاده دقیق از تکنیک‌های آماری است که اثرات این هوای آلوده آشکار شده است. مطالعات مهمی مثل مطالعه سلامت کودکان در کالیفرنیا در سال ۲۰۰۴ را یافته‌اند کودکانی که آلوده‌ترین هواها را نفس می‌کشند، نزدیک به پنج برابر بیشتر احتمال دارد که ۲۰ درصد عملکرد ضعیف‌تر ریه را تجربه کنند و برای هر ۱۰۰ کودکی که در بدترین آلودگی‌ها بزرگ می‌شوند، حداقل شش مرتبه محتمل‌تر است که دچار مشکلات سلامتی مادام‌العمر شوند. گاردینسر در کتاب «خفقان گرفته» بعضی از گام‌های اشتباه بزرگ را نیز بررسی می‌کند که در میانشان، تغییر مسیر گسترده اروپا به سوی موتورهای دیزلی برای ماشین‌های شخصی دارند. به قول دیوید والاس ولز در کتاب اخیرش، زمین غیرقابل‌سکونت، تغییر اقلیم در این قرن ممکن است تعداد مرگ‌های نابهنگام ناشی از آلودگی هوا را به تنهايي، بیشتر از ۱۵ برابر افزایش بدهد. با این حال گاردینسر متطانه خوش‌بین باقی می‌ماند. تغییر جهت از سوخت‌های فسیلی که بدن‌هایمان را مسموم و سیاره‌مان را ویران می‌کنند، امکان‌پذیر است. گاردینسر نتیجه می‌گیرد: «هرچه‌شاید تصورش دشوار باشد» در دنیای بهتر از این ندایی که می‌شناسیم «در دست‌رسمان است.»

### آلودگی هوا هر سال جان حدود ۷ میلیون نفر را در سر تاسر جهان می‌گیرد. تحقیقات اخیر حاکی از این است که تعداد واقعی نزدیک به ۹ میلیون یا به‌عبارتی یک در هر ۹ مرگ است

را تجربه می‌کنند. بروز حوادث انسانی مانند تصادفات رانندگی آقدر می‌تواند تأثیرگذار و درناک باشد که حتی افرادی که شاهد آن حوادث هستند هم درگیری روانی با آن حوادث پیدا کنند و به این اختلال مبتلا شوند. این علامت در بسیاری افراد بعد از گذشت مدتی از بین می‌رود اما در برخی افراد سال‌های سال باقی می‌ماند و در روابط خانوادگی، اجتماعی، وظایف شغلی و… اختلال ایجاد می‌کند؛ به‌حدی که فرد دیگری نمی‌تواند به عملکرد قبیل از آن حادثه برگردد و از ادامه روند زندگی روزمره ناامید می‌شود و در این زمان است که برای دریافت کمک به روان‌پزشک و روان‌شناس روی می‌آورد.

■ **یک زخم پنهان**

اختلال استرس پس از سانحه برای مبتلایان به آن مانند یک زخم پنهان است؛ زخمی که گرچه علامت جسمی مشخصی ندارد و برای دیگران قابل مشاهده نیست اما اثرات ذهنی آن به‌حدی شدید است که فرد را یک لحظه هم رها کرده و در خواب و بیداری او را تهدید می‌کند. اگر بدانیم یک لحظه غفلت، خودخواهی، خواب‌آلودگی و خودپرستی‌مان می‌تواند چه صدماتی به خودمان، خانواده و دیگران وارد کند، شاید به جای فشردن پدال گاز کمی آرامش پیشه می‌کردیم و ز خطرانی که در کمین خود و عزیزانمان است در امان می‌ماندیم. اگر شما با تمام یا برخی از علامت این اختلال دست‌به‌گریبان هستید، پیش از آنکه تمام فعالیت‌های اجتماعی و خانوادگی‌تان مختل شود، برای بررسی بیشتر و دریافت کمک تخصصی به روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر عزیزانتان را درگیر با این اختلال می‌بینید یا حمایت کردن از آنان و پذیرش آنها به جای سرزنش کردن دشوار است، آنان را به سمت دریافت کمک‌های تخصصی سوق دهید. زندگی هر لحظه می‌تواند همراه با اتفاقات خوشایند یا ناخوشایندی باشد که حاصل انتخب‌های مؤثر یا غیرمؤثر خود ماست. آنچه هر لحظه باید در نظر داشته باشیم شیوه انسانی زیستن است. به این معنا که در لحظه‌لحظه زندگی‌مان انتخابی کنیم که مؤثر و مفید باشد. پس بیاییم با رانندگی صحیح به خود و دیگران آسیبی نرسانیم.

#### روانشناس

سه‌م بالای عوامل انسانی در سوانح رانندگی

### پدال را آرام‌تر فشار بدهیم

از افراد که دارای گواهینامه هستند و گواهینامه‌شان هم با عینک است، زمان رانندگی از عینک استفاده نمی‌کنند، چه بسا این مشکل در دید آنها خطا ایجاد کند و باعث بروز تصادف شود.

اگر هزینه‌های زندگی برایتان سخت بود، دخل و



و هوا… در حال نباید از نخستین علت تصادف یعنی اشتباهات انسانی غافل بود. عادت‌های رانندگی که در افراد شرطی شد، ممکن است تادره مرگ آنها را بکشاند. رانندگی‌هایی با چراغ خاموش و… در بسیاری از رانندگی‌ها مشاهده کردیم که راننده در حین رانندگی با تلفن همراه صحبت می‌کند. یا اینکه راننده در تاکسی یا مسافرها صحبت می‌کند، خوردن و نوشیدن راننده در حین رانندگی، رانندگی او با سرعت بیش از حد و…

امروزه سرعت غیرمجاز یکی از عوامل اصلی رانندگی پرخطر و تصادفات جاده‌ای و زنجیرمای است. عده‌ای