

PREVEČ STRESA = NEVARNOST

PREMAGAJTE GA!



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA



PSIHOLOGIJA

STRES NA CESTI

Vožnja je pogosto stresna, še posebej v prometnih zastojih, v nevarnih vremenskih razmerah ali kadar smo pod časovnim pritiskom. Dolgotrajen stres za volanom lahko povzroči napetost, utrujenost in celo nevarna vedenja, kot so jezna vožnja, impulzivno prehitevanje ali pomanjkanje koncentracije. Če ne obvladamo stresa med vožnjo, lahko to dolgoročno ogrozi naše zdravje in poveča tveganje za nesreče.

Stres je sicer del našega vsakdana. Doživljamo ga na različnih ravneh in z različno intenzivnostjo. Ni vedno škodljiv, saj nas žene naprej in omogoča, da smo aktivni, dejavni ter usmerjeni v reševanje problemov.

Toda prevelike količine stresa in pomanjkanje pristopov za lažje spopadanje s pritiski lahko predstavljajo negativne učinke za fizično in psihično zdravje ter varnost na cesti.

Z redno uporabo sprostitvenih tehnik in zavestno vožnjo lahko poskrbimo za svoje lastno dobro počutje ter večjo varnost v prometu.

SIMPTOMI STRESA NA CESTI:

- **Fizični simptomi:** Hitro bitje srca, napetost v mišicah, glavoboli, plitvo dihanje
- **Čustveni simptomi:** Razdražljivost, jeza, frustracija, tesnoba
- **Mentalni simptomi:** Težave s koncentracijo, negativne misli
- **Vedenjski simptomi:** Impulzivne reakcije, prekomerno uživanje hrane in pijače, tveganja v prometu, povečana uporaba tehnologije med vožnjo, preklinjanje, konflikti z drugimi udeleženci v prometu itd.

OBLIKE STRESA MED VOŽNJO

DOLGOTRAJNI
PROMETNI
ZASTOJI

ČASOVNI PRITISKI
IN ZAMUDE

NUJNOST STALNE
KONCENTRACIJE

NEPREDVIDLJIVA
VOŽNJA DRUGIH
VOZNIKOV

NEPREDVIDLJIVE
VREMENSKE
RAZMERE

TEHNIČNE
TEŽAVE

DOLGI DELOVNI
DNEVI

KAKO POMAGAJO MENTALNE IN SPROSTITVENE TEHNIKE?

ZMANJŠANJE STRESA
IN TESNOBNIH OBČUTKOV

BOLJ KAKOVOSTEN SPANEC IN BOLJŠA
REGENERACIJA

IZBOLJŠANJE RAZPOLOŽENJA IN
POVEČANJE ENERGIJE

IZBOLJŠANJE KONCENTRACIJE

PREPREČEVANJE
DOLGOTRAJNIH
ZDRAVSTVENIH TEŽAV

PREPREČEVANJE
IZČRPANOSTI IN IZGORELOSTI

BOLJŠA ODZIVNOST NA
NEPREDVIDLJIVE SITUACIJE

VEČJA VARNOST V PROMETU

MIT

SPROSTITEV
POMENI
LE POČITEK
ALI SPANJE

SPROSTITEV
ZAHTEVA
VELIKO ČASA

SPROSTITVENE
VAJE DELUJEJO
SAMO ZA
NEKATERE

SPROSTITVENE
TEHNIKE SO
ZAPLETENE
IN TEŽKE

ZAME STA
SPROSTITEV
PIVO IN
TELEVIZIJA

DRUGAČEN POGLED

POČITEK IN SPANJE STA
POMEMBNA, A AKTIVNE TEHNIKE
SPROSTITVE PRINAŠAJO
GLOBLJE KORISTI

TUDI KRATKE TEHNIKE, KOT
SO 5-MINUTNE DIHALNE VAJE
ALI HITRA MEDITACIJA,
LAHKO VPLIVAJO NA
ZMANJŠANJE STRESA

OBSTAJA VELIKO RAZLIČNIH
TEHNIK SPROSTITVE,
ZATO LAHKO VSAK
NAJDE TISTO, KI MU USTREZA

ŠTEVILNE SPROSTITVENE
TEHNIKE SO ZELO
ENOSTAVNE IN JIH LAHKO
IZVAJAMO SAMO PO NEKAJ MINUT

TAKŠNE AKTIVNOSTI LAHKO ZAČASNO ODVRAČAJO
POZORNOST, VENDAR NE ZMANJŠUJEJO
STRESA NA DOLGI ROK IN NE PRINAŠAJO
ISTIH KORISTI KOT
TEHNIKE SPROŠČANJA



JAVNA AGENCIJA RS ZA VARNOST PROMETA SVETUJE

NE POZABITE NA SPANJE IN POČITEK!

Zagotovo boste z drugačnim pogledom, mentalnimi tehnikami in vajami za sprostitvev lažje presegli stres in frustracije na cesti.

Toda ob tem nikar ne pozabite na potreben počitek in dovolj spanca pred vožnjo, posebej daljšo.

ALI STE VEDELI?



Manj kot pet ur spanja na noč pomeni, da ste že s tem povečali možnost udeležbe v prometni nesreči za kar 4,5-krat.

Po 24-urni budnosti bo voznik za volanom delal podobne napake, kot če bi imel v krvi 1,0 g/l alkohola.



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

MENTALNE TEHNIKE

VIZUALIZACIJA MIRNEGA PROSTORA

Zaprite oči (ko je varno), globoko vdihnite in si predstavljajte prijeten kraj, kot je plaža ali gozd.

Vizualizirajte podrobnosti, kot so barve, zvoki in vonji tega prostora. To ustvarja občutek sproščenosti in varnosti, kar pomaga umiriti telo in sprostiti um.

KDAJ?

Med postanki ali doma.

KOLIKO ČASA?

5-20 min

KDAJ?

Med zastojem v kolini, med postanki, med vožnjo.

KOLIKO ČASA?

1-10 min

"PRIZEMLJITEV" MED VOŽNJO

Tehnika za osredotočanje na sedanji trenutek, ki pomaga zmanjšati tesnobo in odpraviti stresne misli.

Kako deluje? Osredotočite se na to, kar se dogaja okoli vas, uporabite metodo **"5-4-3-2-1"**:

Oglejte si **5** stvari okoli sebe.

Dotaknite se **4** predmetov (lahko samo bežno)

Poslušajte **3** zvoke.

Zaznajte **2** vonja.

Okusite **1** stvar (npr. žvečilni gumi).

STOP TEHNIKA



S – Stop. Predstavljajte si, da se vam v mislih pojavi STOP znak in se ustavite pri trenutni reakciji na tisto, kar se dogaja.

T – Tehnika dihanja. Usmerite pozornost na svoj dih in naredite nekaj ponovitev globokih abdominalnih vdihov in izdihov.

O – Opazujte, kaj se dogaja v vašem telesu, v mislih, kako se počutite in kako reagirate.

P – Preusmerite delovanje v rešitve ter spremembe miselnega toka in delovanja.

Ta tehnika pomaga umiriti misli in se osredotočiti na rešitve, namesto na stresne situacije.

PRIMER UPORABE STOP TEHNIKE

SITUACIJA: Predstavljajte si, da ste v gostem prometu in se vožnja upočasni. Začutite frustracijo in opazite, kako se vaše roke napenjajo na volanu. Pojavi se močna želja po prehitovanju ob tem pa negativne misli, kot so: »Zamudil/a bom, kako so vsi počasni, ne da se mi voziti po polžje ...«

Nato se spomnite na tehniko **STOP**:

S – Rečem si **“stop”** in pogledam, kaj se dogaja.

T – Pozornost usmerim na predel trebuha in izvedem nekaj ponovitev abdominalnih vdihov in izdihov.

O – Opazim, da mi razbija srce, da mi misli hitijo, da bi najrajši prehitel/a kolono in pritisnil/a na gas.

P – Odločim se, da spremenim pogled in se vprašam: “Kakšne posledice bi imela moja reakcija?”, “Lahko povzročim nesrečo?”, “Bi bilo res tako hudo, če grem bolj počasi?”, “Mogoče lahko poslušam zanimiv podcast in pozornost usmernim stran od počasne vožnje.”

POSLEDICA: Bolj sem miren/mirna, poskrbim za varnost v prometu in bolj racionalno pogledam na situacijo.

JAVNA AGENCIJA RS ZA VARNOST PROMETA SVETUJE

Med daljšo vožnjo si privoščite počitek!

Vsaj na vsaki **dve uri** se ustavite in sprehodite, naredite nekaj razteznih vaj, odmisлите vožnjo, privoščite si kavo, krepčilni napitek ali pa zgolj kozarec vode.

Ko boste sedli za volan, boste bolj sproščeni in vedri.



SPREMEMBA POGLEDA

Namesto da se osredotočite na negativne vidike situacije, poskusite poiskati pozitiven ali nevtralen vidik. To pomaga zmanjšati nemir, slabo voljo in napetosti.

NAMESTO TEGA

TO

KORISTI

"Ta voznik pred mano vozi prepočasi in me ovira!"

"Morda ima voznik pred mano svoje razloge, zakaj vozi počasneje. Pomembno je, da ostanem miren/na in varen/na."

Zmanjša občutek frustracije, ki lahko vodi do nevarnega vedenja, kot sta vožnja preblizu ali nevarno prehitevanje.

"Ta prometni zastoj me spravlja ob pamet! Zamudil/a bom!"

"Prometni zastoji so del vsakdana. Lahko uporabim ta čas za poslušanje glasbe, podkasta ali za dihalne vaje."

Zmanjša občutek frustracije in napetosti ter omogoči, da zastoji postanejo priložnost za sprostitev ali učenje.

"Moram čim prej priti do cilja, sicer bom zamudil/a."

"Najbolj pomembno je, da na cilj pridem varno. Lahko obvestim nekoga, da bom zamudil/a, in vozim bolj sproščeno."

Odpravi časovni pritisk in zmanjša možnost za tvegano vedenje, kot sta prehitra ali agresivna vožnja.

"Ta voznik vozi res grozno. Take sploh ne bi smeli spustiti na cesto."

"Nadzorujem lahko samo svojo vožnjo. Pomembno je, da se osredotočim na svojo varnost in umirjenost."

Preusmeri pozornosti na lastno vožnjo, zmanjšuje nemir zaradi vedenja drugih in izboljša koncentracijo.

MOJE VPLIVNO OBMOČJE



NA KAJ NIMAM VPLIVA

Vremenske razmere

Zastoji

Delo na cesti

Obnašanje drugih udeležencev v prometu

Pravila in regulativne smernice v prometu

PROBLEM, KO SE ZAPLETEM V NEGATIVNI
MISELNI TOK ...



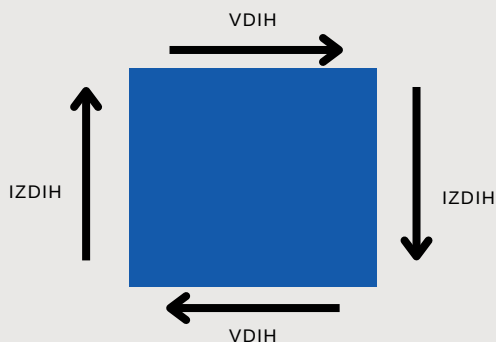
PROBLEM, KO SE USMERIM V REŠITVE ...



DIHALNE VAJE

ABDOMINALNO DIHANJE

Trebušno oziroma abdominalno dihanje je tehnika, pri kateri dihate globoko s trebušno prepono, namesto s prsmi. Pri vdihu se trebuh dvigne, pri izdihu pa spusti, kar pomaga umiriti telo in zmanjšati stres.



ŠKATLASTO DIHANJE (BOX BREATHING)

Predstavljajte si, da z dihom rišete nevidni 4-sekundni kvadrat. 4-sekundni vdih skozi nos predstavlja eno linijo, 4-sekundni izdih skozi nos, predstavlja drugo linijo in tako naprej. Lahko je ena linija tudi "tiha linija" in predstavlja 4-sekundni zadržek zraka.

TEHNIKA 4-7-8

Vdihnite skozi nos 4 sekunde, zadržite dih 7 sekund in nato počasi izdihnite skozi usta 8 sekund. Ponovite vsaj trikrat. To pomaga umiriti telo in um ter prepreči spontane, nekontrolirane reakcije.



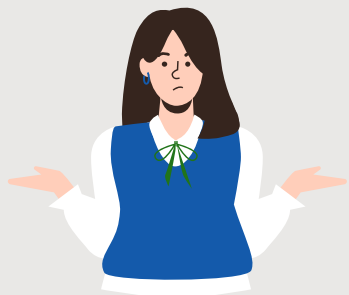
JAVNA AGENCIJA RS ZA VARNOST PROMETA SVETUJE

Ne glede na koristnost sproščanja med vožnjo, pa se za volanom vedno **osredotočite na vožnjo, roke na ostanejo na volanu, misli in koncentracijo pa usmerite predvsem na cesto, na opazovanje vozil pred vami, na dogajanje ob cesti**. Glede na dogajanje okoli vas skušajte čim bolj predvidevati dogodke.

Ne glede na dogajanje okoli vas - vozite in ravnajte defenzivno in v skladu z etičnim kodeksom.

Nikoli ne naredite nečesa, kar si ne želite, da bi drugi naredili vam!

ALI STE VEDELI?



"Na zbranost in osredotočenost, pa tudi na sproščenost za volanom in sposobnost spopadanja s stresnimi situacijami, vplivajo različni dejavniki. Med njimi so temperatura v avtomobilu, ustrezna hidracija telesa in udobno sedenje. Pomembno je, da telo hidrirate tudi takrat, ko ne čutite žeje."



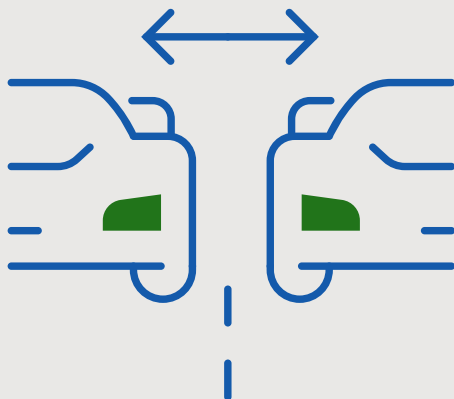
JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

JAVNA AGENCIJA RS ZA VARNOST PROMETA SVETUJE

NE POZABITE NA VARNOSTNO RAZDALJO!

Ne pozabite na nujnost in koristnost varnostne razdalje in **pravilo dveh sekund!** Ne samo zaradi tega, ker vam ta razdalja daje več možnosti za učinkovit izogib nesreči, pač pa tudi zato, ker bo promet na ta način tekel bolj mirno in tekoče.

Sami pa boste tako lahko vozili bolj sproščeno in mirno.



50

28 metrov
PRIPOROČLJIVE
VARNOSTNE
RAZDALJE

90

50 metrov
PRIPOROČLJIVE
VARNOSTNE
RAZDALJE



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA



PSIHOLOGIJA



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

**vozimo
Pametno**

AGENCIJA ZA VARNOST PROMETA