



Son i conducció

Mals companys de viatge



Per què dormim?

- Necessitat bàsica de l'organisme
- Atenció
- Memòria
- Capacitat aprenentatge
- Restaura els circuits emocionals i ens prepara per les interaccions socials
- Està relacionat amb la salut mental

Què passa si no ho fem?

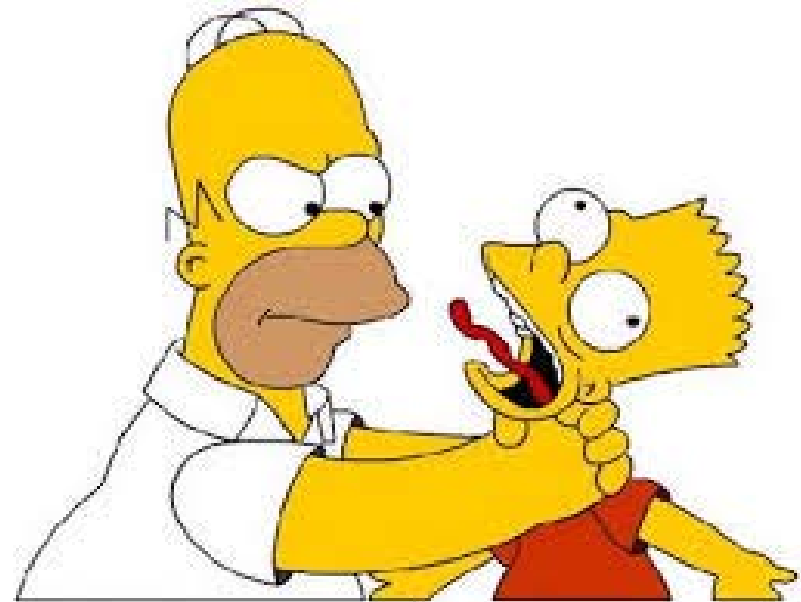
- Al dia següent no ens trobem bé
- La falta de son s'acumula i té greus conseqüències
- Problemes de conducta
- Problemes emocionals
- Altres



Una Investigació

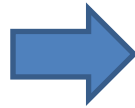
Mathew Walker arriba a dues conclusions:

- Manca de son trenca els mecanismes protectors de malalties mentals
- Conducta més irracional i primitiva



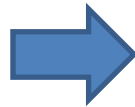
Efectes psicològics sobre la conducció

Manca d'atenció i de concentració



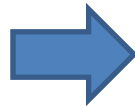
Distraccions al volant

Irritabilitat



Discussions altres conductors/passatgers

Depressió



Conducció temerària/negligent

Distraccions: el cos ens envia senyals

- Badallar
- Tancar ulls
- Fatiga



Irritabilitat

- La manca de son afecta el nostre estat anímic baixant el llindar de tolerància a la frustració:
 - Més ràbia
 - Més irritabilitat
 - Intolerància
 - Agressivitat



Depressió

En un estat anímic deprimit, el conductor pot presentar principalment dos tipus de conductes:

- Conducció temerària
- Actituds negligents



A qui més afecta

Cada pèrdua/lesió afecta a un nombre variable de persones que configuren l'entorn social de la persona i de manera diferent



Un jove

- Perd la parella
- Passatger
- Dol
- Ràbia, agressivitat, culpabilitat
- Baralles amb conductor
- Dificultat per terminar el curs



Una mare



- Perd el fill
- Conductor
- Moren 2 passatgers + conductor altre vehicle
- Baixa laboral
- Depressió
- Culpabilitat
- No pot deixar “sol” el fill al cementiri durant anys
- Aïllament social, ningú la entén

Consciència!

- Preparem-nos per conduir descansant abans
- Observem les senyals del nostre cos
- Aturem-nos si cal
- Fem pedagogia al nostre entorn
- Canviem de conductor



Gràcies!

Amparo Menéndez Villanueva
Barcelona, Juliol 2016