

Vas je kdaj strah?



TESNOBA ZA VOLANOM

Po podatkih raziskav se do 30 odstotkov ljudi spopada s katero od oblik tesnobnih (anksioznih) motenj, medtem ko krajše občutke tesnobe kdaj pa kdaj doživimo skorajda vsi – včasih tudi med vožnjo. S samim strahom pred vožnjo pa se spopada sedem do devet odstotkov ljudi, nam je razložil Mitja Perat, terapevt medicinske hipnoze z Inštituta za razvoj človeških virov.

✍ Urša Blejc 📷 Sarah Bervar

To ni zanemarljiv delež, še zlasti, če jim prištejemo še vse tiste z duševnimi motnjami, ki tesnobo pred vožnjo spodbujajo posredno. "Tisti, ki na primer trpi za panično motnjo, se lahko prav nič ne boji same vožnje, toda ker nikoli ne ve, kdaj lahko doživi panični napad, se morda izogiba vsem situacijam, ki jih oceni kot morebitno nevarne, zlasti takšnim, iz katerih ni hitrega izhoda," pravi Mitja Perat.

Strah nas lahko ohromi

Ko voznik ne zmore več ohranjati nedeljene pozornosti na vožnjo, je najbolje, da poišče pomoč, svetuje Perat. Čeprav tesnoba za človeka ni nevarna, jo je treba vzeti resno. "Napadi panike so lahko

nepredvidljivi in siloviti. Strah in drugi neprijetni občutki, ki preplavijo voznika, mu lahko tako ohromijo pozornost, da se povsem posveti doživljanju lastne groze in zanemari dogajanje na cesti."

Če tesnoba moti katerokoli življenjsko področje, je to znak, da ne gre za zdrav odziv na dogajanje okoli nas. To se zgodi takrat, ko smo zaradi tesnobe omejeni ali prikrajšani, ko zanjo ni neposrednega vzroka (resnične skrbi ali nevarnosti), a kljub temu vztraja, in kadar doživljamo panične napade.

"Težave se pogosteje pojavijo, če smo udeleženci ali priče hujši prometni nesreči. Tedaj smo bolj ranljivi za razvoj postravmatskega stresa ali celo postravmatske stresne motnje," opozori Perat.

Stari in novi izzivi

V prometu je sicer tesnoba največkrat povezana z okoliščinami, ki onemogočajo umik. To pomeni, da se pogosteje pojavlja pri vožnji skozi predore, na viaduktih ali na avtocesti (še zlasti ob zastojih). Prav tako tesnobnost stopnjujejo neugodne vremenske okoliščine, kot so močan dež, sneg, poledica in vožnja v temi. "Kadar človek zaznava, da se ne more umakniti, čuti pa strah, ta pogosto narašča zaradi nezmožnosti umika."

Psihologi so s pojavom električnih avtomobilov že zaznali tudi pojav nove oblike tesnobe – tako imenovano tesnobo dosega (angl. "range anxiety"). Pri njej gre za tesnobo voznikov električnih avtomobilov, da jim bo zmanjkalo energije



Oblike zdravljenja: navadno so priporočljive usmerjevalne in krajše psihoterapevtske obravnave, kot sta na primer vedenjsko kognitivna terapija in medicinska hipnoza.

Mitja Perat
(Foto osebni arhiv)

Kako zmanjšati tesnobo?

Mitja Perat, terapevt medicinske hipnoze, nam je zaupal nekaj priporočil za zmanjšanje tesnobe med vožnjo:

- na vožnjo se odpravimo dobro naspani,
- izogibajmo se kofeinu in alkoholu,
- manjša verjetnost tesnobe med vožnjo je, če je z nami oseba, ki ji zaupamo,
- priporočljiva je nežna ambientalna glasba v ozadju,
- pred vožnjo izklopimo zvonček na telefonu, da nas nihče ne more motiti in bomo lahko uravnavali in ohranjali zbranost,
- vozimo umirjeno in se ne pustimo zdražiti voznikom, ki so nekulturni. Vsako močnejše čustveno razburjenje lahko poveča možnost tesnobe – tudi jezga,
- najpozneje na vsakih 90 minut načrtujemo varne postanke, ki naj bodo kratki,
- vozimo se v spremstvu osebe, ki ji zaupamo.

Tehnike sproščanja

Preden sedemo za volan, so priporočljive vse tehnike sproščanja, ki jih radi izvajamo in jih poznamo do te mere, da jim zaupamo, svetuje Mitja Perat. Hkrati opozarja, da tehnik sproščanja nikdar ne smemo izvajati med samo vožnjo! Nekaj tehnik je opisanih na spletnem naslovu <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/samopomoc>.

Ena od preprostejših vaj je vaja ritmičnega dihanja – srčna koherenca. Kadar smo umirjeni, ubrani in nas navdajajo prijetna

čustva, je dihanje sproščeno in poravnano z bitjem srca, kar ugodno vpliva tudi na delovanje možganov. Z dihalno tehniko, pri kateri ritmično izenačimo vdih in izdih, zavestno vzpostavimo stanje srčne koherence, ki se prenese tudi na počutje. Pri vaji izenačimo dolžino vdiha in izdiha, ki traja od 5 do 6 sekund (vdih in izdih torej trajata 10 do 12 sekund). To delamo najmanj 20 minut, najbolje vsak dan. Redno izvajanje tehnike lahko zniža povprečno število srčnih utripov čez ves dan, nizek srčni utrip pa je povezan z dolgoživostjo, so ob opisu vaje še zapisali na Inštitutu za razvoj človeških virov.

v akumulatorju in da bodo obstali na cesti. “V psihiatrični klasifikaciji ni opredeljena kot posebna duševna motnja. Za tako obliko motnje pogosteje trpijo ljudje, ki tudi sicer izražajo simptome generalizirane anksiozne motnje, za katero je značilna pretirana in neprestana zaskrbljenost. Vsaka nova tehnologija namreč prinaša nove prilagoditvene izzive in novo izraznost stare motnje. Tudi strah pred letenjem ni obstajal pred letali,” pojasnjuje Perat.

Voziti ali ne voziti

Vprašali smo ga tudi, ali se je ob zaznavanju tesnobe v prometu vožnji bolje izogibati, ali pa morda prav zaradi tega bolje voziti čim več, da te občutke premagamo. Njegov odgovor je, da izogibanje vožnje strah utrjuje in včasih tudi povečuje. “Vsakič ko se neprijetni situaciji izognemo, si po eni strani damo implicitno sporočilo, da je nekaj nevarno, hkrati pa tudi okrepiamo obnašanje, ki nam zmanjša napetost, kar čustveni deli psihološkega aparata lahko interpretirajo kot nagrado. Če se takšnim situacijam izogibamo dlje časa, bo strah skoraj gotovo večji in treba bo več navora, da ga bomo premagali.”

Večinoma prihaja od delnega izogibanja. “Voznik pelje toliko časa, kot ima občutek, da lahko tesnobo obvladuje. Ko ta narašča, navadno išče način, kje bi lahko ustavil ali ubral pot, ki mu je ljubša (da bi se na primer izognil mostom, predorom ali zastojem.”

Razvijanje odpornosti

Najbolje je torej razviti odpornost na tesnobo in se situacijam izpostavljati (če ne gre drugače, na začetku v spremstvu osebe, ki ji zaupamo). “Če dlje časa nismo vozili, je morda modro opraviti še kako učno uro vožnje v šoli vožnje, zelo priporočljiv pa je tudi tečaj varne vožnje, saj občutek kompetentnosti za vožnjo bistveno pripomore k samozaupanju in s tem tudi k ohranjanju pozornosti.” Če strahu nismo kos, moramo seveda poiskati strokovno pomoč.

Mitja Perat je povedal tudi, da so za zmanjšanje tesnobe pomembni še nekateri z življenjskim slogom povezani ukrepi. “Pred vožnjo se moramo dobro naspati, utrujenost in izčrpanost namreč bistveno zmanjšata našo sposobnost čustvenega nadzora.” Svetoval je izogibanje vsem napitkom, ki vsebujejo kofein, saj ta tesnobo povečuje. “Podobno velja za alkohol (ki je pred vožnjo tako ali tako prepovedan), tudi nekaj dni pred vožnjo. Alkohol nas najprej umiri, kasneje pa deluje tako, da tesnobo poveča. Če smo tesnobni, se je v splošnem modro povsem odpovedati uživanju kofeina in alkohola.”

Ob napadu panike

“Če se tesnoba med vožnjo močno stopnjuje, ali pa če nas panični napad presejete, je najbolje vso pozornost ohranjati na iskanje varnega mesta, kjer lahko ustavimo in se pomirimo,” je poudaril Perat. “Panični napad za naše telo ni nevaren in

čeprav se lahko pojavljajo občutki, da se nam bo zmešalo ali da bomo izgubili nadzor nad svojim obnašanjem, se to ne zgodi. Tudi sredi najsilovitejšega napada tesnobe imamo nadzor nad svojim obnašanjem. Ko se pomirimo in vzpostavimo mirno in enakomerno dihanje, lahko z vožnjo nadaljujemo, če se počutimo dovolj sposobne vzdrževati koncentracijo.”

Strokovna pomoč

Sogovornik je strnil, kdaj vse je dobro poiskati strokovno pomoč zaradi tesnobe med vožnjo. To je smiselno, če se zaradi tesnobe izogibamo vožnji, če med vožnjo občutimo tesnobo do te mere, da je ne moremo odmisлити in se koncentrirati na vožnjo, v vsakem primeru pa, če pride do ponavljajočih se paničnih napadov. Tudi kadar smo bili mi ali naši najbližji udeleženi v prometni nesreči ali pa smo bili priča težki prometni nesreči, je potrebna previdnost, še zlasti kadar se simptomi nespečnosti, močnega strahu, pretirane jezljivosti, nenadzorovanega podoživljanja nesreče, izbruhov joka in podobno s časom ne umirjajo. Glede oblik zdravljenja, ki so na voljo, pa je Mitja Perat povedal, da so navadno priporočljive usmerjevalne in krajše psihoterapevtske obravnave, kot sta na primer vedenjsko kognitivna terapija in medicinska hipnoza. Osebni zdravnik in psihiater pa lahko predpišeta zdravila, največkrat antidepresive.

