



ΑΛΚΟΟΛ & ΟΔΗΓΗΣΗ

- Ας ξεκινήσουμε με μια παραδοχή που δεν αμφισβητείται:
- *Τόσο η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών όσο και η οδήγηση αποτελούν εκφράσεις της κοινωνικής πραγματικότητας.*
- *Το αλκοόλ είναι παρόν σε αρκετές εκδηλώσεις κοινωνικής συναναστροφής και η οδήγηση αποτελεί μία ευρύτατα διαθέσιμη επιλογή μετακίνησης και κινητικότητας.*

- Από μόνες τους και ξεχωριστά η κάθε μία από τις δύο αυτές επιλογές και όταν η χρήση τους υπακούει σε συγκεκριμένους κανόνες και λαμβάνονται συγκεκριμένα μέτρα μπορεί να

είναι και ασφαλείς και ευχάριστες!!!

- *Τι γίνεται όμως όταν οι επιλογές αυτές δηλαδή το αλκοόλ και η οδήγηση συνδυαστούν;*
- *Πόσο αποδεκτό ή πόσο καταστροφικό μπορεί να είναι το αποτέλεσμα ;*



Πλάνες και Πραγματικότητα

γύρω

από το Αλκοόλ και την Οδήγηση.

- Τα στοιχεία τόσο για την Ελλάδα, όσο και για την Ευρωπαϊκή Ένωση αλλά και παγκόσμια είναι αποκαλυπτικά:
- Στην Ελλάδα κάθε χρόνο θρηνούμε 2.000 συνανθρώπους μας, και περιθάλλουμε 4.000 βαριά και 30.000 ελαφρά τραυματισμένους σε τροχαία ατυχήματα με τους νέους να ανέρχονται στο 30% των θυμάτων.
- Η ευθύνη για το 50% αυτών των τροχαίων ατυχημάτων *αποδίδεται στη χρήση αλκοολούχων ποτών.*

Σύμφωνα με τη στατιστική υπηρεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης,

- Ένα ατύχημα στα 4 οφείλεται στην **κατανάλωση οينوπνεύματος,**
- ενώ περισσότερα από 40.000 άτομα πεθαίνουν ετησίως σε τροχαία ατυχήματα που **προκαλούνται από τη χρήση αλκοολούχων ποτών.**
- Στατιστικά στοιχεία από τις Ηνωμένες Πολιτείες δείχνουν ότι 40% του συνόλου των θανάτων σε οδικά δυστυχήματα **οφείλονται σε οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ.**

- Ποιες όμως είναι οι συνηθέστερες απόψεις στην σχέση οδήγηση και κατανάλωσης αλκοόλ?
- Πόσο κοντά στην αλήθεια ή στον μύθο βρίσκονται αυτές?
Να θυμηθούμε κάποιες απ' αυτές και να προσπαθήσουμε να τις αποκρυπτογραφήσουμε.
- Έτσι λοιπόν:

«Όταν πιω λίγο, οδηγώ καλύτερα»

- Είναι η πιο επικίνδυνη άποψη! Τίποτα δεν είναι τόσο επικίνδυνο όσο η ιδέα, ότι έχουν αυξηθεί οι ικανότητες μας για οδήγηση, ενώ στην πραγματικότητα από τα 400 ερεθίσματα που αξιολογούσαμε φυσιολογικά σε απόσταση 2km, αξιολογούμε μετά βίας 150 «πιωμένοι» και αυτά με πολλές εκπτώσεις...!

Το χάσμα αυτό μεταξύ φαντασίωσης και πραγματικότητας είναι από τις πιο επικίνδυνες δράσεις της αλκοόλης.

«Εμένα δεν με πιάνει το ποτό»

- Καινούργια βιολογική αντίληψη και βέβαια μεγάλη πλάνη. Υπάρχουν, φυσικά, βιολογικές διαφορές, όμως, αυτές είναι τόσο μικρές, χωρίς πρακτική σημασία, γιατί όταν ο χρόνος αντίδρασης από 0,5 sec φτάσει 1,1 sec, η 1,3 sec δεν έχει καμία διαφορά!
- Όλα τα άτομα μεθούν και σε όλους μειώνονται οι ικανότητες. Απλά, οι εκδηλώσεις διαφέρουν. Άλλοι είναι χαρούμενοι, άλλοι στενοχωρημένοι, άλλοι επιθετικοί και άλλοι ήρεμοι.

«Θα πιω καφέ μετά και θα συνέλθω»

- Καμία ουσία και κανένα μέτρο δε μπορεί να αναστείλει ή να μειώσει την αρνητική δράση της αλκοόλης στην οδήγηση παρά μόνον ο ύπνος.
- Μόνο ο χρόνος μπορεί να συμβάλλει στην ανάκτηση της νηφαλιότητας και όχι ο καφές, τα κρύα ντους ή ο εμετός ή η άσκηση. Αντιθέτως, ο καφές επιβραδύνει το μεταβολισμό αλκοόλης!

«Θα ξαπλώσω λίγο και μετά μπορώ να οδηγήσω»

- Μύθος απύθμενος! Οι μεγαλύτερες παρενέργειες που δημιουργεί το αλκοόλ, εμφανίζονται μετά από μία περίπου ώρα και είναι ολέθριες. Εάν πει κανείς αρκετά, μπορεί να χρειαστούν και πάνω από 12 ώρες για να επανέλθει σε φυσιολογική κατάσταση.

«Τους καλούς οδηγούς τους επηρεάζει λιγότερο το αλκοόλ»

- Σε δοκιμασίες με οδηγούς αγώνων ράλι, καθώς και με οδηγούς που δοκιμάζουν αυτοκίνητα, διαπιστώθηκε ότι επηρεάζονται το ίδιο όσο και οι «κοινοί οδηγοί» από τη λήψη αλκοολούχων ποτών, ακόμη και σε μικρές ποσότητες.
- Γι' αυτό, άλλωστε, ο πρωταθλητής της Φόρμουλα 1, Φιλανδός Χάκκινεν, υποστηρίζει ότι πρέπει να νομοθετηθεί μηδενική ποσότητα αλκοόλης στο αίμα των οδηγών.

- Δυστυχώς, το αλκοόλ μπαίνει γρήγορα στο αίμα και από εκεί επηρεάζει όλα τα όργανα και τον εγκέφαλο με αποτέλεσμα να «μουδιάζει» τις λειτουργίες που είναι απαραίτητες για την οδήγηση.
- Ούτε ο σκέτος καφές, ούτε το άνοιγμα του παραθύρου, ούτε η ψαγμένη μουσική, ούτε ένα κρύο ντους μπορούν να αποβάλλουν το αλκοόλ.
- *Χρειάζεται ο απαραίτητος χρόνος μέχρι να αποδομηθεί.*

«Το λευκό κρασί είναι ένα ελαφρύ ποτό»

- Ένα ποτήρι λευκό ή κόκκινο κρασί έχει την ίδια περιεκτικότητα σε αλκοόλ με ένα μπουκάλι μπύρα ή μια δόση ούισκι.


«Η κατανάλωση του ίδιου ποτού καθυστερεί τη μέθη σε σχέση με την κατανάλωση διαφορετικών ειδών αλκοολούχων ποτών σε ένα βράδυ»

- Τα επίπεδα περιεκτικότητας αλκοόλ στο αίμα προσδιορίζουν το βαθμό στον οποίο είμαστε μεθυσμένοι ή νηφάλιοι.

Το αλκοόλ είναι πάντα αλκοόλ και ένα ποτό είναι πάντα ένα ποτό, ανεξαρτήτως αν πίνουμε κρασί ή ούισκι.

- Η χρήση, όμως, το ίδιο βράδυ, διαφορετικών ποτών μπορεί να προκαλέσει σημαντική δυσανεξία.

Επιπλέον, με τα σφηνάκια μεθά κανείς πιο εύκολα, διότι λαμβάνει μεν μικρή ποσότητα υγρών, αλλά σημαντική αλκοόλη.



Τι συμβαίνει στην πραγματικότητα στον
οργανισμό μας όταν

Οδηγούμε;

Ο εγκέφαλος μας (σύμφωνα με ορισμένες μελέτες) όταν κινούμαστε σε μέτρια κυκλοφορία επεξεργάζεται περίπου 300 πληροφορίες το λεπτό. Οι πληροφορίες αυτές αφορούν:

- *στον προσδιορισμό της ακριβούς θέσης του στο δρόμο,*
- *την οδική συμπεριφορά του αυτοκινήτου μας,*
- *τον υπολογισμό της πορείας του αυτοκινήτου το αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα,*
- *τις κινήσεις των άλλων αυτοκινήτων κλπ.*

Συνεπώς, ακόμα και στις πιο ομαλές συνθήκες, η οδήγηση είναι μια δύσκολη και απαιτητική διαδικασία.

Πώς επιδρά το αλκοόλ στην οδήγηση;

- Το αλκοόλ δρα ως κατασταλτικό, **μειώνοντας τις λειτουργικές ικανότητες.**
- Πίνοντας, ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τα μηνύματα που δέχεται από τα αισθητήρια όργανα πιο αργά, ενώ και οι εντολές προς τους μυς καθυστερούν. Η καθυστέρηση αυτή μεταβάλλεται από 10% έως 30%. Μειώνεται η ικανότητα διενέργειας δύο ή περισσότερων λειτουργιών ταυτόχρονα.

- Το αλκοόλ καταστέλλει κάποιες λειτουργίες, οι οποίες ενεργούν ως φρένα, με αποτέλεσμα, άλλες λειτουργίες να γίνονται «ξέφρενες», χωρίς τις αναστολές, τις οποίες υπαγορεύει η ψυχραιμία και η φρόνηση.
Έτσι, μειώνεται η ικανότητα εκτίμησης του κινδύνου, ενώ παράλληλα αυξάνει η αίσθηση αυτοπεποίθησης, με αποτέλεσμα οι οδηγοί που έχουν πει να υπερεκτιμούν τις δυνατότητες τους.

Αυτό σε συνδυασμό με την ανάληψη μεγαλύτερων ρίσκων (που επιφέρει και πάλι το αλκοόλ) οδηγεί σε ατυχήματα.

Με την χρήση αλκοόλ :

- *μειώνεται η περιφερειακή μας όραση* που είναι άκρως απαραίτητη για την ασφαλή οδήγηση.
- *προκαλείται υπνηλία,*
- *τα μάτια θολώνουν* και δε βλέπουμε καθαρά τα αντικείμενα και τα απέναντι αυτοκίνητα και ούτε μπορούμε να εκτιμήσουμε την ταχύτητά τους.
- *μειώνεται η ικανότητα μας να βλέπουμε μακριά την νύχτα* κατά 25% με ταυτόχρονη εμφάνιση θολών και διπλών ή πολλαπλών ειδώλων.

Η χρήση αλκοόλ :

- αυξάνει το χρόνο αντίδρασης μας,*
- μειώνει την ικανότητα αναγνώρισης κινδύνου,*
- μειώνει την ικανότητα παρακολούθησης της αλλαγής των συνθηκών και την ικανότητα αντίληψης των καταστάσεων στο δρόμο,*
- μειώνει την ικανότητα συνδυασμού πληροφοριών, και αποσταθεροποιεί την αλληλουχία των διαδοχικών κινήσεων που πρέπει να γίνουν.*
- Ο κακός αυτός συνδυασμός των κινήσεων και των ενεργειών, δημιουργεί κατά κανόνα το δυστύχημα.*

Έτσι λοιπόν ένας οδηγός που έχει καταναλώσει αλκοόλ,
**θα αντιμετωπίσει κάποιο ή και όλα από τα ακόλουθα αν
οδηγήσει:**

- Θα εμφανίσει καθυστέρηση στα αντανακλαστικά του (διπλάσιοι ή και τριπλάσιοι χρόνοι αντίδρασης).
- Θα υποτιμήσει τις αποστάσεις και την ταχύτητα των άλλων οχημάτων στο δρόμο,
- Θα επηρεαστεί η όρασή του,
- Θα επιβραδυνθεί ο χρόνος αντίδρασης και
- Είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα υπερεκτιμήσει τις δυνατότητές του, και θα προβάλλει ένα αίσθημα υπερβολικής αυτοπεποίθηση


Εντοπίζοντας τον μεθυσμένο οδηγό στο δρόμο

- Εάν υποπτευθούμε ότι σε κάποιο από τα οχήματα στην πορεία μας, επιβαίνει μεθυσμένος οδηγός, **δεν επιχειρούμε να το πλησιάσουμε ή να το σταματήσουμε, αλλά καλούμε την τροχαία ή την αστυνομία.**

Ένας μεθυσμένος οδηγός παρουσιάζει τα εξής συμπτώματα:

- *Δεν μπορεί να κρατήσει σταθερή πορεία στη λωρίδα κυκλοφορίας του ή αλλάζει απότομα λωρίδες.*
- *Οδηγεί πολύ γρήγορα ή πολύ αργά.*

- *Μειώνει και αυξάνει ταχύτητα χωρίς αιτία.*
- *Πλησιάζει επικίνδυνα άλλα οχήματα.*
- *Κάνει επικίνδυνες προσπεράσεις.*
- *Σταματάει απότομα.*
- *Κάνει επικίνδυνους ελιγμούς.*
- *Παίρνει ανοιχτά τις στροφές.*
- *Οδηγεί χωρίς φώτα.*
- *Οδηγεί με κατεβασμένα τα παράθυρα ενώ κάνει κρύο.*
- *Έχει πολύ δυνατά τη μουσική.*



*Από όλα τα παραπάνω βγαίνει αβίαστα και ανεπιφύλαχτα το
συμπέρασμα,
ότι :*

Αλκοόλ και οδήγηση, είναι ένας θανάσιμος συνδυασμός

Πως λοιπόν θα επιστρέψουμε ασφαλείς στο σπίτι,
όταν βγαίνουμε για να διασκεδάσουμε;

Αποφασίζουμε ότι:

Δεν πίνουμε όταν πρόκειται να οδηγήσουμε

ή

δεν οδηγούμε αν έχουμε πει.


Θεωρώντας ότι η πρόληψη είναι το πάν,

- Προγραμματίζουμε με τους φίλους μας τον τρόπο επιστροφής μας
- Φροντίζουμε εκ των προτέρων κάποιος από την παρέα να μην πει, ώστε να μεταφέρει τους υπόλοιπους στο σπίτι με ασφάλεια.

Αν παρόλα αυτά δεν υπάρχει

ο νηφάλιος οδηγός της παρέας τότε:

- Δεν οδηγούμε αν έχουμε πιεί.
- Ενημερωνόμαστε για τα δρομολόγια των μέσων μαζικής μεταφοράς.
- Φροντίζουμε να έχουμε αρκετά χρήματα μαζί μας σε περίπτωση που χρειαστεί να καλέσουμε ταξί – Έχουμε μαζί έναν αριθμό ραδιοταξί. Σίγουρα ο χώρος στον οποίο διασκεδάζουμε θα έχει κάποιους αριθμούς ραδιοταξί.

- 
- Δεν επιστρέφουμε ποτέ μόνοι μας.
 - Αν πρέπει να περπατήσουμε αποφεύγουμε τα σκοτεινά ή μη ασφαλή σημεία
 - Δεν μπαίνουμε σε αυτοκίνητο που ο οδηγός του έχει πει αλκοόλ.
 - Προτιμάμε να καλέσουμε ένα ταξί για να πάμε στον προορισμό μας.

Εάν έχουμε καλεσμένους στο σπίτι,

- προσφέρουμε περισσότερα μη αλκοολούχα ποτά και υπενθυμίζουμε τούς κινδύνους που κρύβει το αλκοόλ για την ασφάλειά τους κατά την οδήγηση.
- Σταματάμε να προσφέρουμε αλκοόλ περίπου μιάμιση ώρα πριν την ώρα κατά την οποία υπολογίζουμε ότι το πάρτι ή το δείπνο θα τελειώσει και οι καλεσμένοι μας θα επιστρέψουν πίσω στα σπίτια τους.