



# **ТЕМА 20 Психологические основы безопасного управления транспортным средством**

## **ЛЕКЦИЯ 6**

### **Основы саморегуляции психических состояний в процессе управления транспортным средством**

## УЧЕБНЫЕ ЦЕЛИ:

- 1. Изучить психические состояния водителя, влияющие на управление транспортным средством.**
- 2. Дать практические рекомендации обучающимся по приёмам и способам управления эмоциями, по контролю эмоций через самопознание.**

## УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. Приёмы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание. Профилактика утомления.
2. Способы поддержания устойчивого физического состояния при управлении транспортным средством. Влияние болезни и физических недостатков, алкоголя, наркотиков и лекарственных препаратов на безопасность дорожного движения. Приёмы и способы повышения работоспособности. Нормализация психических состояний во время стресса.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. В.А. Денисов, А.В. Шаранов, Основы управления транспортным средством и безопасность движения», – Серпухов: ФВА, 2013.
2. В.И. Малий, А.Н. Вовк, С.Э. Кавунов, А.А. Фень, Подготовленность и надёжность водителя – составляющие безопасности дорожного движения, международный научный журнал Молодой учёный №16 (254) / 2019, с. 31-35, (<https://moluch.ru/archive/254/58270/>).
3. А.Н. Романов, Автотранспортная психология, – М.: Академия, 2015.
4. Ю.И. Шухман, Основы управления автомобилем и безопасность движения, – М.: Издательский центр «Академия», 2005.

Вопрос 1: Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. Приёмы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание. Профилактика утомления

Психофизиологические аспекты работы водителя транспортного средства, её зависимость от индивидуальных и групповых психологических особенностей личности и коллектива, а также влияние всевозможных дорожных условий на его психику, изучает наука «Психофизиология труда».

**Водитель, управляя транспортным средством, находится в постоянном напряжении.** В движении он непрерывно воспринимает и осмысливает быстро меняющуюся дорожно-транспортную обстановку, положение, скорость, состояние ТС, мгновенно принимает решения и их осуществляет.

**Приём и переработка информации и принятие решений является основой профессиональной деятельности водителя.**

Характер и объем получаемой водителем информации постоянно и быстро меняется и это лишает его возможности своевременно и качественно её перерабатывать и принимать единственно верное решение.

Трудность заключается ещё и в неопределённости поступающей информации.

Установлено, что в условиях интенсивного движения в городе водители маршрутных автобусов или «такси» в течение рабочей смены (7...8 ч) выполняют около 5,5 тыс. операций по управлению транспортным средством. При этом **около 20% этих действий являются ошибочными** вследствие недостатка времени для приёма и переработки информации.

Исследованиями также установлено, что большинство дорожно-транспортных происшествий водители транспортных средств могли, при определённых обстоятельствах, предупредить.

Это значит, что **ПЕРВОПРИЧИНОЙ ДТП ЯВЛЯЮТСЯ ИЛИ МОГУТ ЯВЛЯТЬСЯ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ВОДИТЕЛЕЙ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПСИХИКА.**

ЗАНЯТИЕ: Основы саморегуляции психических состояний в процессе управления транспортным средством

Вопрос 1: Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. Приёмы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание. Профилактика утомления

Водитель, с точки зрения физиологии и психологии труда, рассматривается как важнейший участник дорожно-транспортного процесса. Следовательно, **обеспечение безопасности дорожного движения невозможно без учёта закономерностей психологии и физиологии его труда.**

К числу важнейших индивидуальных психофизиологических качеств человека, в том числе и водителя транспортного средства, следует отнести ощущения. **Ощущение – это исходный психический процесс приёма информации.** Они бывают **зрительные, слуховые, кожно-мышечные, тепловые, вестибулярные, обонятельные** и другие.

В профессиональной деятельности водителя основную роль играют зрительные ощущения. Благодаря им водитель ориентируется в том, что его окружает. Слуховые ощущения дают информацию об источниках звуков и т.д. У разных людей ощущения не одинаковые. Они зависят от природных данных, возраста, тренированности, опыта, знаний, навыков, других качеств. Так, благодаря зрительным ощущениям к водителю поступает около 85% информации.

На основе ощущений формируются более сложные психические **процессы: восприятия, представления, памяти, мышления.**

Важнейшим из них является восприятие. **Восприятия могут быть полными и неполными, глубокими и поверхностными, точными и ошибочными (иллюзорными), быстрыми и медленными.** Зависят они от чувствительности органов ощущения, опыта, внимательности, умственного развития, наконец, состояния человека.

Вопрос 1: Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. Приёмы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание. Профилактика утомления

**Вниманием называется сосредоточение сознания на чем-то конкретном.** Оно характеризуется несколькими свойствами и зависит от опыта, психического состояния водителя и условия движения.

Водитель должен уметь **быстро переключать внимание с одного объекта на другой.**

Считается, что минимальное время, необходимое для восприятия одного объекта – 0,2...0,3 сек. Высокая скорость транспортного средства требует от водителя более интенсивного внимания и сокращения фиксации взгляда на конкретном предмете.

Так, при увеличении скорости с 40 до 80 км/ч, длительность фиксации взгляда сокращается с 1,0 до 0,6 сек.

В работе водителя транспортного средства немалую роль играют навыки.

**Навыки – это способность в процессе целенаправленной деятельности выполнять частные действия автоматически, без специально направленного на них внимания, но под контролем сознания.**

Навыки бывают **умственные (мыслительные), сенсорные (чувственные), двигательные (моторные) и волевые.**

Роль сенсорных и мыслительных навыков в оценке и прогнозировании водителем транспортного средства дорожной обстановки исключительная.

Дорожная обстановка непрерывно меняется и водитель должен все время принимать новые решения. Для этого недостаточно ощущений и восприятия. Переработка поступающей информации и принятие решения осуществляется на основании мышления. Именно мышление даёт водителю возможность прогнозировать дорожную обстановку.

ЗАНЯТИЕ: Основы саморегуляции психических состояний в процессе управления транспортным средством

Вопрос 1: Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. Приёмы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание. Профилактика утомления

Как уже было сказано выше **психическая деятельность водителя стимулируется поступающей информацией**. Для оптимального протекания психических процессов необходим оптимальный уровень информационной нагрузки. Избыток или недостаток информации способствует развитию утомления. Имеет также значение и характер поступающей информации.

На водителя, управляющего транспортным средством оказывают влияние следующие психические состояния:

- **утомление (усталость);**
- **монотония;**
- **эмоциональное напряжение.**

**Утомление – временное снижение работоспособности, наступающее в процессе работы.** Оно является естественным результатом всякой деятельности. Состояние утомления – сложный физиологический процесс, выражающийся во **временном расстройстве функций нервных клеток коры головного мозга.**

**Усталость – субъективное переживание человеком утомления.** Физиологическая сущность усталости заключается в сигнализации организма о необходимости прекратить или снизить интенсивность работы для того, чтобы избежать расстройства в функции нервных клеток.



Вопрос 1: Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. Приёмы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание. Профилактика утомления

**Состояние монотонии – результат однообразия деятельности** (бедность внешней информации, несложные стереотипные действия и т.д.). По своему влиянию на деятельность монотония стимулирует утомление: работоспособность падает значительно раньше, чем развиваются объективные признаки утомления.

**Эмоциональная напряженность**, накапливаемая в результате возникновения аффектогенных ситуаций, может суммироваться и рано или поздно, если ей вовремя не дать выхода, привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая напряжение, часто влечёт за собой ощущение усталости, подавленности, депрессии.

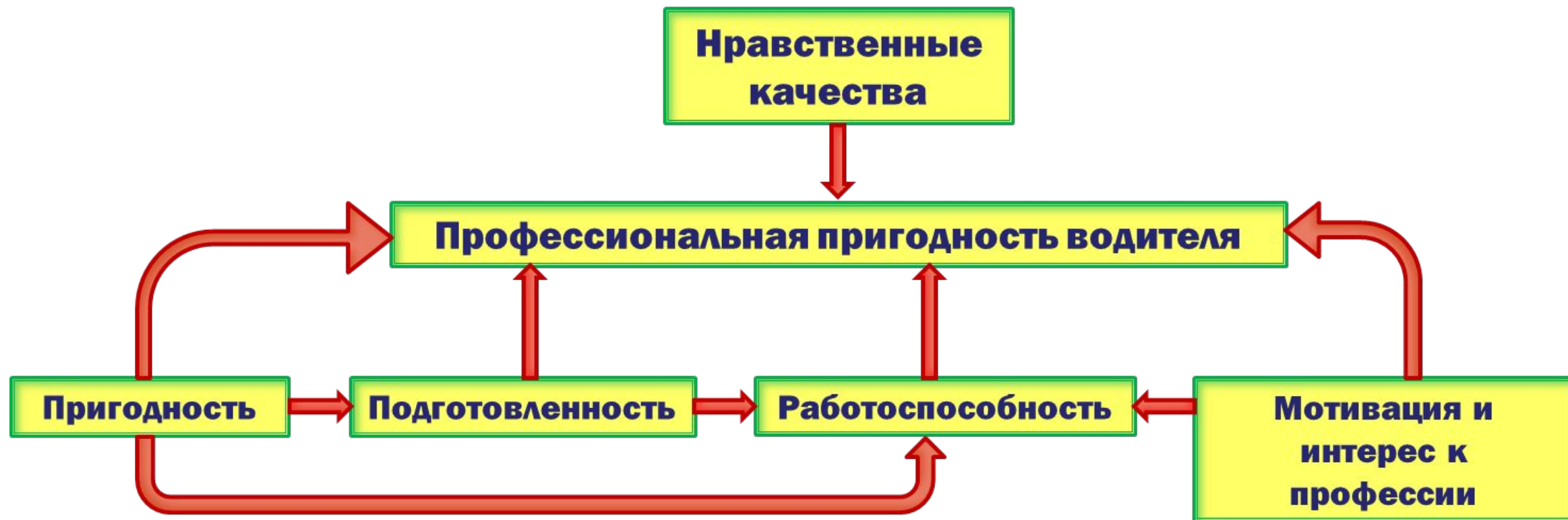


ЗАНЯТИЕ: Основы саморегуляции психических состояний в процессе управления транспортным средством

Вопрос 1: Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. Приёмы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание. Профилактика утомления

**НАДЁЖНОСТЬ ВОДИТЕЛЯ** – это его способность безошибочно управлять автомобилем в любых дорожных условиях в течение всего рабочего времени. К основным факторам, определяющим надёжность водителя, относятся его профессиональная пригодность, подготовленность и высокая работоспособность.

Надёжность, кроме того, определяется комплексом взаимосвязанных медико-биологических, психофизиологических и внешних факторов.



Вопрос 1: Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. Приёмы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание. Профилактика утомления

**Профессиональная пригодность водителя определяется по состоянию здоровья, психологическим и личностным качествам.** Пригодность по состоянию здоровья устанавливается при медицинском освидетельствовании. Психологическая пригодность – это соответствие психологических и личностных качеств требованиям водительской деятельности. Нередко такие качества водителя, как воля, самообладание, смелость, решительность, быстрая сообразительность, скорость восприятия и реакции, решают исход критической ситуации. В основе этих и других, важных для надёжной деятельности водителя, качеств лежат особенности протекания его психических процессов, материальной основой которых является деятельность коры головного мозга.

**Подготовленность водителя определяется уровнем его профессиональных знаний и навыков,** которые приобретаются в процессе обучения и последующей профессиональной деятельности. Хорошая подготовка водителя выражается в **наличии широкого диапазона навыков, доведённых до уровня автоматизма действий и обеспечивающих правильные и своевременные действия в критических дорожных ситуациях.** Она позволяет максимально использовать технические возможности автомобиля и безошибочно, с минимальной затратой сил, управлять им; правильно оценивать и своевременно предвидеть возможные изменения дорожной обстановки и предупреждать возникновение аварийных ситуаций; безошибочно управлять автомобилем на больших скоростях, ночью, в тумане, при высокой интенсивности движения, в горных и других сложных условиях. Профессионализм определяется также уровнем психологической подготовленности водителя, т.е. формированием у него психофизиологических свойств, которые обеспечивают надёжность работы в любых условиях. Недостаточная подготовленность является наиболее частой причиной ошибок, допускаемых молодыми, неопытными водителями в критических ситуациях, которые нередко приводят к дорожно-транспортным происшествиям.

**ЗАНЯТИЕ: Основы саморегуляции психических состояний в процессе управления транспортным средством**

Вопрос 1: Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. Приёмы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание. Профилактика утомления

**Высокая работоспособность – это состояние человека, позволяющее ему выполнять работу с высокой производительностью и высокими качественными показателями в течение определённого времени.** Высокая работоспособность имеет большое значение для обеспечения надёжности водителей. При сниженной работоспособности водитель может допустить грубые ошибки при управлении автомобилем, которые нередко приводят к дорожно-транспортному происшествию. **Работоспособность снижается после приёма алкоголя, наркотиков, при заболевании, утомлении, в состоянии сильного нервного возбуждения или в угнетённом состоянии.** Сохранение высокой работоспособности водителей обеспечивается рациональной организацией их труда и отдыха, а также контролем за их состоянием перед рейсом и в пути, что позволяет своевременно отстранять от управления автомобилем лиц, состояние которых создаёт угрозу возникновения дорожно-транспортных происшествий.



Вопрос 1: Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. Приёмы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание. Профилактика утомления

К **субъективным факторам** относят: психологическое и физическое состояние водителя, состояние здоровья, уровень подготовленности к данному виду операторской деятельности и т.д. Под **постоянными субъективными факторами** понимают совокупность всех физических, физиологических и психических свойств личности водителя и их влияние на успешность трудовой деятельности. Такая группа **временных субъективных факторов**, как нарушение здоровья, утомление, эмоциональные возбуждения, управление автомобилем в состоянии алкогольного опьянения, под воздействием лекарственных или наркотических средств, оказывают существенное влияние на функциональные возможности водителя.

**Объективные факторы**, в свою очередь, делятся на **аппаратурные**, зависящие от функционирования техники, и **средовые**, зависящие от рабочей среды, в которой действует водитель. Аппаратурные факторы определяются организацией рабочего места водителя, формой и видом предъявления потока рабочей информации, особенностями систем, контролирующих выполнение деятельности. Средовые факторы определяются условиями обитаемости, обстановкой, организацией деятельности (режимы труда и отдыха, количество рабочих смен и др.).

Вопрос 1: Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. Приёмы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание. Профилактика утомления

Важным компонентом обеспечения надёжности водителя является **мотивация**. Она выражается в **заинтересованности человека в процессе работы, результатах труда, удовлетворённости работой в целом**. Мотивация обеспечивается и поддерживается режимом труда, оплатой труда, условиями работы, состоянием рабочего места, отношениями с коллективом предприятия и другими факторами. Поощряя желательные и наказывая нежелательные формы поведения водителя можно достичь необходимого эффекта.

Вопрос мотивации трудовой деятельности является чрезвычайно важным и актуальным. Известно, что работоспособность человека существенно меняется в зависимости от уровня и особенностей мотивации. Если водитель не проявляет интереса к сфере профессиональной деятельности, то снижает эффективность своей работы, так как у него отсутствует потребность повышать своё мастерство и квалификацию.

Исследования и жизненные ситуации доказывают, что интерес к работе, трудолюбие, чувство ответственности, скромность и другие положительные человеческие качества, соответствуют надёжным водителям. Ни одно из свойств личности водителя не оказывает столь непосредственного влияния на безопасность дорожного движения и не характеризует надёжность самого водителя, как его **нравственность**.

Среди водителей немало таких, которые не считаются ни с кем и ни с чем. Они считают себя достойнее всех прочих водителей. Для достижения своих эгоистических намерений они с лёгкостью и необузданным азартом превышают допустимую скорость, выполняют необоснованно опасные манёвры, создавая много опасных ситуаций. Рано или поздно с большой вероятностью они совершают ДТП.

ЗАНЯТИЕ: Основы саморегуляции психических состояний в процессе управления транспортным средством

Вопрос 1: Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. Приёмы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание. Профилактика утомления

Эмоциональная напряжённость может привести к стрессу, что в свою очередь повлечёт за собой создание водителем нежелательных дорожно-транспортных ситуаций за счёт агрессивности и неуравновешенности психического состояния. Это состояние требует нормализации психических состояний. Классификация **методов нейтрализации стресса** в зависимости от природы антистрессового воздействия:

- **физические методы** (баня, закаливание, водные процедуры и т.д.);
- **биохимические методы** (фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия, ароматерапия, использование БАД, наркотических веществ, витаминных комплексов и т.д.);
- **физиологические** (массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт, танцы и т.д.);
- **психологические методы** (аутотренинг, медитация, визуализация, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков, групповая и индивидуальная психотерапия и т.д.).

Многие специалисты по проблемам стресса и выгорания считают **навыки саморегуляции** важным внутренним ресурсом личности в борьбе со стрессами. Методы психической саморегуляции направлены на изменение представленного в сознании человека психического образа жизненной ситуации с целью мобилизации процессов психосоматического взаимодействия, оптимизации психоэмоционального состояния и восстановления полноценного функционирования.

Вопрос 1: Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. Приёмы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание. Профилактика утомления

**Применение методик психической саморегуляции** позволяет:

- редуцировать тревогу, страх, раздражительность, конфликтность; активизировать память и мышление;
- нормализовать сон и вегетативные дисфункции;
- увеличить эффективность профессиональной деятельности;
- обучить приёмам самостоятельного формирования позитивных психоэмоциональных состояний.

Заинтересованный в поддержании здоровья человек должен иметь в запасе некоторое число методов и техник. Причём этот набор будет индивидуальным для каждого человека, поскольку нет на свете универсального способа снижения напряжения. Чтобы понять, подходит или не подходит Вам лично тот или иной метод, следует практиковать его 1...2 недели и проанализировать силу его влияния на здоровье.

Выделяются **психотехники**, направленные на:

- изменение содержания сознания – переключение внимания на другие виды деятельности, предметы окружающей обстановки и др.;
- управление физическим «Я» – регуляция дыхания, темпа движений, речи, снятие напряжения в теле;
- репродукцию ресурсных состояний или позитивных образов;
- отражение своего социального «Я» – умение ставить цели, управлять временем, учиться комфортно чувствовать себя в любых социальных ситуациях;
- работу с иррациональными убеждениями; позитивное внушение или самовнушение.

ЗАНЯТИЕ: Основы саморегуляции психических состояний в процессе управления транспортным средством



Вопрос 1: Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. Приёмы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание. Профилактика утомления

Из физиологии труда известно, что **наилучшим методом борьбы с утомлением и переутомлением является правильное сочетание трудовой деятельности и отдыха**. Специальные наблюдения показывают, что после 8 часов работы растёт относительное количество дорожно-транспортных происшествий: до 10 ч работы – незначительно, а с 10 до 11 ч – очень быстро.

Большую роль в предупреждении раннего утомления водителя и «заторможенного состояния» могут сыграть кратковременные перерывы для активного отдыха. Доказано, что при утомлении наилучшей формой отдыха является не пассивный отдых – покой, лежание (за исключением полноценного ночного сна), а активный, т.е. сопровождающийся движениями (лучший отдых – это смена вида деятельности). Специальные исследования показали, что в условиях ограниченной подвижности большой эффект в сохранении работоспособности дают кратковременные элементарные физические упражнения (дыхательные, для мышц спины, рук, ног и др.). Комплекс упражнений активного отдыха, состоящий из 6...7 упражнений, следует выполнять в течение 3...5 мин после каждых 2...3 ч работы водителя за рулём, а также во всех случаях, когда водитель испытывает усталость или сонливость. Основным средством предупреждения переутомления является полноценный ночной сон и рациональный режим питания.

Вопрос 2: Способы поддержания устойчивого физического состояния при управлении транспортным средством. Влияние болезни и физических недостатков, алкоголя, наркотиков и лекарственных препаратов на безопасность дорожного движения. Приёмы и способы повышения работоспособности. Нормализация психических состояний во время стресса

Частая и быстрая смена настроений, недостаточность психоэнергетических возможностей индивида, повышенная нервно-психическая истощаемость, слабость нервной системы часто приводят к пограничным психическим состояниям, влияющим на физическое состояние водителя.

Пограничные психические состояния:

- повышенная возбудимость, импульсивность, гневливость, обидчивость, жестокость, склонность к конфликтным взаимодействиям; завышенность самооценок, уровня притязаний;
- повышенная конформность, слабохарактерность, интеллектуальная ограниченность, некритичность.

Чем менее социализирована личность, тем шире возможности автономизации отдельных регуляционных факторов. Чем ограниченнее психическое развитие человека, тем большую роль в его поведении играют иерархически низшие уровни регуляции.

Для поведения лиц с психическими аномалиями характерны **конфликтность, повышенная импульсивность, спонтанность побуждений, ослабленность механизма понятийно-мотивационной регуляции.**

Реактивные состояния – острые аффективные реакции, временные расстройства психики в результате психических травм. Реактивные состояния возникают как вследствие одномоментных психотравмирующих воздействий, так и в результате продолжительного травмирования, а также в силу предрасположенности индивида к психическому срыву (слабый тип высшей нервной деятельности, ослабленность организма после болезни, длительное нервно-психическое напряжение).

Вопрос 2: Способы поддержания устойчивого физического состояния при управлении транспортным средством. Влияние болезни и физических недостатков, алкоголя, наркотиков и лекарственных препаратов на безопасность дорожного движения. Приёмы и способы повышения работоспособности. Нормализация психических состояний во время стресса

При любых физических недомоганиях, даже если Вы не принимаете их всерьёз, следует воздержаться от управления автомобилем. А уж **явные проявления болезни**, такие как рвота, тошнота, безоговорочно отменяют управление автомобилем. И не стоит в этом случае уповать на успокаивающие лекарства, с ними надо быть вдвойне осторожными. Так, **недопустимо принимать перед поездкой** снотворные, наркотические, болеутоляющие, психофармакологические и даже некоторые лекарства от кашля. Нельзя садиться за руль сразу же после удаления зубов или хирургического вмешательства, где применялось местное обезболивание. Даже самые, на первый взгляд, безобидные таблетки от головной боли не безвредны, так как часто содержат снотворное, которое тормозит деятельность центральной нервной системы. **У водителей, принимающих лекарства, риск попасть в дорожное происшествие в 1,5...3 раза выше, чем у тех, кто их не принимает.**

Большую коварность, чем физическое недомогание таят в себе **психические сдвиги под воздействием наркотиков**. Изменение в характере, раздражительность, возбуждение или подавленность могут вызываться многими медикаментами. Лекарства, содержащие наркотики, могут вызывать нарушение мышления, недостаточность воли и внимания, беспокойство и нарушение речи. Особенно опасны транквилизаторы – элениум, седуксен, мепробамат. Под воздействием этих таблеток человек становится сонным, снижается точность его движений и их согласованность, ослабевают внимание, значительно снижается скорость реагирования. Поскольку все лекарства, действующие на психику, усиливают действие алкоголя, принимать спиртное даже в малых количествах очень опасно. Многие снотворные и стимулирующие средства очень медленно выводятся из крови, и их действие сказывается довольно продолжительное время. При постоянном употреблении их происходит хроническое отравление, которое по сути дела является лёгким наркозом.

ЗАНЯТИЕ: Основы саморегуляции психических состояний в процессе управления транспортным средством

Вопрос 2: Способы поддержания устойчивого физического состояния при управлении транспортным средством. Влияние болезни и физических недостатков, алкоголя, наркотиков и лекарственных препаратов на безопасность дорожного движения. Приёмы и способы повышения работоспособности. Нормализация психических состояний во время стресса

Врачи не советуют садиться за руль **после просмотра телепередачи**, так как светом кинескопа раздражается глазной нерв, поэтому при движении часто упускаются опасные ситуации.

**Курение** заметно снижает работоспособность водителя. Табачный дым действует на человека как наркотическое средство, вызывающее состояние расслабления и препятствующее концентрации внимания. Под влиянием никотина кровеносные сосуды головного мозга на короткое время расширяются, и кратковременно снимаются явления усталости. Но затем сосуды резко сужаются, кровь поступает к головному мозгу в ограниченном количестве, и наступает ещё большая усталость.

Особенно опасно курение в ночное время, так как под действием табачного дыма светочувствительность сетчатки глаз уменьшается. Кроме того, дым образует на внутренней поверхности стёкол налёт, который снижает прозрачность окон. Если вы не можете обойтись без сигареты, лучший выход – остановиться на 2...3 минуты и перекурить на свежем воздухе.



ЗАНЯТИЕ: Основы саморегуляции психических состояний в процессе управления транспортным средством

Вопрос 2: Способы поддержания устойчивого физического состояния при управлении транспортным средством. Влияние болезни и физических недостатков, алкоголя, наркотиков и лекарственных препаратов на безопасность дорожного движения. Приёмы и способы повышения работоспособности. Нормализация психических состояний во время стресса

Каждый водитель должен знать, что алкоголь поступает через стенки желудка в кровь. Кровь переносит алкоголь во все органы и в мозг. Всасывание алкоголя и распределение его в тканях продолжается 30...90 минут. При пустом желудке процесс ускоряется до 30...40 минут. Алкоголь в основном выводится из организма печенью, и очень малая часть уходит с дыханием, потом и мочой. У здорового мужчины содержание алкоголя уменьшается на 0,1...0,15 промилле за 1 час, у женщины – 0,085...0,1.

В движении опасно не только сильное опьянение водителя. **Обычно к тяжёлым авариям приводит именно лёгкое опьянение.** Водитель думает, что дорога принадлежит ему одному и для него не существует опасностей. После двух стаканов пива восприимчивость к перемещающимся источникам света заметно ухудшается. После четырёх стаканов (примерное содержание алкоголя в крови 0,9 промилле) ухудшается чувство скорости.

**При содержании алкоголя 0,6 промилле время реакции и, следовательно, остановочный путь увеличиваются в несколько раз.** Самое опасное в этом то, что водитель не знает, что находится в такой степени опьянения. Своих ошибок он не замечает. Наоборот, чувствует себя суперменом.

С увеличением содержания алкоголя в крови риск ранения при ДТП возрастает: он в 65 раз выше у водителей с 1,5 промилле, чем у водителей с промилле до 0,5. В среднем для всех водителей с уровнем алкоголя в крови в 0,5 промилле риск ранения возрастает в 25 раз. **Никакой другой из известных факторов риска не увеличивает вероятность гибели настолько, как алкогольное опьянение водителей.** У водителей с промилле более 1,5 риск гибели в 100 раз выше, чем у водителей с промилле до 0,5.

Вопрос 2: Способы поддержания устойчивого физического состояния при управлении транспортным средством. Влияние болезни и физических недостатков, алкоголя, наркотиков и лекарственных препаратов на безопасность дорожного движения. Приёмы и способы повышения работоспособности. Нормализация психических состояний во время стресса

У водителей, находящихся в состоянии опьянения, **резко снижается реакция на поступающую информацию и на оценку факторов окружающей обстановки, нарушается координация движения**, что приводит к совершению ошибок при управлении транспортным средством и нередко к дорожно-транспортным происшествиям. Пьяный **водитель теряет способность правильно оценивать обстановку и выбирать верное решение в складывающейся дорожной ситуации**. Одновременно такие водители проявляют лихачество и ведут транспортное средство с повышенной скоростью, совершают недозволенные обгоны, выезжают на полосы встречного движения и т.д., **употребление спиртных напитков ведёт к игнорированию элементарных мер предосторожности**. Состояние опьянения **уменьшает скорость реакции на зрительные и слуховые раздражители**. Водитель даже в самой лёгкой степени опьянения не успевает своевременно приступить к выполнению того или иного действия, оценить более или менее неожиданную дорожную ситуацию и правильно на неё среагировать. Нарушает алкоголь и глубинное зрение – **способность различать удалённость предметов, определять пространственное соотношение между соседствующими объектами**. Резко **меняется цветовосприятие**, особенно красного и зелёного цветов. Водитель не сразу может перестроиться и приспособиться к искусственному освещению. А когда он выезжает из тоннеля, даже лёгкий дневной свет ослепляет его. У лиц, находящихся в состоянии опьянения, **значительно сужается поле зрения**, так как зрительное восприятие сосредоточивается лишь в узком конусе по направлению взгляда. Этот эффект опьянения, называется туннельным зрением.

Вопрос 2: Способы поддержания устойчивого физического состояния при управлении транспортным средством. Влияние болезни и физических недостатков, алкоголя, наркотиков и лекарственных препаратов на безопасность дорожного движения. Приёмы и способы повышения работоспособности. Нормализация психических состояний во время стресса

**Марихуана дезориентирует водителя в пространстве и во времени, увеличивает время реакции, ухудшает память и внимание. Кокаин и амфетамины делают водителя невнимательным и неспособным к принятию и выполнению решений в травмоопасных ситуациях на дороге. Опьянение опиатными наркотиками характеризуется дремотным сонным состоянием, оцепенением, что полностью исключает сохранность навыков и умений, необходимых при управлении транспортным средством.**

Серьёзную опасность для участников дорожного движения представляет приём лекарственных препаратов, тем более злоупотребление ими. Чтобы избежать серьёзных последствий, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- **применять лекарственные препараты только по назначению врача.** При назначении препарата обязательно уточните обо всех побочных эффектах и о его влиянии на способность управлять транспортным средством;
- **принимая препарат, внимательно изучите инструкцию по медицинскому применению.** Обратите внимание на раздел особые указания (о необходимости в период лечения воздержаться от управления транспортными средствами или занятиями другими потенциально опасными видами деятельности, требующими повышенной концентрации внимания и быстроты психомоторной реакции);
- **во многих случаях нежелательно принимать лекарственные препараты непосредственно перед дорогой** (после приема препарата должно пройти не менее 10...12 часов);
- **при возникновении любых побочных эффектов необходимо обратиться к врачу.**

Вопрос 2: Способы поддержания устойчивого физического состояния при управлении транспортным средством. Влияние болезни и физических недостатков, алкоголя, наркотиков и лекарственных препаратов на безопасность дорожного движения. Приёмы и способы повышения работоспособности. Нормализация психических состояний во время стресса

**Влияние лекарственных препаратов на способность управления транспортным средством:**

<b>Основное действие лекарственных препаратов</b>	<b>Наименование лекарственных препаратов</b>	<b>Возможный побочный эффект</b>
<b>Обезболивающее, противовоспалительное</b>	<b>Мелоксикам</b>	<b>Нечеткость зрения, спутанность сознания, нарушение ориентации</b>
	<b>Диклофенак, индометацин, ибупрофен и др. нестероидные противовоспалительные препараты</b>	<b>Снижение скорости психических и двигательных реакций</b>
	<b>Пенталгин, седалгин, темпалгин, аспирин, анальгин и др. комбинированные анальгиносодержащие препараты</b>	<b>Сонливость, снижение скорости психомоторных реакций человека</b>



Вопрос 2: Способы поддержания устойчивого физического состояния при управлении транспортным средством. Влияние болезни и физических недостатков, алкоголя, наркотиков и лекарственных препаратов на безопасность дорожного движения. Приёмы и способы повышения работоспособности. Нормализация психических состояний во время стресса

**Влияние лекарственных препаратов на способность управления транспортным средством:**

<b>Основное действие лекарственных препаратов</b>	<b>Наименование лекарственных препаратов</b>	<b>Возможный побочный эффект</b>
<b>Антибактериальное</b>	<b>Амоксициллин, сумамед и др. антибиотики</b>	<b>Головная боль, головокружение, бессонница, судороги, нервозность</b>
	<b>Офлоксацин, цiproфлоксацин, моксифлоксацин, ломефлоксацин, норфлоксацин, пефлоксацин и др. фторхинолоны</b>	<b>Головокружение, нарушение внимания</b>
	<b>Левифлоксацин</b>	<b>Скованность, сонливость</b>
	<b>Метронидазол</b>	<b>Головокружение, нарушение сознания, атаксия, шум в ушах, расстройство слуха</b>
<b>Антигистаминное (для лечения аллергии)</b>	<b>Кетоконазол, интраконазол и др. противогрибковые препараты</b>	<b>Головокружение</b>
	<b>Супрастин, тавегил, димедрол, пипольфен и др. антигистаминные препараты первого поколения</b>	<b>Замедление скорости реакции, вялость, усталость, сонливость</b>

Вопрос 2: Способы поддержания устойчивого физического состояния при управлении транспортным средством. Влияние болезни и физических недостатков, алкоголя, наркотиков и лекарственных препаратов на безопасность дорожного движения. Приёмы и способы повышения работоспособности. Нормализация психических состояний во время стресса

**Влияние лекарственных препаратов на способность управления транспортным средством:**

<b>Основное действие лекарственных препаратов</b>	<b>Наименование лекарственных препаратов</b>	<b>Возможный побочный эффект</b>
<b>Успокаивающее</b>	<b>Ново-пассит, персен, валериана, пустырник; фитосборы и БАДы, в состав которых входит валериана, пустырник, пион, пассифлора, шлемник, мелисса, мята</b>	<b>Заторможенность, сонливость, апатия</b>
<b>Антигипертензивное</b>	<b>Эналаприл, фозиноприл, клофелин, гипотиазид, индапамид</b>	<b>Уменьшение скорости психомоторных реакций</b>
	<b>Верапамил, дилтиазем, амлодипин</b>	<b>Сонливость, головокружение</b>
<b>Антисекреторное</b>	<b>Фамотидин, ранитидин</b>	<b>Головокружение, чувство усталости</b>
	<b>Омепразол, эзомепразол, рабепразол</b>	<b>Сонливость, возбуждение или подавленность</b>

Вопрос 2: Способы поддержания устойчивого физического состояния при управлении транспортным средством. Влияние болезни и физических недостатков, алкоголя, наркотиков и лекарственных препаратов на безопасность дорожного движения. Приёмы и способы повышения работоспособности. Нормализация психических состояний во время стресса

**Влияние лекарственных препаратов на способность управления транспортным средством:**

<b>Основное действие лекарственных препаратов</b>	<b>Наименование лекарственных препаратов</b>	<b>Возможный побочный эффект</b>
<b>Прочее</b>	<b>Кофеин</b>	<b>Нарушение равновесия, координации движений, чрезмерное возбуждение, после прекращения действия – резкий спад физической и психической активности</b>
	<b>Реглан, церукал</b>	<b>Заторможенность</b>
	<b>Гастроцепин, беллалгин, беллатаминал</b>	<b>Нечеткость изображения, парез аккомодации, головокружение</b>
	<b>Колдрекс найт, фервекс, терафлю и др. комбинированные препараты в сочетании с антигистаминными средствами для лечения простуды</b>	<b>Сонливость</b>

## ЗАДАНИЕ НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ:

1. [1] Изучить психологические качества, которыми должен обладать идеальный водитель.
2. [1] Дополнить конспект лекции.

**БЛАГОДАРИЮ ЗА ВНИМАНИЕ!  
КОНЕЦ ЗАНЯТИЯ**

