# Ospalost jako faktor snižující schopnost k řízení a zvyšující nebezpečí nehody

Publikováno: 7. 3. 2007

Skutečností je, že není možné zároveň spát a řídit. Pocit únavy, malátnosti a ospalosti je obzvláště nebezpečný, pokud máte řídit. Ospalost zpomaluje vaše reakce, snižuje vnímavost a zhoršuje váš úsudek, podobně jako alkohol. Ve skutečnosti se také lidé, kteří jsou velmi ospalí, chovají podobně jako podnapilí. Dopravní experti se domnívají, že na mnoha vážných dopravních nehod se podílel mikrospánek řidiče.

Většina lidí si uvědomuje, jak nebezpečné je pít alkohol a řídit. Avšak řídit automobil pokud je člověk ospalý může být zrovna tak smrtelně nebezpečné.

Na spánek se můžeme dívat podobně jako na peníze – můžeme vydat více než dostaneme a skončíme v dluhu. Na rozdíl od peněz si však nemůžeme spánek uložit do zásoby a ani si ho nemůžeme ani vypůjčit. Takže pokud nespíme dostatečně po dobu několika dní, dlužíme sami sobě zameškanou dobu v posteli. Tato skutečnost se nazývá „spánkový dluh“ (spánkový deficit). Tento dluh může být vyrovnán (splacen) pouze spaním. Člověk ho nemůže překonat silou vůle a sám od sebe také nezmizí. Potřeba spánku je jednou ze základních potřeb člověka (a živých tvorů vůbec) a není složité ji uspokojit. Pro překonání pocitu hladu nebo žízně potřebujeme potravu nebo vodu. Pro překonání pocitu ospalosti naše tělo potřebuje vypnout a jít spát. To, co dělá spánek tak nebezpečným je to, že je mimo naši kontrolu.

Miliony lidí na světě mají spánkový deficit. Ten mohou získat mnoha způsoby, například – pracují o nočních směnách, pracují na dva pracovní úvazky, zůstávají dlouho do noci vzhůru a ráno vstávají, pracují na plný úvazek a zároveň studují nebo pečují o děti, nedovedou si racionálně zorganizovat svůj čas atd. Avšak někteří lidé mohou strávit 8 hodin v posteli a stále jsou unaveni, protože včas nerozeznali nebo neléčili spánkové poruchy. Pokud váš spánkový deficit značně vzroste, pak nemůžete udělat v podstatě nic proto, abyste zůstali vzhůru. Použité povzbuzující prostředky (například silná káva) totiž působí pouze krátkodobě a následně se dostaví ještě hlubší útlum. Můžete být schopni zůstat ještě po nějakou dobu bdělí a ostražití, pokud jste něčím pro vás důležitým nebo atraktivním zaměstnáni, nebo jste podrážděni, rozrušeni. Pokud se situace zklidní pak váš spánkový deficit převládne a vy usínáte. Například na večírku se můžete cítit svěží a bdělí, ale když pak sednete do auta, začínáte podřimovat. A co je ještě horší, účastníci večírku často řídí nejen když jsou unaveni, ale navíc pili alkohol a to je obzvláště nebezpečná kombinace.

CDV CENTRUM DOPRAVNÍHO VÝZKUMU © *Observatoř bezpečnosti silničního provozu, www.czrso.cz*