



AUTOMOBILE CLUB RIETI

COME EVITARE IL “COLPO DI SONNO”

Fattori e situazioni di rischio

Le palpebre man mano si appesantiscono; gli occhi si chiudono sempre più spesso. Aprite il finestrino, accendete la radio, vi sforzate a tenere concentrata l'attenzione. Per un po' ci riuscite, poi la tentazione di tenere gli occhi chiusi più a lungo diventa quasi invincibile. "Che cosa potrà mai succedere", pensate, "se chiudo gli occhi per una attimo, un attimo solo"....

Chi può negare di non aver passato, almeno una volta nella propria vita di conducente, un'esperienza simile? Anche senza arrivare al vero e proprio "colpo di sonno", già solo la stanchezza può indurre cadute dell'attenzione verso l'ambiente esterno e disattenzione o distrazione dalla guida. Il sonno e la stanchezza sono uno dei nemici più subdoli per chi guida; si stima che tra il 15 ed il 40% degli incidenti più gravi sia imputabile a sonno o stanchezza, il più delle volte associato a concause precise: alcol, medicinali, pasto abbondante. Innumerevoli di più sono poi gli incidenti evitati per un soffio, solo perché, ad esempio, poco dopo un primo attacco di sonnolenza si è arrivati a destinazione.

Numerose ricerche sul fenomeno, condotte sia in Italia che all'estero, hanno permesso la determinazione di "incidenti tipici", "fattori di rischio", "situazioni favorevoli".

Vengono infatti attribuite al sonno le uscite di strada, sia in rettilineo che in curva, non determinate da eccessiva velocità o dalla necessità di evitare un ostacolo o da altra causa identificabile. Sempre al sonno sono attribuibili la maggior parte dei violenti tamponamenti non attribuibili a cause identificabili e senza traccia di frenata. Sono questi i tipici incidenti da sonno.

Sono considerati **fattori di rischio**:

- **l'età**: i giovani fino a 30 anni ed oltre sono i più esposti al rischio, per uno stile di vita meno regolare e l'eccesso di confidenza nelle proprie capacità di resistenza;
- **l'eccesso di cibo**, che richiama il flusso sanguigno verso il sistema digerente, a scapito del flusso verso il cervello;
- **l'eccesso di alcol**, che esalta in grande misura gli effetti della stanchezza;
- **l'appartenenza ad alcune categorie professionali come i "turnisti"**, anch'essi soggetti ad irregolarità negli orari di sonno;
- chi soffre di **disturbi del sonno** (insonnia, tendenza ad assopirsi in situazioni diverse, irresistibile impulso a dormire);
- chi, **quando dorme, russa sonoramente**: il russare infatti provoca delle apnee (sospensioni del respiro) che spezzano il sonno; le conseguenze si risentono nelle ore successive al risveglio;
- chi **assume farmaci** che inducono assopimento: non solo ansiolitici ma anche antidolorifici, antiallergici, rilassanti muscolari.

Sono invece considerate **situazioni a rischio**:

- il **tempo eccessivo di guida**: non si dovrebbe guidare per più di due ore consecutive, facendo seguire ogni periodo di guida da almeno 10 minuti di pausa e di riposo; ogni 3 periodi di guida sarebbe opportuno fare una pausa più lunga: mezz'ora di riposo assoluto ad occhi chiusi;
- il **viaggiare da soli**, per la mancanza di un'altra persona che possa "sorvegliare" il conducente, stimolarne l'attenzione o addirittura sostituirlo nella guida;
- il **guidare in ore notturne** comprese tra mezzanotte e le 7 del mattino: i ritmi naturali dell'uomo non sono compatibili con lo svolgimento, in quelle ore, di compiti che, come la guida, richiedono attenzione;
- la **guida dopo un periodo di stress** ed affaticamento: molti incidenti da sonno accadono anche il pomeriggio, al ritorno dal lavoro;
- chi soffre di **disturbi del sonno** (insonnia, tendenza ad assopirsi in situazioni diverse, irresistibile impulso a dormire);
- la **monotonia** e l'eccessiva regolarità del viaggio, che producono una forma di "ipnosi";
- la **temperatura troppo alta nell'abitacolo**; l'eccesso di volume sonoro dello stereo che, alla lunga, produce affaticamento sensoriale;
- la **guida sotto il sole abbagliante**: l'eccesso di luminosità induce alla chiusura delle palpebre e produce affaticamento sensoriale;
- la guida nella nebbia: se la strada è apparentemente sgombra e mancano stimoli adeguati, l'attenzione si concentra su un punto solo pochi metri più avanti il veicolo e ciò può indurre una forma di "ipnosi".

I segni premonitori

- difficoltà nel tenere aperti gli occhi o nella messa a fuoco della visione;
- difficoltà nel tenere sollevata la testa;
- ritardi nel riassumere la posizione corretta nella corsia, o andatura ondeggiante tra le corsie;
- difficoltà nel mantenere una velocità costante ed adeguata alle circostanze;
- difficoltà nel ricordare che cosa è successo nei due minuti precedenti (ad esempio il contenuto del cartello appena oltrepassato, il tipo di veicolo incrociato poco prima).

Cosa fare per evitare l'incidente da colpo di sonno

- **Prima regola**: iniziare il viaggio, specie se lungo, sufficientemente riposati.
- **Seconda regola**: evitare, se non necessario, di guidare in ore notturne, o con temperature interne troppo alte o, se possibile, nelle "situazioni a rischio" sopra descritte; nei viaggi lunghi, alternate periodi di due ore di guida a periodi di 10 - 15 minuti di pausa.
- **Terza regola**: fate attenzione a farmaci ed alcol; associati con una situazione di stanchezza già esistente possono moltiplicarne gli effetti; se nelle 24 ore precedenti un viaggio impegnativo siete costretti ad usare sonniferi, preferite quelli ad "azione rapida", che esauriscono i propri effetti nell'arco di 1 - 2 ore; controllate sempre sui foglietti illustrativi dei farmaci gli eventuali effetti sulla guida.
- **Quarta regola**: se già siete nella fase dei "segni premonitori", fermatevi almeno per un quarto d'ora, riposatevi, prendete una boccata d'aria fresca, sgranchitevi le gambe. Potrebbe essere un fenomeno passeggero. Ma se vi succede una seconda volta, significa che praticamente siete già cotti: dovete

fermarvi e riposare (dormire) almeno mezz'ora. Convincetevi che non state perdendo tempo, ma anzi state guadagnando la possibilità di terminare felicemente il viaggio. Se potete, fatevi sostituire nella guida. Non pensate di poter "stringere i denti", perché qui non conta la volontà. Infatti ...

- **Quinta regola:** non presumete troppo di voi stessi. Il sonno vi prende all'improvviso, al di fuori delle vostre possibilità di controllo. Oltre un certo limite nessuno può andare, presumendo di poter svolgere con la necessaria attenzione un compito delicato come la guida di un veicolo. A maggior ragione, se siete autisti professionali, seguire queste regole garantirà il datore di lavoro che state proteggendo le cose e le persone a voi affidate. Non esitate a denunciare nelle sedi competenti ogni richiesta eccessiva nei vostri confronti ed ogni violazione delle "norme sociali" a tutela del lavoratore e della pubblica incolumità.

Quattro cose che è inutile (o dannoso) fare...

- **Rimpinzarsi di caffè:** ha effetti solo temporanei, di breve durata. Potrebbe impedirvi di riposare quando poi vi renderete conto che è di questo che avete necessità.
- **Bagnarvi il viso con acqua fredda:** altro rimedio di breve durata.
- **Alzare lo stereo:** è un rimedio peggiore del male; non vi sveglia ma anzi, alla lunga, vi procura un affaticamento sensoriale che peggiora la situazione. Piuttosto, sintonizzate la radio su una stazione con programmi interessanti per voi, o che alterni musica, dialoghi, notiziari ecc.
- **Fumare:** effetto di breve durata, che ha come contropartita la diminuzione dell'apporto di ossigeno al cervello.