حوادث المرور.. كارثة دولية!

حذرت منظمة الصحة العالمية من ارتفاع نسبة حوادث المرور في البلدان ذات الدخل الضعيف او المتوسط إذا لم تتخذ الإجراءات الضرورية للحد منها.

وتعد البلدان الأفريقية والعربية من اكثر المناطق عرضة لحوادث المرور في العالم.
إذ ترى منظمة الصحة العالمية أن حوادث المرور هي ثاني أكبر أسباب الوفيات في العالم فيما يتعلق بفئة الأعمار المتراوحة ما بين 5 و29 سنة. وأنها تعد ثالث أسباب الوفيات في العالم بالنسبة لفئة ما بين 30 و44 عاما.

وتخلف حوادث المرور سنويا في العالم أكثر من 1،2 مليون قتيل إضافة إلى أكثر من 50 مليون جريح او معوق.

كيف تتجنب مخاطر الدهس؟

- اختر المكان المناسب لعبور الشارع (ممرات المشاة، الاشارات الضوئية، أمام شرطي السير ...) ثم قف على الطريق استعداداً لعبور الشارع.
- استخدم بصرك وسمعك للتعرف على حركة المرور، انظر يساراً ثم يميناً ثم يساراً وقم بعبور الشارع بعد التأكد من خلوه من المركبات وتأكد بأن هناك مسافة كافية بينك وبين المركبات القادمة باتجاهك.
- لا داعي للعجلة، دع المركبات القادمة باتجاهك تمر، فلا داعي للمغامرة.
- اعبر الشارع بخط مستقيم وبسرعة معتدلة ولا تركض خوفاً من أن تتعثر ولا تتمهل كثيراً أثناء العبور.
- لا تنشغل بأي أمر آخر وأنت تعبر الشارع.
- سر دائما على الرصيف بعيداً عن حافة الطريق، وفي حال عدم وجود الرصيف سر على أقصى طرف الشارع مواجهاً المركبات لتتمكن من رؤيتها للاستاجبة لأية مخاطر قد تحصل فجأة.

الاكتئاب يؤثر في طريقة القيادة!

باحثون أستراليون رابطا بين الاكتئاب والقيادة التي تشوبها المخاطر عند المراهقين.

وذكرت شبكة "آي بي سي" التلفزيونية الأسترالية أنّ الباحثين في جامعة "كوينزلاند" وجدوا أنّ المراهقين عرضة للسلوك الخطر الذي يتضمن السرعة في القيادة وتناول الكحول أثناءها، وعدم وضع الأحزمة، إضافة إلى القيادة أثناء المراسلة عبر الهاتف.

وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة بريدي سكوت باركر إنّ هذا السلوك خطير بشكل خاص للسائقين الجدد الذين يحتاجون الى مزيد من التركيز، مشيرة الى أن المراهقين هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق.

وأضافت "ما هو معروف وجود رابط بين زيادة تناول الكحول واضطرابات الأكل وغيرها من التصرفات عند المراهقين، هذا إضافة إلى الإصابة بالاكتئاب والقلق، لكن هذه هي المرة الأولى التي تبرهن فيها دراسة وجود رابط واضح بين هذه المشاكل النفسية والقيادة الخطيرة.

الصدمة النفسية وحوادث المرور

تعد الصدمة النفسية أحد أخطر الآثار التي تخلفها الاعتداءات الواقعة على الأفراد وتكمن خطورتها في

كون الألم النفسي لا يظهر على جسم المتضرر، ولا يشعر به عند وقوع الاعتداء أو الحادث بل بعد مرور مدة من الزمن، حيث تبدو عليه بعض السلوكات التي لا يجد لها تفسيرا مما يزيد في معاناته كونها تنعكس سلبا على حياته. كما أن العلاج من هذه الصدمة النفسية قد يأخذ وقتا مطولا وقد لا يشفى منه الضحية مطلقا لأن الأمر في هذا الخصوص يتعلق بمدى قابلية الضحية لتقبل الاعتداء الواقع أو لا. ولعل من أخطر هذه الاعتداءات التي تخلف آثارا نفسية عميقة هي تلك الاعتداءات الجنسية خاصة على الأطفال،و حوادث المرور.

يرى الطبيب سي حاج وهو مختص في التشريح الطبي أن الهدف من الحديث عن الصدمة النفسية هو تسليط الضوء على أحد أهم الآثار التي تترتب عن الاعتداء الذي يقع على الأشخاص، حيث يقول " كثيرا ما نجهل ما يسمى بالصدمة النفسية التي يولدها الاعتداء لحظة وقوعه، ويغفلها أغلب المتضررين من منطلق أنها تزول مع مرور الوقت، ولكن الأمر غير ذلك إذ أن أول شيء يتم القيام به بعد تعرض الشخص لحادث ما هو التوجه نحو المستشفى حتى يأخذ العلاج الأولي، بعدها يتم التكفل بالجانب النفسي للضحية وذلك بالبحث في مخلفات الاعتداء على نفسية المتضرر، ويكون ذلك من خلال الاستماع إليه وتوجيه بعض الأسئلة له للتأكد إن كان سلوكه سويا أم لا، ويتم التعرف على ذلك من خلال ملاحظة ظهور بعض العلامات على سلوك الفرد وتصرفاته، كأن يجد مثلا صعوبة في النوم أو كأن يتراجع تحصيله الدراسي أو يمتنع عن الخروج إلى الشارع، فكل هذا يدل على أن هذا الأخير يعاني من آثار الصدمة النفسية التي وقعت له جراء الاعتداء. إلى جانب كونه لم يعط لنفسه فرصة العلاج أو لأنه استهان بالعلاج النفسي" وعلى العموم يضيف المتحدث "الهدف من المتابعة النفسية هو التخفيف عن الضحية والعمل على مساعدتها بقدر الإمكان من اجل الخروج من الحالة التي تكون عليها، هذا دون أن ننسى العمل على توعية المتضررين أو ضحايا الاعتداءات حول الحقوق التي يتمتعون بها كتقديم شكوى أو طلب استشارة محامي إلى جانب نصحهم بوجوب الرجوع إلى المستشفى قصد معاودة الفحص لأن هناك بعض الأشخاص من المعتدى عليهم يقع على عاتقهم مهمة الكشف الدوري للتأكد من سلامة ملكاتهم العقلية، وفي حال الشك يتم إرسالهم إلى مختصين في الطب النفسي أو العقلي لمتابعة علاجهم أو إلى الجمعيات الناشطة في مجال الدفاع عن حقوق الضحايا".

لذا ينبه الدكتور سي حاج إلى ضرورة توعية المجتمع بخطورة عدم المتابعة الطبية عند وقوع الحوادث أيا كان نوعها لأنه لا يمكن التنبؤ بما ينجر عنها من آثار قد يصعب علاجها لاحقا.