PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 24 - numero 5301 di Giovedì 22 dicembre 2022

Lo stress traffico-correlato

Mettersi alla guida può avere una influenza nefasta sul nostro umore sino a portare a danni fisici e psicologici. C'è la necessità di un intervento di prevenzione? Vediamo alcune strategie di sopravvivenza allo stress da traffico.

Code ai semafori, automobili ferme in colonna e automobilisti con i nervi a fior di pelle; stress e ansia da traffico sono oramai stati d'animo molto comuni soprattutto per chi vive nei grandi centri cittadini, così da indurre anche la psicologia ad interessarsi al fenomeno e stabilire se vi è necessità per un intervento di prevenzione e/o cura. Le strade sono oggigiorno intasate e le fila interminabili di macchine, code continue ed esaustive. Sono molto evidenti gli effetti di questi stili di vita quotidiani e che si accentuano in determinati periodi dell'anno; la ripresa post vacanziera, le riaperture delle scuole, festività.

Tutto ciò risulta essere fonte di stress e fastidio, se non addirittura rabbia, e l'immagine che si crea potrebbe essere quella delirante e frenetica proposta dal film "Un giorno di ordinaria follia".

Lo stress è una reazione psicofisica che il nostro organismo esterna innanzi ad una situazione o ad un evento apparentemente problematico. Ogni persona ha una reazione diversa davanti alle situazioni che si presentano e da come interpretiamo o le diamo valore.

E stato evidenziato dalla ricerca inglese IMC Research che mettersi alla guida può avere una influenza nefasta sul nostro umore sino ad ammalarsi; una vera e propria patologia senz'altro attribuibile alla guida nel traffico, talmente serie e invalidante che può portare a danni fisici e psicologici. Dopo l'esposizione di circa 20 minuti ad una situazione di traffico sostenuto i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, aumentano in modo esponenziale ed in particolare nel genere maschile. Assistiamo alla modificazione dei parametri fisiologici già dopo la soglia della mezz'ora (aumento della pressione sanguigna, incremento della frequenza respiratoria e alterazione del battito cardiaco); è in questa situazione che il corpo si prepara per quella che viene definita come reazione di "fight or flight". In sostanza ci si mette in allarme, in modo inconscio, e ci si prepara ad affrontare un pericolo.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0816] ?#>

Come lo stare in macchina può influenzare il nostro umore? Errori di comportamento possono portare gli individui allo sfinimento, compromettendo l'equilibrio psicofisico, alterando azioni e salute, ripercuotendosi inevitabilmente sul comportamento sociale.

Molte persone in determinate fasce temporali si riversano per la strada, per raggiungere il posto di lavoro e per i diversi appuntamenti quotidiani, creando ingorghi e code, vuoi per le poche corsie presenti in carreggiata o per il brutto tempo, oppure

per ostruzioni varie.

Ottenendo come risultato un contesto caotico e complesso in cui ci si trova, specialmente per chi vive e si muove all'interno delle grandi città. Tutto ciò è causa di preoccupazione che portano naturalmente alla formazione di ansia e di stress.

Il risultato è quindi ritrovarsi in uno stato di irrequietezza che porterà inevitabilmente allo stravolgimento del normale livello di capacità di autoregolazione denominata omeostasi. Il pensiero di un ipotetico ritardo fa perdere di vista gli aspetti veramente importanti come la sicurezza e l'incolumità della vita altrui.

Un punto importante è la sicurezza: ovvero essere consapevoli del mondo che ti circonda. Questa frase in un primo momento parrebbe essere banale ma non è così! L'interno dell'abitacolo del proprio mezzo diventa spazio privato, dove poter svolgere le funzioni quotidiane.

Proprio per questa caratteristica pecuniaria, il mezzo di locomozione diventa parte di noi; struttura portante facente funzioni di esoscheletro. Facendo giochi psicologici determiniamo un certo tipo di comunicazione; manovre brusche per minacciare "la prossima volta ti tampono", stringiamo pericolosamente per istigare "vediamo adesso cosa fai", imprechiamo e, l'atto del richiamo col clacson ha preso il posto dello sparo delle gare dei 100 metri oppure viene azionato così aggressivamente da far sobbalzare "l'altro" che è diventato l'avversario. I mezzi cabinati diventano carri armati, le due ruote ci trasformano in cavalieri erranti, velocipedi e monopattini disturbatori della quiete stradala. I pedoni? Non possono vantare di avere gli stessi diritti dei mezzi di locomozione perché "io pago la tassa di circolazione". Se per sfortuna hai un contatto con il rivale ti troverai a dover affrontare parecchi problemi, salteranno fuori testimoni inaspettati e da mezzo tamponato diverrai tamponatore (non è sempre così, però...), quindi sempre meglio evitare qualsiasi azione che potrebbe trasformarsi in contatto.

Qui di seguito vengono riportate alcune strategie di sopravvivenza allo stress da traffico per una migliore consapevolezza stradale:

- Prevenzione delle situazioni che creano stress: programmazione e gestione del tempo, non partire all'ultimo minuto, nel caso di ostacoli tenere a mente percorsi alternativi e meno trafficati così da evitare quelle situazioni sgradevoli di stallo.
- Ricordiamoci che spesso dipende da come percepiamo, valutiamo e viviamo la situazione. È fondamentale conoscere e saper riconoscere le situazioni che ci creano disagio e stress, quali potrebbero essere le nostre reazioni, imparare a controllare le nostre emozioni negative.
- Tenere sempre presente di essere visti costantemente dagli altri; non sopravvalutare mai che saranno gli altri mezzi a fermarsi.

- Il mezzo di locomozione non è una espansione del nostro ego e non è una protuberanza di noi stessi.

Cosa fare per recuperare, durante il tragitto, un po' di bioenergia ed avere miglioramenti psicofisici? Gli esperti consigliano di scaricare l'energia negativa, in taluni momenti di sosta forzata, accumulata, attraverso piccole azioni fisiche come mani sul volante e braccia tese portare avanti e indietro le spalle, questi movimenti non devono mai pregiudicare la sicurezza stradale. Se necessario è ammesso fare qualche telefonata (con monoauricolare o, meglio ancora, con il viva-voce) oppure ascoltare musica o la radio; occorre spostare la nostra sempre vigile attenzione da qualcosa che crea disagio a un'attività piacevole. Regolate anche la temperatura dell'abitacolo, il viaggio sarà meno disturbante.

È chiaro che la psicologia, attraverso l'intervento psicologico, possa venire a soccorso al problema traffico-correlato e, anche la comunità scientifica lo ha recepito. Non è ancora diffusissima, ma sta prendendo piede sia in Italia che all'estero la psicologia del traffico, una branca della psicologia che studia i modelli comportamentali dell'uomo e della donna alla guida di mezzi di locomozione. Presso l'Università Cattolica di Milano esiste da qualche anno un'unità di ricerca di psicologia del traffico. Durante parte dell'anno vengono proposti una serie di convegni internazionali e tra questi v'è ne è uno molto conosciuto denominato "Move the future".

Massimo Servadio

Psicoterapeuta e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni

Licenza Creative Commons

www.puntosicuro.it