

الإرهاق و السواعة



عندما تزيد متطلبات العمل عن طاقة السائق تتكون لديه حالة من الإرهاق النفسي والجسدي تتطور الى النعاس.



ويكون الإرهاق نسبياً بحسب طاقة الفرد والظروف الأخرى المحيطة به، وبدلاً من تكريس كل الجهود الضرورية لحل الأزمات الصعبة، يسبب الإرهاق الجسدي والنفسي إلى إضعاف السلوك الهادف لحل الأزمات والمشاكل.

من الملاحظ أن البعض لديهم مقدرة وطاقة كبيرة على تحمل الإرهاق بعكس الأشخاص الآخرين.

إن التأثير السلبي للإرهاق النفسي غالباً ما يخفض من نسبة الإنتباه لدى المرء، ويصاب بتشنج في العضلات.

فإذا فوجيء السائق بمشكلة على الطريق تعتبر ردة الفعل الناتجة عن الذعر المفاجئ من الأمور الطبيعية. هذه الحالات تجعل السائق غير قادر على معالجة الموقف بشكل صحيح، كذلك يسيطر على المرء شعور بالفشل يعقب ذلك إستسلام السائق للإرهاق. هذا الإستسلام قد يؤدي إلى نوم السائق أثناء القيادة ليلاً مما يتسبب بحوادث مروعة ومأساوية.



إن الإرهاق والنعاس من الأمور الخطرة جداً التي تؤدي لحوادث مروعة. في حال شعور السائق بالنعاس عليه التوقف لأخذ قسط بسيط من الراحة أو النوم.