

*Dacă aveți deseori senzația de somnolență în timp ce conduceți, deși ați dormit bine peste noapte, este foarte probabil să suferiți de o tulburare de somn tratabilă.*

*Apelați la medicul dumneavoastră pentru a afla dacă trebuie să consultați un specialist în medicina somnului.*



Sectiunea de Somnologie  
și Ventilatie Non-Invaziva



Parteneri

Aceasta broșură a fost realizată cu suportul:

THE LINDE GROUP



Sprijin instituțional

PROJECT **AUTOBUZUL DEȘTEPTĂTOR**  
NU PORNI CU SOMNUL LA DRUM

# NU PORNI CU SOMNUL LA DRUM

ODIHNEȘTE-TE ÎNAINTE DE A URCA LA VOLAN.

SRP  
Sectiunea de Somnologie  
și Ventilatie Non-Invaziva

ESRS

**Somnolența la volan  
este (i)responsabilitatea ta!**

**Prevenirea accidentelor grave  
depinde de tine!**

**În cazul conducătorilor auto cu apnee în somn, riscul de a avea accidente cauzate de somnolență crește de două până la șapte ori.**

#### **Ce impact are somnolența asupra accidentelor rutiere?**

Somnolența, chiar dacă nu se bucură de o recunoaștere generală și, prin urmare, nu este menționată în datele oficiale, este asociată cu aproximativ 20% din totalitatea accidentelor rutiere, fiind una din principalele cauze ale accidentelor mortale întâlnite mai ales pe autostrăzi.

**„Somnolența este asociată cu aproximativ 20% din totalul accidentelor rutiere.”**

**„Somnolența la volan este considerată una din principalele cauze ale accidentelor mortale care au loc în principal pe autostrăzi.”**



#### **Care sunt principalele cauze ale somnolenței la volan?**

• **Lipsa de somn** – somnul insuficient este principala cauză a somnolenței la volan.

#### **În comparație cu cineva care doarme 8 ore pe noapte:**

• cu 6 – 7 ore de somn pe noapte, riscul de a face un accident din cauza somnolenței crește de 1,8 ori • **cu mai puțin de 5 ore de somn pe noapte, riscul de accidente din cauza somnolenței crește de 4,5 ori.**

**Pe de altă parte:**

• **dacă nu dormi deloc timp de 17 – 18 ore, poti face greșeli de condus specifice unui nivel de alcoolemie de 0,5g/L** • **dacă stai treaz timp de 24 de ore, greșelile de condus pe care le vei face sunt cele caracteristice unei alcoolemii de 1,00 g/L** • Alte cauze de somnolență la volan ar putea fi tulburările de somn precum: apneea în somn, narcolepsia, alte hipersomnii, insomnia și depresia. În cazul conducătorilor auto cu apnee în somn, riscul de accidente din cauza somnolenței este de două până la șapte ori mai mare. • Somnolența ar putea fi datorată și medicamentelor care provoacă somnolență: tranzilizantele, unele antidepresive, somniferele, antihistaminele, anumite anti-epileptice, unele antipsihotice și relaxante musculare.

## **Accidentele cauzate de somnolență se petrec de regulă între**

**ora 02:00 și 06:00 dimineața și între ora 14:00 și 16:00 după-masa.**

**În 50% din accidentele cauzate de somnolență, conducătorii auto au vârsta de cel mult 25 de ani.**

### **Cine prezintă cel mai mare risc de accidente din cauza somnolenței?**

- **Șoferii tineri** – fiindcă deseori, combină lipsa de somn cu șofatul pe timp de noapte. În 50% din accidentele cauzate de somnolență, conducătorii auto au vârsta de cel mult 25 de ani.
- **Bărbații**
- **Cei care lucrează în ture**
- **Șoferii profesioniști** – deoarece conduc perioade lungi de timp, pe distanțe lungi, deseori pe autostradă și, de multe ori, pe timp de noapte. În mod normal, nu dorm suficient în condiții ideale și trebuie să facă față și presiunii economice de a aduna cât mai multe ore de condus. **Această populație prezintă o incidentă ridicată a tulburărilor de tipul apneei în somn obstructive, care poate provoca somnolență excesivă în timpul zilei.**
- **Alți factori care cresc riscul de accidente din cauza somnolenței sunt:**  
Şofatul fără pasageri, lipsa de experiență a șoferilor care au obținut recent permisul de conducere, consumul de alcool și droguri, șofatul imediat după-



masă și șofatul pe autostradă sau pe distanțe lungi. Nu uitați însă că accidentele pot apărea și în timpul călătoriilor scurte!

### **Când au loc cele mai multe accidente cauzate de somnolență?**

Majoritatea accidentelor cauzate de somnolență apar între orele 02:00 și 06:00 dimineața și în 14:00 și 16:00 după masa. Când conduci pe timp de noapte, riscul de accidente crește de cinci până la șase ori. Aceste ore corespund perioadei în care creierul nostru este mai puțin alert și mai predispus la somn.

### **Cum ne putem da seama că suntem somnolenți?**

Cu toții cunoaștem semnele caracteristice somnolenței, chiar dacă le ignorăm de cele mai multe ori.

**Ar trebui să fim atenți în special la următoarele simptome:**

- căscat • lăcrimatul ochilor • clipitul des • dificultatea de a ține ochii deschiși • vedere dublă sau încetășată • nevoia imperioasă de a închide ochii • atipit • neatentie • sentimentul de anxietate • scăderea vitezei de reacție • devieri de la traекторie

## **Somnul este singura măsură eficientă împotriva somnolenței**

**Odată ce s-a instalat somnolența  
cu întreg cortegiul de simptome amintite,  
este greu să nu te ia somnul  
pe neașteptate și fără vreun  
alt avertisment.**

### **Ce poți face pentru a evita somnul la volan?**

Chiar dacă mulți șoferi implicați în accidente rutiere cauzate de somnolența la volan declară că nu au avut simptome ale somnolenței înainte de accident, se știe că aceste simptome apar întotdeauna înainte de a adormi. Odată ce s-a instalat somnolența, este greu să nu te ia somnul pe neașteptate și fără vreun avertisment.

De regulă, conducătorii auto încearcă să reducă somnolența folosind diverse strategii: deschid geamurile, dau muzica mai tare, mestecă gumă sau pornesc aerul condiționat. Niciuna din aceste măsuri nu este eficientă în eliminarea somnolenței; pot doar să o diminueze timp de câteva minute.

Somnul este singura măsură eficientă împotriva somnolenței.

Prin urmare, dacă simțiști că vi se face somn, cel mai bine ar fi să vă opriți într-un loc sigur, să bei cafea sau o băutură energizantă cu cel puțin 200 mg de cafeină și să dormiți timp de aproximativ 15 – 20 de minute.



### **De asemenea, este foarte important să evitați:**

- deplasările cu mașina între miezul nopții și ora 06:00 dimineața
- călătoriile lungi fără opriri
- călătoriile fără alți pasageri în mașină
- călătoriile lungi după o noapte nedormită
- călătoriile după o zi întreagă de lucru

Cafeaua vă va trezi în 30 de minute, ceea ce înseamnă că veți avea suficient timp să dormiți puțin înainte de a-și face efectul. Chiar dacă, separat, niciuna din aceste măsuri nu va reduce somnolența, împreună pot fi mai eficiente, păstrându-și efectul timp de **aproximativ 60 – 90 de minute**.

Viața ta și a celorlalți este în joc!

**Viața ta și a celorlalți este în joc!**