

# Máte za volantom strach? Odborníci radia terapiu praxou

Šoférujú, lebo musia, ale neteší ich to. Vlastne sa šoférovanie boja. Dá sa to vôbec prekonať?



Nieko sa bojí búrky, iný tmy, ďalší má fóbiu z uzavretých priestorov a sú takí, ktorí neznesú ani len pohľad na pavúka alebo nevystúpia na vyhladkovú vežu. Strachy a fóbie majú rôznu podobu, nie vždy si ich dokážeme racionálne vysvetliť. Intenzita strachu je rôzna, od ľahkých obáv až po silné fóbie sprevádzané fyzickými príznakmi. Pokiaľ sa bojíte napríklad hadov, dokážete sa s tým vyrovnáť pomerne jednoducho. Vyhýbate sa návšteve zoo, nepozeráte prírodopisné dokumenty ani akčné filmy z prostredia džungle. No sú druhy strachu, ktoré vás drvia denne, pretože sa svojim obavám musíte vystavovať či chcete, alebo nie. Praktický život vám totiž nedáva na výber. Medzi takéto výzvy patrí aj strach zo šoférovania. Často sa zlahčuje, berie sa ako prirodzená obava nováčika či seniora za volantom. Problém je však zložitejší. Pozrime sa na to, čo znamená strach zo šoférovania a čo keď prerastie do úzkosti? Ako každá psychická ťažkosť, aj táto potrebuje odbornú pomoc.

## Keď úzkosť bráni v jazde

V odbornej praxi rozlišujeme prirodzený strach z neskúsenosti, strach po negatívnom zážitku v doprave a patologický, iracionálny strach, ktorý si už vyžaduje terapeutickú pomoc. Prirodzený strach sa často objavuje u začínajúcich vodičov a môže byť do istej miery prospešný – zvyšuje totiž pozornosť a ostražitosť. Problém nastáva vtedy, keď strach prerastie do takej miery, že začne blokovať rozhodovanie, spomaľovať reakcie a brániť

vodičovi v jazde. Prirodzený strach sa objavuje aj u starších vodičov, ktorí si už za volantom nie sú celkom istí. Pomalšie reagujú, nestíhajú spracovať neustále sa meniacu situáciu a šoférovanie ich skôr desí ako teší. Mnohí seniori sa pre strach rozhodnú so šoférovaním nadobro skončiť alebo si uvedomia, že bude lepšie skončiť aktívne šoférske obdobie, napríklad v momente, keď vojdú do protismeru alebo nedokážu vyjsť z parkoviska.

Strach zo šoférovania sa však netýka len neistých vodičov. Podľa odhadov sa s ním v Európe stretáva približne až šesť percent ľudí vo veku 30 až 40 rokov, ktorí majú vodičské oprávnenie. Na Slovensku má strach sadnúť si za volant viac ako 220-tisíc ľudí. Obava zo šoférovania môže mať rôznu intenzitu – od mierneho stresu počas jazdy až po silnú úzkosť, ktorá dostala odborný názov amaxofóbia. Pri nej človek nie je schopný šoférovať ani na krátke vzdialenosti.

## Spúšťačom strachu sú často negatívne zážitky

Spúšťačom býva nehoda, zlá skúsenosť aj dlhodobé podkopávanie sebadôvery. Strach zo šoférovania môže vzniknúť aj náhle u skúseného šoféra, napríklad po dopravnej nehode alebo po strate blízkej osoby. Negatívny zážitok však môže súvisieť aj so zlou skúsenosťou v autoškole, nevhodnou spätnou väzbou od okolia či dlhodobým znížením sebadôvery.

V najťažších prípadoch sa strach prejavuje aj fyzicky – potením, zrýchleným dýchaním, búšením srdca či napätím už pri samotnej predstave jazdy.

Podľa skúseností odborníkov sa strach zo šoférovania týka mužov aj žien. „Ženy svoj strach častejšie priznávajú a viac o ňom hovoria, no dlhodobo patria medzi bezpečnejších vodičov. Zo štatistik vyplýva, že ženy tvoria približne 23 percent účastníkov fatálnych dopravných nehôd, pričom zastúpenie mužov a žien za volantom je porovnateľné,“ hovorí Lucia Solomon, inštruktorka zo školy bezpečnej jazdy SuperDrive.

## Vyhýbať sa šoférovaniu vám nepomôže

Pri strachu zo šoférovania platí, že kľúčom k prekonaniu strachu nie je úplne sa vyhýbať šoférovaniu, ale kontrolovaný a postupný návrat za volant. Základom je uvedomiť si problém a vnútorné rozhodnutie na ňom pracovať. Dôležitá je aj motivácia, a to nielen k sebarozvoju, ale zaväzia aj čisto praktické motívy, napríklad nevyhnutnosť vozenia detí do školy.

Medzi odporúčané metódy prekonávania amaxofóbie patrí psychologická terapia, podpora blízkych, využitie virtuálnej reality, no za najúčinnější spôsob odborníci označujú tzv. terapiu praxou, teda jazdu v reálnej premávke so skúseným inštruktorom na sedadle spolujazdca.

## Zoberte to postupne a bez nátlaku

Čo si treba predstaviť pod terapiu praxou? Prakticky ide o postupný nácvik, od zoznámenia sa s vozidlom v pokojnom prostredí cez jazdu na prázdnom parkovisku a menej frekventovaných komunikáciách až po mestskú premávku,

diaľnice či jazdu v noci. Dôležité je prejsť na náročnejšie podmienky až vtedy, keď vodič zvláda aktuálnu fázu bez výrazného stresu.

Veľmi dobre pomáhajú aj komentované jazdy, počas ktorých skúsený spolujazdec pomenúva riziká a usmerňuje pozornosť vodiča. Súčasťou odporúčania je aj plánovanie trasy, dostatočná časová rezerva a vhodný psychický aj fyzický stav vodiča.

## Oporu môže byť aj virtuálna realita

Samostatnú kapitolu tvoria tréningy bezpečnej jazdy v uzavretých centrách, kde si vodiči môžu vyskúšať správanie vozidla v krízových situáciách – šmyk, brzdenie na mokrom povrchu či náhle prekážky.

„Jeden fyzický tréning bezpečnej jazdy dokáže priniesť sebaistotu, ktorú by vodič získaval mesiace alebo roky v bežnej premávke,“ hovorí Lucia Solomon.

Moderným nástrojom je aj virtuálna realita, ktorá je súčasťou tréningov školy bezpečnej jazdy. V bezpečnom virtuálnom prostredí si vodiči môžu vyskúšať hustú premávku, nečakané správanie ostatných účastníkov či situácie, ktoré u nich vyvolávali strach, a to bez akéhokoľvek reálneho rizika.

Virtuálna realita je obzvlášť prínosná pre úzkostných vodičov, ktorí dlhšie nejazdili, stratili zručnosť, alebo pre tých, ktorí prekonalí traumatizujúcu nehodu. Kombinácia virtuálneho a praktického tréningu podľa skúseností inštruktorov výrazne skraca čas návratu k bezpečnej a sebedomej jazde.

Lea Majková © SME

## Päť tipov ako zvládnuť strach zo šoférovania

Radí Vanda Zajacová z platformy tvojRozvoj

### 1. Identifikácia konkrétneho spúšťača strachu

Strach zo šoférovania je často všeobecne pomenovaný, no v skutočnosti býva naviazaný na konkrétne situácie (diaľnice, hustá premávka, parkovanie, jazda v noci, mosty). Pomôcť môže presné pomenovanie toho, čoho sa človek bojí a kedy sa strach aktivuje. Už samotné zvedomenie spúšťača znižuje intenzitu úzkosti.

### 2. Vedomé dýchanie 4 – 8:

**rýchly signál bezpečia pre telo** Jednoduchá a účinná technika okamžitej úľavy je vedomé dýchanie – nádych na 4 doby a pomalý výdych na 8 dób. Predĺžený výdych aktivuje parasympatický nervový systém, ktorý telu vysiela signál, že je v bezpečí. Už po niekoľkých cykloch sa spomaľuje tep, uvoľňuje napätie a myseľ sa dostáva do väčšieho pokoja. Túto techniku možno použiť pred jazdou aj počas prestávok na ceste.

### 3. Krížová poloha na prepojenie mozgových hemisfér

Ďalšou rýchlou pomôckou je tzv. krížová poloha, ktorá pomáha zosúladiť mozgové hemisféry a upokojiť myseľ aj telo. Stačí si sadnúť, prekrižiť členky, následne prekrižiť zápästia, otočiť dlane k sebe a preplesť prsty. Po zatvorení očí zotrvať v tejto polohe približne 5 minút. Táto technika je veľmi účinná pri vnútornom nepokoji, zahltení a úzkosti.

### 4. Práca s podvedomými presvedčeniami

Za strachom často stojí hlboké presvedčenie typu „nie som dobrý vodič“, „ohrozujem seba aj iných“ alebo „nemám situáciu pod kontrolou“. Trvalá zmena nastáva vtedy, keď sa uvoľní pôvodný stresový vzorec a nahradí sa novým, bezpečným nastavením. Transformácia podvedomých presvedčení na podporujúce umožňuje telu aj mysli reagovať inak, bez paniky a napätia. Keď sa zmení vnútorný program, jazda autom sa postupne stáva prirodzenou a pokojnou.

### 5. Postupná expozícia v bezpečnom tempe

Ak telo opakovane reaguje stresom, je dôležité ho nepreťažovať ďalším nátlakom a prekonávaním sa. Kľúčové je nastaviť malé, zvládnuteľné kroky. Kratšie trasy, známe prostredie, jazda v sprievode alebo mimo špičky. Každá zvládnutá skúsenosť vytvára nové neuronové prepojenia a posilňuje pocit kompetencie a bezpečia.