**Jak unikać błędów za kierownicą?**

**Nakładem wydawnictwa Difin S.A. ukazał się poradnik psychologiczny dla kierowców „Niezbędnik uważnego kierowcy”, skierowany do wszystkich osób chcących lepiej zarządzać koncentracją uwagi za kierownicą, skutecznie kontrolować złość oraz radzić sobie z lękiem i agresją na drogach.**

Poradnik psychologiczny zawiera ponad 30 praktycznych ćwiczeń, wskazówek oraz arkuszy do pracy wzmacniającej regulację emocjonalną, wrażliwość sensoryczną, uwagę oraz refleks kierowcy. Autorki w przystępny sposób wyjaśniają procesy psychologiczne i fizjologiczne zachodzące w mózgu człowieka oraz sposoby zarządzania nimi, tak aby stawać się spokojnym i skoncentrowanym kierowcą.

*–**Książka porusza ważny temat emocji kierowców i tego, jak mogą sobie z nimi w mądry sposób radzić. Ćwiczenia specjalnie zaprojektowane na potrzeby kierowców**mogą nie tylko poprawić jakość jazdy kierowców, ale także przełożyć się na bezpieczeństwo na drodze –* uważa Julia E. Wahl, psycholog, nauczyciel i superwizor podejścia uważności.

W książce znajdują się również wypowiedzi Leszka Kuzaja i innych kierowców rajdowych, aktora Mikołaja Roznerskiego, dziennikarza Mateusza Szymkowiaka oraz klientów i sympatyków Fundacji ZenDriving, którą reprezentują autorki: Katarzyna Kozak-Piskorska i Agata Sobiecka.

*–* *Zależy nam na podkreśleniu faktu, że bezpieczeństwo drogowe zależy przede wszystkim od nas samych. Aż 95% wypadków zdarza się na skutek błędów ludzkich i według nas obowiązkiem każdego kierowcy jest się tych błędów wystrzegać* – twierdzi Katarzyna Kozak-Piskorska, prezes Fundacji ZenDriving. – *Proponujemy metody pracy psychologicznej znane m.in. kierowcom rajdowym, dlatego poprosiłyśmy ich o podzielenie się swoimi doświadczeniami.*

Autorki promują w książce zdrowy styl życia kierowców, w tym zbilansowaną dietę, aktywność fizyczną i odpoczynek, jako fundament bezpieczeństwa w ruchu drogowym. *– Niektóre doniesienia mówią, że czas reakcji zmęczonego kierowcy prowadzącego cztery godziny nocą w ciemności zbliżony jest do czasu reakcji osoby, która wypiła dwa duże piwa i ma 0,8 promila alkoholu we krwi* – podkreśla psycholog Agata Sobiecka.

*– Szczerze polecam publikację ze względu na jej potencjalne indywidualne i społeczne korzyści – nie tylko związane z bezpieczeństwem, ale też wzajemną kulturą wszystkich użytkowników dróg –* dodała Julia E. Wahl.