**Podzielność uwagi za kierownicą to mit**

**Z badania przeprowadzonego na zlecenie Tramwajów Warszawskich wynika, że 85% warszawskich kierowców przyznaje, że zdarzyło im się rozmawiać przez telefon podczas jazdy samochodem, 64% – pisało wiadomości, 57% – robiło zdjęcia lub nagrywało filmy. Według Instytutu Transportu Samochodowego nawet co czwarty wypadek w Polsce może być spowodowany przez kierowcę, który używał podczas jazdy telefonu komórkowego niezgodnie z prawem.**

Z doniesień Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że problem korzystania z telefonów podczas jazdy narasta z roku na rok, wraz z rozwojem i dostępem do technologii. Smartfony stały się integralną częścią codziennego życia, w związku z czym ich właścicielom trudno pogodzić się z myślą, że w pewnych okolicznościach powinni się z nimi rozstawać. W dodatku duża część kierowców jest przekonana o swojej podzielności uwagi, która pozwala im obsługiwać pojazd i telefon jednocześnie.

*– Problem w tym, że podzielność uwagi nie istnieje. Nasz umysł przełącza się z jednej czynności na drugą tak szybko, że nawet tego nie dostrzegamy. Fizycznie nie jesteśmy w stanie przytomnie wykonywać dwóch czynności na raz* – podkreśla Magdalena Mazurkiewicz, psycholożka i trenerka uważności w Fundacji ZenDriving. *– W dodatku za kółkiem nie tylko rozmawiamy przez telefon, korzystamy też z komunikatorów i mediów społecznościowych, co odwraca od drogi nie tylko nasz umysł, ale i wzrok.*

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego w raporcie „Wpływ używania przenośnych urządzeń elektronicznych przez użytkowników dróg na bezpieczeństwo ruchu drogowego” jako skuteczną prewencję wskazuje programy edukacyjne wzmacniające przekonanie o zaletach niekorzystania z telefonu podczas jazdy oraz zmieniające normy w społecznościach. Taki program opracowała Fundacja ZenDriving ze środków prewencyjnych PZU. Oparty na treningu uważności projekt „Nie tracę głowy na drodze” ma na celu podnieść poziom świadomości i uważności kilkuset nastolatków oraz promować uważność w ruchu drogowym w szkołach i w mediach społecznościowych za pomocą hasztagu #nietraceglowy.

*– Badania nad praktyką uważności wykazują, że po 6 tygodniach zauważalne są w mózgu pozytywne zmiany. Zwiększa się liczba połączeń nerwowych i znacząco wzrasta poziom uważności, dzięki czemu kierowcy szybciej wyłapują oznaki rozproszenia oraz identyfikują zagrożenia* – mówi Magdalena Mazurkiewicz. – *W Stanach Zjednoczonych już w 2011 roku naukowcy podkreślili, że uważność może odgrywać znaczącą rolę w redukcji ryzyka dla zdrowia publicznego powodowanego SMS-owaniem podczas jazdy.*

Problem uzależnienia od telefonu dotyczy przede wszystkim młodych osób. U 90% z nich występuje wysokie lub średnie FOMO (ang. Fear of Missing Out) - lęk wynikający z przeczucia, że „poza zasięgiem” coś je omija. 25% osób z wysokim FOMO korzysta z urządzeń mobilnych podczas prowadzenia samochodu, a 29% - przechodząc przez ulicę.\*

– *Świadomość ryzyka to za mało. Jesteśmy coraz bardziej uzależnieni od naszych telefonów, robimy to nawykowo i bezrefleksyjnie. Musimy mieć na uwadze, że prowadząc auto jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za siebie i za swoich pasażerów, ale również za bezpieczeństwo innych uczestników ruchu drogowego* – podkreśla Katarzyna Kozak-Piskorska z Fundacji ZenDriving – *Chcemy promować bezpieczną, uważną jazdę jako dojrzałą postawę obywatelską*. *Zachowania typu korzystanie z telefonu podczas jazdy, nagminne przekraczanie prędkości czy niezapinanie pasów powinny stać się w końcu obciachem, podobnie jak stało się to z jazdą pod wpływem alkoholu.*

Aby zminimalizować ryzyko związane z prowadzeniem pojazdów pod wpływem rozproszenia, zaleca się uprzedzenie bliskich o planowanej podróży, wyciszenie dźwięku lub włączenie trybu „Prowadzę”, schowanie telefonu oraz ustawienie nawigacji jeszcze przed uruchomieniem silnika. Dodatkowo praktyka uważności może uchronić kierowcę przed pokusą mimowolnego sięgania i zerkania na telefon.

\*Raport “FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem - raport z badań” (2018).