

## ตายเพราะนอน

คงทราบกันนะครับว่า ชีวิตทุกชีวิตต้องนอน การนอนจึงเป็นกิจกรรมจำเป็นสำหรับคนทุกคน เช่นเดียวกับการกินและการหายใจ ในสมัยดึกดำบรรพ์มนุษย์ตื่นและนอนเป็นเวลา เช่น จะตื่นตอนดวงอาทิตย์ขึ้น และจะนอนตอนดวงอาทิตย์ตก เมื่อคนเรารู้จักจุดไฟ บรรยากาศตอนกลางคืนที่เคยมืดสนิทก็มีความสว่าง เราทำกิจกรรมล่าสัตว์ตอนกลางคืนได้บ้างและเวลานอนของคนก็ลดน้อยลง เมื่อ Edison ประดิษฐ์หลอดไฟฟ้าได้สำเร็จ ปัญหาเรื่องที่คนเรานอนไม่พอก็ยิ่งทวีความรุนแรง เพราะทุกวันนี้เรามี ตลาดได้รุ่ง มีเคเบิลทีวีดูกันทั้งวันทั้งคืน มีการติดตามดูข่าวกีฬา ดูความเคลื่อนไหวของตลาดหุ้นในต่างประเทศตอนดึกๆ ปัญหา นอนกำลังเป็นปัญหาเจ็บที่สังคมปัจจุบันกำลังไม่รู้ตัว

นักวิทยาศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องนอนได้วิจัยพบแล้วว่า คนที่ไม่ได้นอนหลับอย่างดีและเพียงพอ ความฉับไว ความคิด และความสุขุมคัมภีร์ภาพในการตัดสินใจต่างๆ จะบกพร่อง และหากเขากำลังทำงานที่เสี่ยง เขาอาจจะได้รับอุบัติเหตุจนถึงกับเสียชีวิตได้

เมื่อเร็วๆ นี้ ศูนย์วิจัยเรื่องนอนของประเทศสหรัฐอเมริกา อังกฤษ เยอรมนี และอิสราเอล ได้สรุปผลวิจัยว่า ในประเทศเหล่านี้อุบัติเหตุรถชนเกิดบ่อยที่สุดในช่วงเที่ยงคืน ตี 2, ตี 4-6 โมงเช้า และช่วงบ่าย 4-6 โมงเย็น และอุบัติเหตุเกี่ยวกับรถเกิดน้อยที่สุดในช่วงเวลา 10 โมงเช้า-เที่ยง และช่วง 2 ทุ่ม-4 ทุ่ม

ในโลกแห่งการเอาตัวรอด เวลาเกิดอุบัติเหตุ คนขับรถ (หากไม่ตายคาพวงมาลัย) ก็มักจะอ้างว่าผมเผลอไปนิดเดียว ดิฉันใจลอยไปหน่อย ผมเพลี่ย หรือดิฉันกระะยะผิด ฯลฯ แต่หากเราจะซักถามว่าเหตุใดเขาจึงเผลอ เหตุใดเธอใจลอย เราจะพบว่าสาเหตุใหญ่มีสมมูลฐานมาจากการที่คนขับมีปัญหาด้านการนอนแทบทั้งสิ้น

ในการขับรถระยะทางไกลๆ สภาพจำเเจของถนนทำให้คนขับมีอาการใจลอยง่าย และเวลาอาการง่วงจะเกิดขึ้นก็เชื่อว่าเกิดอย่างฉับพลัน แรกทีเดียวตาคนขับจะเริ่มมัว ลูกตาจะกลับขึ้น หนังตาจะปิดลง และเปิดอีก สติลัมปชัญญะจะค่อยๆ เสื่อม บางครั้งคนขับพยายามจะกระตุ้นตัวเองไม่ให้หลับแต่ความง่วงจะโหมหนักขึ้นและบ่อยขึ้น รถของเขาจะส่าย เท้าที่เหยียบคันเร่งจะหย่อน ถึงแม้เขาจะเปิดหน้าต่าง จะฟังวิทยุ ก็ช่วยให้เขาไม่หลับได้ในช่วงเวลาสั้นๆ เมื่อที่สุดถึงที่สุด เขาก็จะขับรถตกถนนหรือไม่ก็ขับชนรถที่วิ่งสวนมา และเมื่อไม่ได้รู้

ตัว เขาก็ไม่ได้เตรียมตัวอะไรเลยที่จะตาย เจ้าหน้าที่ตำรวจที่มาสำรวจสภาพของอุบัติเหตุ หากเห็นว่าในบริเวณที่เกิดเหตุไม่มีร่องรอยเบรกลอย ก็แสดงว่าคนขับหลับใน

ศูนย์วิจัยเรื่องนอนยังพบอีกว่า ก่อนที่จะขับรถ หากคนขับได้รับการนอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ และนอนหลับได้สนิท โอกาสที่เขาจะไปหายมบาลโดยไม่ได้สังเกตเห็นก็จะน้อย หากเขาหลับไม่สนิทและดื่มแอลกอฮอล์หรือยาระงับประสาท หรือได้ขับรถติดต่อกันเป็นเวลานานเกิน 18 ชั่วโมง เขาจะรู้สึกง่วงตอนขับรถ ผลที่ติดตามมาคือ อุบัติเหตุจะมีโอกาสสูงที่จะเกิด ธรรมชาติได้กำหนดว่าร่างกายคนสมควรพักผ่อน 2 ครั้งในหนึ่งวัน คือตอนบ่ายหนึ่งครั้ง และตอนค่ำอีกหนึ่งครั้ง ดังนั้นหากคนขับรถได้นอนงีบหนึ่งตอนบ่าย เขาจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าตอนช่วงบ่าย 4 โมง ถึง 6 โมงเย็น หากมีสาเหตุต้องเดินทางไกลในตอนเช้า และรู้สึกง่วงก็ให้จอดรถข้างถนน แล้วฝึนสักนิดเขาจะปลอดภัย และหากรู้สึกง่วงในตอนบ่าย การกิน กาแฟสักถ้วยจะช่วยได้บ้างในการขับรถ โดยไม่จำเป็นต้องนอน แต่หากจะนอนตอน 5 โมง แล้วตื่นมาขับรถตอนตี 4 ก็เห็นจะไม่ดีเหมือนกัน

บ้านเรามีกฎหมายห้ามดื่มสุรามาในขณะขับรถ แล้วก็น่าจะมีการควบคุมหรือชี้แนะเรื่องโอกาสของการเกิดอุบัติเหตุบนถนนในส่วนที่เกี่ยวกับเวลาด้วย ก็ในเมื่อยังไม่มีกรกระทำใด ๆ ในประเด็นนี้ คุณๆ ทุกคนก่อนขับรถทางไกล ก็ควรหลับให้สนิทและนอนเสียให้พอ ที่ไหนหรรอครับ ก็ที่เตียงคุณไง