

Как победить страх перед вождением? | Comment dépasser la peur du volant?

Автор: Лейла Бабаева, [Женева-Лозанна-Сион](#) , 03.09.2018.



Дорога дальняя... (pixabay)

Волнение за рулем охватывает многих автомобилистов. Одни боятся попасть в аварию, у других развиваются фобии в связи с тем, что им не удастся найти место для парковки. Комментарии швейцарских специалистов.

|
La phobie du volant terrorise parfois même des personnes qui ont le permis de conduire. Peur de tuer des passants, manque de places de parking, les causes sont nombreuses. Les commentaires des spécialistes suisses.
Comment dépasser la peur du volant?

34-летняя художница из Лозанны Мари (имена изменены) призналась в интервью газете Le Temps, что панически боится, ведь, управляя автомобилем, можно нечаянно кого-то убить. Водительские права она получила десять лет назад, но практики у нее мало, а в последнее время она вообще не садится за руль. Недавно Мари снова записалась в автошколу – из-за боязни попасть в аварию. Ей кажется, что за рулем она не успевает следить за ситуацией на дороге.

30-летний женевский журналист Пьер не водит машину уже пять лет: «Получив права, я много ездил по Женеве, и каждый раз мне было трудно найти место для парковки. У меня развилась клаустрофобия, появилось ощущение бесконечных блужданий. На велосипеде я чувствовал себя свободным, а, когда садился в машину, то мне казалось, что я – в замкнутом пространстве».

Автоинструктор из Лозанны Селин Граф считает такие страхи вполне обоснованными: «Сегодня на дорогах больше машин и они едут быстрее. Вождение в такой обстановке часто вызывает стресс». Психотерапевт из Сиона Герда Фелле отметила, что испытывать боязнь на дороге необходимо, если страх не становится чрезмерным: «Важно помнить, что уличное движение само по себе опасно».

Для некоторых автовладельцев мысль о вождении может быть невыносимой. Некоторые даже придумывают причины, чтобы не садиться за руль. Когда отцу Пьера потребовалось перевезти вещи на новую квартиру, журналист дал ему свой автомобиль, заявив, что должен уехать в командировку. А сам в это время отправился в велотур, преодолев за три дня 300 километров.

Мари никогда всерьез не рассматривает возможность добраться до нужного места на автомобиле. Вместо этого она пользуется общественным транспортом или просит друзей ее подвезти: «А если кому-то плохо и его нужно доставить в больницу, то я все равно не смогу сесть за руль. Меня это серьезно беспокоит».

Селин Граф регулярно проводит занятия с водителями, которые записались на повторный курс обучения. По ее словам, их психологические проблемы легко объяснимы: «Иметь водительские права – это одно, а водить – другое. Сегодня люди часто ездят вместе на одной машине, особенно в городах, у многих нет авто, и они редко водят. В результате они могут почувствовать себя неуверенно за рулем».

Один из способов победить страх – обратиться к психологу, специализирующемуся на работе с водителями. Список таких экспертов можно найти на [сайте](#) швейцарского общества психологии вождения. Другой способ – пересесть в машину с автоматической коробкой передач. По словам Селин Граф, это – будущее вождения: «Такие авто помогают сосредоточиться на обстановке на дороге, а не на переключении скоростей».

Однако главное средство от страха – практика. В этом твердо уверена Селин Граф: «Ко мне обратилась 70-летняя женщина, которая не водила полвека. После смерти мужа ей снова пришлось управлять автомобилем, и у нее получилось!»

Напомним, что важно сохранять оптимистический настрой. Обстановка на дороге меняется каждую секунду, поэтому на страх времени не остается. Порой начинающий водитель нервничает, так как, делая все правильно, все же

сомневается. Ему может показаться, что по его вождению видно новичка, что другие автовладельцы смотрят на него искоса, но зачастую это не так. Аккуратное управление машиной вызывает уважение, а более опытные водители тоже когда-то начинали и прекрасно помнят, что в первое время новичок может чувствовать себя подобно утопающему в океане. Однако если соблюдать правила, то постепенно приходит умение быстро ориентироваться, следить за всеми участниками дорожного движения и даже за теми, кто некоторые правила не соблюдает.

[швейцарские водители](#)

Статьи по теме

[Большинство водителей в Швейцарии платят слишком много](#)

[Телефон и вождение – несовместимы](#)

[Швейцарским пенсионерам пора пересесть на автобусы и трамваи?](#)

Source URL: <https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/kak-pobedit-strah-pered-vozhdeniem>