



Kjøre bil i søvne?

Spørsmål: Kan personer som går i søvne finne på å kjøre bil?

Svar: Søvnjengeri, såkalt somnambulisme, innebærer at man i sovende tilstand går omkring, snakker eller foretar seg et eller annet. De delene av hjernen som er ansvarlig for planlegging, analyser og beslutninger sover, mens de områdene som styrer muskler og bevegelser er aktive. Neste dag husker man som regel ingenting av hendelsen. Fenomenet forekommer når man sover dypt. Etersom barn har mye dyp søvn er søvnjengeri vanligst i denne perioden av livet. Søvnjengeri er ikke i seg selv farlig, men innebærer en risiko for å komme til skade. Ekstra farlig er det naturligvis å kjøre bil i søvne. Det har forekommet at personer i søvne har kjørt fra et sted til et annet, men heldigvis er slik bilkjøring en sjelden aktivitet. Hvor ofte kjøring til søvne fører til ulykker, vet man ikke.

Et større problem er sjåførere som sovner ved rattet. Ifølge Trygg Trafikk skyldtes 14 prosent av dødsulykkene på norske veier i 2008 at sjåførere har sovnet. En undersøkelse utført av Storebrand Forsikring viser at bare fire av ti bilister stopper for å hvile når de blir trøtte.

Statens vegvesen har følgende råd til alle sjåførere som skal på langtur:

- Vær uthvilt før du setter deg bak rattet
- Del på å kjøre bilen
- Stopp og sov i 15 minutter hvis du blir trøtt
- Drikk vann