



Søvn eller kaffe

Hva er det beste for søvnige bilførere?

Trette sjåførere som ikke ønsker lengre pauser fra veien har to valg:

- Å kjøre til siden og blunde noen få minutter
- Å pøse innpå med kaffe

Men hva er det beste alternativet?

Franske forskere ønsket å finne svar på spørsmålet. Kjøreferdighetene til over 20 bilister ble studert.

Første kvelden kjørte deltakerne en strekning mellom klokken seks og halv åtte. Alle hadde da sovet normalt natten før.

De neste dagene ble deltakerne bedt om å kjøre den samme strekningen mellom klokken to og halv fire om natten.

Forsøkspersonene fikk enten:

- ta en 30 minutters lur
- koffeinfri kaffe (placebo)
- vanlig kaffe

Med i bilen var en kjørelærer som telte alle farlige krysninger over i motsatt kjørebane. 65 prosent av alle søvnrelaterte trafikkulykker skyldes slike krysninger.

Resultatene viser at deltakere som fikk koffeinfri kaffe hadde 159 farlige krysninger. De som fikk ta en halvtimes lur hadde 84. Vinnerne var dermed kaffedrikkere med kun 27 krysninger.

Men det som forbauset forskerne mest var at effekten av en kopp kaffe eller en blund så ut til å variere med alderen.

Middelaldrende bilførere mellom 40-50 år kjørte best på kaffe. Koffein reduserte risikoen for farlige situasjoner med 89 prosent. En kjapp halvtime med søvn minsket sjansen med kun 23 prosent.

For unge bilister i 20-25-årsalderen var det nesten like bra å kjøre til siden og sove som å drikke kaffe. Søvn og kaffe senket sannsynligheten for farlige krysninger med henholdsvis 66 og 74 prosent.

Årsaken er trolig at de unge deltakerne sover tyngre enn de eldre og får dermed mer ut av halvtimen med søvn.

Forskerne understreker imidlertid at det tryggeste alternativet alltid vil være en god natts søvn.

Kilder:

New York Times 2007

Sleep 2007