

---

## Træt? Så er du lige så farlig som en spritbilist

Vil du stoppe en halvfuld person, før vedkommende sætter sig ind i sin bil? Forhåbentlig. Og forhåbentlig tænker du dig også selv om, når alkohol og trafik risikerer at blive blandet sammen. Vi ved jo, hvor farligt det er. Medmindre du er lastbil- og buschauffør, findes der til gengæld ingen grænser for, hvor træt du må være, når du vælger at sætte dig bag rattet. Det kommer der nok heller ikke, for effekten af søvnmangel er en noget mere svævende størrelse, der ikke umiddelbart kan aflæses i blodet eller lugtes.

I realiteten er de to ting dog ret sammenlignelige, og hvorfor mon der netop findes regler for lastbil- og buschauffører? Forsøg har vist, at for lidt søvn og for meget alkohol har samme effekt på hjernen: Reaktionstiden bliver nedsat, og fornuften påvirket. 24 timer uden søvn, eller en uge med to timers dagligt søvnunderskud, svarer til en promille på 1.<sup>46</sup> En tur bag rattet med bare én enkelt nats søvnproblemer er altså nok til at gøre to-tre sekunders uopmærksomhed fatal.

I et flerårigt amerikansk studie undersøgte forskere, hvad der skete i trafikken,

dagen efter nationen havde stillet urene om til sommertid, så mange borgere mistede en times søvn.<sup>47</sup> Resultatet var bekymrende. Den følgende dag registrerede forskerne seks procent flere dødsulykker end på den samme dag i ugerne før og efter.

I alt regner man med, at trætte bilister er skyld i 6000 dødsfald på de amerikanske veje hvert år.<sup>48</sup> Og der er ikke umiddelbart grund til at tro, at vi skulle være meget bedre på vores side af Atlanten. En norsk undersøgelse anslår, at hver fjerde trafikulykke skyldes træthed. Her taler vi dog ikke kun om dødsulykker.<sup>49</sup>

Det paradoksale er, at dér, hvor du skal finde hjælp, er du også i fare, hvis folk er trætte. I et andet amerikansk forsøg udsatte søvnforskere en gruppe medicinstuderende for en 24-timersvagt uden søvn.<sup>46</sup> Efterfølgende kunne forskerne registrere, at risikoen for ulykker med en skalpel eller nål steg med 64 procent. Det skal lige siges, at det var et særdeles kontrolleret forsøg på en hospitalsafdeling uden patienter. Heldigvis. Men tag ikke fejl: Søvnmangel rammer alle.