

# Obsah

---

Úvodem .....	9
<b>1 Člověk v roli řidiče .....</b>	<b>11</b>
Řidič v psychickém zatížení .....	11
Klíčový je v dopravě člověk .....	13
Dopravní charakter a dopravní chování .....	15
Typologie osobnosti v dopravní psychologii .....	17
Motivace pro motoristy .....	19
Schopnosti pro řízení .....	21
Obžalovaná je pozornost .....	23
Vidět neznamená vnímat .....	25
Řidičské přeludy .....	27
Když motoristu zradí zrak .....	30
Život v zasetí sekund .....	32
Otazníky nad sluchem .....	34
Umění předvídat .....	35
Existuje motoristická inteligence? .....	37
<b>2 Na koho číhá selhání .....</b>	<b>41</b>
Nehoda není náhoda .....	41
Styl života a nehody slavných .....	44
Řidiči bez hlavy .....	45
Cynismus na silnici .....	48

Trpký život po nehodě .....	49
Zdroje selhávání .....	51
<b>3 Dopravní chování v moci emocí .....</b>	<b>55</b>
Emoce při řízení .....	55
Ve stavu ohrožení .....	56
Kam s agresivitou? .....	58
Komu škodí stres .....	60
<b>4 Čeho se mají motoristé vyvarovat .....</b>	<b>67</b>
Co dokáže únava .....	67
Mikrospánek není spánek .....	72
Nejezdit na spánkový dluh .....	73
Normy skřivánka a sovy .....	75
S biorytmy nejsou žerty .....	77
<b>5 Řidič ve ztížených podmínkách .....</b>	<b>81</b>
Souboje s počasím .....	81
Problémy s přizpůsobením .....	83
Adaptace na dálnici .....	84
Nástrahy noci .....	85
Dračí žíly a nehodovost .....	87
<b>6 S neřestmi za volantem .....</b>	<b>89</b>
Riziko s cigaretou .....	89
Přípitek se smrtí .....	92
Mozek a tělo zaplaveny alkoholem .....	95
Selhání s drogou .....	98
Motoristický doping .....	99
<b>7 Řidič v objetí nemoci .....</b>	<b>101</b>
Psychosomatika v akci .....	101
Když srdce selhalo .....	103
Jízda pod tlakem .....	104
V autě s cukrovkou .....	107
S depresí se nevtipkuje .....	108
Případy pro psychiatra .....	110
V sevření bolestí .....	112
Když začíná choroba .....	114
Nebezpečí plynoucí z léků .....	115

<b>8 Řidička ve světle dopravní psychologie</b> .....	117
Rozdíly mezi muži a ženami .....	117
Muž v sukních a žena v kalhotách .....	119
Motoristka třetího tisíciletí .....	120
Řidička problémů nezbavená .....	122
Těhotná žena v automobilu .....	123
Kam s obezitou a jak s dietou .....	124
<b>9 Dítě v dopravním provozu</b> .....	127
Nevěřte maličkým .....	127
Nežalujme na děti .....	129
Začínat u kolébky .....	130
<b>10 Řidič a jeho věkové zvláštnosti</b> .....	133
Až dozraje řidič .....	133
Motoristé „třetího věku“ .....	135
Kdo neztrácí elán .....	137
Chyba je v duši, nikoli jen v praxi .....	139
Chodec kontra řidič .....	140
<b>11 Cestování se sociální psychologií</b> .....	143
Řidič je tvor společenský .....	143
Hrajete správnou roli? .....	144
Kdo provozuje „autohry“ .....	145
Komunikace na komunikaci .....	147
Anonymita v automobilu .....	148
Psychická nákaza .....	149
Zdvořilost na silnici .....	150
Ve dvojici v autě .....	152
Manželé na cestách .....	153
Riziko autostopu .....	155
Miláček na sedadle .....	157
<b>12 Prevence není bez šance</b> .....	159
Omezená rychlost omezuje i nehodovost .....	159
Komu chybí sebepoznání .....	161
Barvy a bezpečnost .....	163
Psychologie na silnicích .....	164
Za technické selhání může člověk .....	168
Reklamy klamou bezpečnost .....	169
Telefonování se smrtí .....	171

Kdo se nechce poutat .....	172
Cestující bez ohrožení .....	174
Učení není mučení .....	175
Decibely v autě .....	177
Jízda s hudbou .....	178
Sauna v automobilu .....	179
Výkonnost z vitaminů .....	181
Řidič a trest .....	182
Převýchova bodováním .....	184
Zdraví a schopnosti nejsou všechno .....	186
Na co lékař nestačí .....	188
Zastavení u dopravního psychologa .....	189
<b>13 Cesty k psychické dokonalosti .....</b>	<b>195</b>
Startovat s relaxací .....	195
Sport v „autě“ .....	197
Jak cvičit pozornost .....	199
Psychodiagnostika na silnici .....	200
<b>14 Co prozradí zdroje poznání .....</b>	<b>207</b>
Jak se vnímám a jak mne ostatní vnímají .....	207
Jste extrovert, nebo introvert? .....	209
Jak poznat příznaky deprese? .....	209
Prožíváte nějakou psychickou zátěž? .....	210
Posuďte svoji stresovou odolnost .....	210
Umíte čelit psychické zátěži? .....	211
Znáte svůj dopravní charakter? .....	211
Procvičte si koncentraci pozornosti .....	212
Vyzkoušejte si kvíz z dopravní psychologie .....	212
<b>Literatura .....</b>	<b>221</b>