



## Araç kullanırken stresi artıran 6 faktör

Sürüş, tam konsantrasyon ve sakinlik gerektir. Ancak yapılan araştırmalar, özellikle büyük şehirlerde araç sürücülerinin sürüş sırasında stres yaşadığını ortaya koyuyor. Yoldaki stres faktörlerine karşı önlemler almak, konsantrasyon ve sakinliği korumak ise tüm sürücülerin güvenliği için önem taşıyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle **Generali Sigorta**, araç kullanırken stres yaratan faktörleri ve daha güvenli sürüş sağlayacak önerileri paylaştı.

Generali Türkiye  
Zeren Kurt Turan  
+90 535 702 44 21  
[zeren.turan@general.com.tr](mailto:zeren.turan@general.com.tr)

Ajans Dijital Kalem  
Özkan Özbey  
+90 507 589 19 96  
[ozbey@ajansdijitalkalem.com](mailto:ozbey@ajansdijitalkalem.com)

### Yanlış sürüş pozisyonu

Arabadaki sürüş pozisyonunun yanlış olması, koltuğun doğru ayarlanmaması, direksiyon mesafesi, direksiyonu çok sıkı kavramak gibi faktörler, konsantrasyon ve sakinliği etkileyerek, stres yaşanmasına neden olabilir. Bu gibi durumlarda vücudu gevşek tutacak doğru pozisyonu almak stresi azaltmaya yardımcı olacaktır.

### Rahat olmayan kıyafet ve ayakkabı tercihi

Araba kullanırken kıyafet ve ayakkabı seçimi düşünüldüğünden daha fazla öneme sahiptir. Araç kullanırken sıkı, dar ve konforsuz kıyafet kombinleri ve ayakkabı seçimleri sürüşü doğrudan etkilemektedir. Özellikle gün sonu yoğun trafikte ya da uzun yolculuklarda bu tip kıyafetler yerine daha rahat kıyafetler tercih edilmelidir.

### Aceleci davranmak

Özellikle yağmurlu ve sisli havalarda yanı sıra kar ve buzun hakim olduğu günlerde araç kullanırken aceleci davranılmamalıdır. Anlık acele bir kararın getirilmesi fazlasıyla olumsuz olabilmektedir. Araç kullanırken aceleci davranmamak ve varılacak noktaya geç de olsa güvenle varmak düşüncesi her daim akılda olmalıdır.

### Mola vermemek

Sürücüler yorgun veya sinirliken araç kullanmaktan özellikle kaçınılmalıdır. Yaşanan bu tip duygular araç kullanırken stresi artıracak gibi hem can hem de araç güvenliğine yönelik tehlikeleri de artırmaktadır. Özellikle uzun saatler araç kullandıktan sonra mümkünse mola verilmelidir. Biraz dinlenmek hem zihinsel hem de fiziksel olarak daha iyi hissedilmesini sağlayacaktır.



### **Trafik kurallarına uymamak**

Araç kullanan tüm sürücülerin trafik kurallarına uyması bir zorunluluktur. Trafik kurallarına uymamak hem araç sürücüsünü hem de başkasının can güvenliğini tehlikeye atar ve strese sokar. Trafik kuralları evrenseldir ve bu kurallara uymak araç sürücüsüne huzur verecektir.

### **Diğer araç sürücülerine kulak asmak**

Araç kullanırken stres yaratabilecek faktörlerden bir diğeri ise akan ya da duran trafikteki diğer sürücülerdir. Bu sürücüler yaşadıkları stres dolayısıyla araç camından laf atma, sıkıştırma gibi faktörlerle civarlarındaki sürücülerini de strese sokmaktadırlar. Böylesi durumlarda bu tip araç sürücülerine kulak asılmamalı ve sakinlik her daim korunmalıdır.

### **Generali Hakkında:**

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2019'da 69,7 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 61 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 72.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiselleştirilmiş çözümler sunarak müşterilerinin ömür boyu ortağı olmak.