

Φοβάστε να ταξιδεύετε με αεροπλάνο; 5



Όλοι

πάσχουν, σε κάποιο βαθμό, από αυτό που ονομάζουμε αεροφοβία: μπαίνεις σε ένα μικρό κυλινδρικό σωλήνα, γεμάτο με εύφλεκτα καύσιμα, εμπιστεύεσαι τη ζωή σου σε κάποιον άγνωστο πιλότο και το μυαλό σου είναι ήδη γεμάτο με εικόνες αεροπορικών ατυχημάτων.

Όλα τα προαναφερθέντα ίσως εξηγούν γιατί τουλάχιστον ένας στο έξι ενήλικες και το 35% των πληρωμάτων στις αεροπορικές εταιρείες μοιράζονται αυτή τη φοβία! Τι μπορούμε λοιπόν να κάνουμε γι' αυτό;

Μερικά στατιστικά στοιχεία:

Έχετε υπόψη σας ότι η μετακίνηση με αεροπλάνο, είναι ο δεύτερος ασφαλέστερος τρόπος μαζικής μεταφοράς, με πρώτο τις... κυλιόμενες σκάλες και τα ασανσέρ! Οι πιθανότητες να εμπλακείτε σε αεροπορικό ατύχημα είναι περίπου μία στα 11 εκατομμύρια, ενώ οι αντίστοιχες πιθανότητες εμπλοκής σε αυτοκινητιστικό, είναι μία στις 5 χιλιάδες.

Το πιο επικίνδυνο κομμάτι του ταξιδιού σας είναι μάλλον η μεταφορά μέχρι το αεροδρόμιο. Σκεφτείτε ακόμα ότι όλα τα αεροπλάνα έχουν κατασκευαστεί για να

αντέχουν σε ισχυρές αναταράξεις: αν έχετε τη ζώνη σας δεμένη και την αποσκευή σας στο ειδικό ντουλαπάκι, θα είστε μια χαρά. Εξάλλου, όταν οι καιρικές συνθήκες είναι πραγματικά δυσμενείς, η πτήση σας, απλά θα ακυρωθεί.

5 σημαντικές συμβουλές:

1. Μιλήστε για τη φοβία σας. Πριν το ταξίδι σας, μιλήστε με φίλους οι οποίοι ταξιδεύουν συχνά, προκειμένου να σας καθησυχάσουν. Κάντε τη δική σας έρευνα στο διαδίκτυο: υπάρχουν διαδικτυακές κοινότητες αφιερωμένες σε αυτό το θέμα. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας, «αποκαλύψτε» τη φοβία σας στους αεροσυνοδούς, στους διπλανούς σας, σε όποιον νομίζετε. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να ντρέπεστε και να υποφέρετε σιωπηλά.

2. Ενυδατωθείτε: αποφύγετε τον καφέ και όσα ποτά έχουν διεγερτικές ουσίες και πιείτε μπόλικο νερό και χυμούς. Αν θεωρείτε ότι θα σας βοηθήσει, πιείτε ένα ποτήρι κρασί- όχι παραπάνω. Ο στόχος είναι να κρατήσετε το σώμα σας και το μυαλό σας ενυδατωμένο: η αφυδάτωση ενισχύει το αίσθημα του φόβου.

3. Διαλέξτε μια θέση στο μπροστινό μέρος της καμπίνας, όπου οι αναταράξεις γίνονται λιγότερο αισθητές, ανοίξτε το στόμιο της συσκευής του αέρα που βρίσκεται ακριβώς πάνω από τη θέση σας, κατευθύνετε το προς τα εσάς και αναπνεύστε βαθιά. Με αυτόν τον τρόπο θα αισθανθείτε πιο χαλαροί.

4. Κρατήστε το μυαλό σας απασχολημένο: ξαναδείτε, αν χρειαστεί, τη χιλιοπαιγμένη, ανιαρή ταινία, λύστε ένα σταυρόλεξο, διαβάστε ένα βιβλίο ή ακούστε χαλαρωτική μουσική. Έτσι θα αποφύγετε τον κίνδυνο να βυθιστείτε σε αρνητικές σκέψεις.

5. Αν το κρίνετε απολύτως απαραίτητο, κλείστε ένα ραντεβού με τον κατάλληλο γιατρό, εξηγήστε του το πρόβλημά σας και ζητήστε του να σας συνταγογραφήσει κάποιο ελαφρύ ηρεμιστικό. Αν όμως δε θέλετε να φτάσετε μέχρι εκεί, δοκιμάστε το τέχνασμα με το λαστιχάκι: περάστε ένα λαστιχάκι στον καρπό σας και όποτε νιώθετε ότι η αγωνία πάει να σας καταβάλει, τραβήξτε το και αφήστε να το χτυπήσει το δέρμα σας. Ο στιγμιαίος πόνος αρκεί για να αποσπάσει την προσοχή του εγκεφάλου σας από αυτή τη στρεσογόνο κατάσταση.

Πηγή: onlycy.com