



Πλήθος

τεχνικών για την αντιμετώπιση του φόβου

Μετά την πρόσφατη αεροπορική τραγωδία της Germanwings ο φόβος πολλών επιβατών πριν και κατά τη διάρκεια της πτήσης έχει αυξηθεί. Ο βρετανός ψυχολόγος Κιθ Στολ διερευνά τις ρίζες του και δίνει συμβουλές αντιμετώπισης.

Ο κλινικός ψυχολόγος Κιθ Στολ διευθύνει τα τελευταία 25 χρόνια τα σεμινάρια αντιμετώπισης του φόβου της πτήσης στην British Airways. Αντικείμενο της δουλειάς του είναι να διερευνά και να επεξηγεί στους συμμετέχοντες τα αίτια του φόβου τους, με στόχο να τους βοηθήσει να τον ξεπεράσουν.

Όπως λέει ο βρετανός ειδικός στην DW, μετά τη συντριβή του μοιραίου αεροσκάφους της Germanwings στις Γαλλικές Άλπεις, όπως και έπειτα από κάθε αεροπορική τραγωδία, «οι άνθρωποι εύλογα ανησυχούν περισσότερο. Κυρίως επειδή μετά τη συντριβή ασχολούνται ξαφνικά περισσότερο με τους φόβους τους. (...) Το ίδιο συμβαίνει και στην περίπτωση των πλοίων, των τρένων και των αυτοκινήτων μετά από δυστυχήματα. Μετά από κάποιο διάστημα οι άνθρωποι πετούν και πάλι με την ψυχραιμία που είχαν παλαιότερα. Αλλά αυτό διαρκεί λίγο καιρό».

### **Πλήθος τεχνικών για την αντιμετώπιση του φόβου**

Ο Κιθ Στολ εξηγεί ότι οι άνθρωποι καλούνται να διαχειριστούν αυτούς τους φόβους και να αποδεχθούν το γεγονός ότι «δεν υπάρχει 100% ασφάλεια». Χρησιμοποιεί μάλιστα ένα καθημερινό παράδειγμα, λέγοντας ότι όταν διασχίζουμε το δρόμο δεν σκεφτόμαστε ότι θα μας χτυπήσει αυτοκίνητο. «Ωστόσο, η πτήση είναι κάτι διαφορετικό, επειδή απομακρυνόμαστε από αυτό που έχουμε συνηθίσει στην καθημερινότητα. Ο,τιδήποτε ασυνήθιστο το παρατηρούμε με διαφορετικό μάτι. Τα τελευταία χρόνια έχασαν τη ζωή τους σε αεροπορικά δυστυχήματα 1.200 άτομα. Στο ίδιο διάστημα σκοτώθηκαν όμως πολύ περισσότεροι άνθρωποι από ηλεκτροπληξία, για παράδειγμα από μία τوستιέρα ή εξαιτίας κάποιας πτώσης. Αλλά οι άνθρωποι το αντιλαμβάνονται διαφορετικά».

Ο βρετανός ειδικός προχωρά σε μία σημαντική διάκριση, διαχωρίζοντας το φόβο από τη φοβία. Όπως επισημαίνει, «όλοι μας φοβόμαστε ως ένα βαθμό. Η φοβία όμως μας φέρνει σε τέτοιο σημείο ώστε να αποφεύγουμε πράγματα, μας προκαλεί πανικό. Αυτό είναι εντελώς διαφορετικό».

Σύμφωνα με τον Κιθ Στολ, υπάρχει μία πλειάδα πρακτικών λύσεων που μπορεί να εφαρμόσει ο καθένας πριν από την επιβίβασή του στο αεροσκάφος. «Το σημαντικότερο είναι πρώτα να εκπνέεις και μετά να εισπνέεις. Θα πρέπει να προσέχει κανείς ώστε να αναπνέει μέσω του διαφράγματος», υπογραμμίζει.

Μία ακόμη συμβουλή του βρετανού ειδικού, εκτός από τις τεχνικές ήρεμης αναπνοής, είναι η μάλαξη των μυών. «Οι άνθρωποι μπορούν να δοκιμάσουν μία ολόκληρη σειρά τεχνικών προκειμένου να θέσουν το φόβο τους υπό έλεγχο. Αν ο εγκέφαλος μάθει ότι μπορεί να ελέγξει το φόβο, τότε καταλαμβάνεται από αυτό αίσθημα ολοένα σπανιότερα».

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)