
Anastasiia Kolendo-Smirnova
Psychologiczne
techniki
na strach przed lataniem

Sprawdź, czy masz objawy lęku przed lataniem



Zastanów się, czy przed podróżą samolotem lub w jej trakcie pojawiają się u Ciebie następujące reakcje:

- Na kilka dni, a czasem nawet tygodni przed lotem odczuwasz silny niepokój, napięcie lub rozdrażnienie.
- Często myślisz o katastrofach lotniczych, wyszukujesz w mediach informacje o wypadkach albo sprawdzasz bezpieczeństwo konkretnego typu samolotu.
- W ostatniej chwili masz ochotę zrezygnować z lotu lub wybierasz inny środek transportu, nawet jeśli podróż trwa przez to znacznie dłużej.
- Podczas lotu odczuwasz kołatanie serca, nadmiernie się pocisz, masz wrażenie duszności albo silnego napięcia w ciele.
- Uważnie wsłuchujesz się w odgłosy silników, obserwujesz każdy ruch samolotu i mimikę personelu pokładowego, próbując wychwycić oznaki ewentualnego zagrożenia.
- Twój lęk wyraźnie nasila się podczas turbulencji.
- Po zakończeniu lotu potrzebujesz dużo czasu, żeby się uspokoić i odzyskać równowagę.

Pojedyncze objawy nie muszą oznaczać aerofobii. Lęk przed lataniem może mieć różne nasilenie i różne przyczyny.

Jeśli jest bardzo silny, prowadzi do unikania podróży, wywołuje napady paniki albo towarzyszy mu lęk przed zamkniętymi przestrzeniami czy inne trudności, które znacząco wpływają na Twoje życie, warto skonsultować się z psychologiem lub psychoterapeutą.

Narysuj swój strach

Narysuj swój lęk przed lataniem tak, jak go odczuwasz.

Nie zastanawiaj się nad tym, czy rysunek jest ładny albo poprawny. Nie musisz umieć rysować. Ważne jest jedynie to, żeby obraz w jakiś sposób oddawał Twoje emocje związane z lotem.

Kiedy skończysz, odłóż rysunek na chwilę.

Przeczytaj poniższe informacje, a następnie wróć do swojego rysunku.

Kilka faktów o lataniu

Lęk przed lataniem nie jest niczym niezwykłym. Wiele osób odczuwa przed podróżą samolotem napięcie lub niepokój, nawet jeśli regularnie latają.

Jednocześnie współczesne lotnictwo pasażerskie działa według rozbudowanych procedur bezpieczeństwa. Samoloty, ich systemy, obsługa techniczna, lotniska oraz praca załóg podlegają szczegółowym przepisom i kontroli.

To, co podczas lotu może wydawać się pasażerowi niepokojące — zmiana dźwięku silników, przechylenie samolotu, ruch skrzydeł czy turbulencje — często jest normalnym elementem lotu.

Skrzydła samolotu nie są całkowicie sztywne. Zostały zaprojektowane tak, aby mogły się w określonym zakresie uginać pod wpływem sił działających podczas lotu.

Samolot nie utrzymuje się w powietrzu dlatego, że „nic nie może go stamtąd strącić". Lot jest możliwy dzięki działaniu sił aerodynamicznych, a konstrukcja i systemy samolotu są projektowane z uwzględnieniem różnych warunków, jakie mogą wystąpić w powietrzu.

Turbulencje bywają bardzo nieprzyjemne, ale samo ich odczuwanie nie oznacza, że z samolotem dzieje się coś złego. Najważniejsze z punktu widzenia pasażera jest przestrzeganie poleceń załogi i pozostawanie z zapiętym pasem bezpieczeństwa, gdy jest to wymagane.

Wróć do swojego rysunku

Spójrz ponownie na obraz przedstawiający Twój strach.

Teraz spróbuj go zmienić.

Możesz coś dorysować, zmienić kolory, proporcje lub szczegóły. Możesz zamienić groźne elementy w absurdalne albo zabawne. Możesz również sprawić, żeby cały obraz stał się spokojniejszy i bardziej neutralny.

Nie chodzi o stworzenie ładnego rysunku. Zobacz po prostu, czy możesz zmienić sposób, w jaki przedstawiasz swój lęk.

Przypomnij sobie sytuacje, które dobrze się skończyły



Przypomnij sobie trzy sytuacje ze swojego życia, w których bardzo się czegoś bałaś lub bałeś, a mimo to wszystko skończyło się dobrze.

Nic z tego, czego się obawiałaś lub obawiałeś, ostatecznie się nie wydarzyło albo sytuacja okazała się znacznie mniej niebezpieczna, niż podpowiadał Ci lęk.

Opisz lub narysuj każdą z tych sytuacji.

Zastanów się:

— Czego się wtedy bałam/bałem?
— Co podpowiadała mi moja wyobraźnia?

— Co wydarzyło się w rzeczywistości?
— Jak się czułam/czułem, kiedy było już po wszystkim?

Kolor strachu

Jakiego koloru jest teraz Twój lęk?

Wybierz kolor, który najlepiej odpowiada temu, co czujesz na myśl o lataniu, i wypełnij nim całą kartkę.

Nie analizuj zbyt długo swojego wyboru. Wybierz kolor intuicyjnie.

Zachowaj tę kartkę — wrócimy do niej później, żeby sprawdzić, czy coś się zmieniło.

Czego lepiej nie robić przed lotem

Jednym z najgorszych sposobów radzenia sobie z lękiem przed lataniem jest próba „uspokojenia się" dużą ilością alkoholu.

Alkohol nie rozwiązuje problemu lęku. Może natomiast pogorszyć samopoczucie, nasilić odwodnienie, zaburzyć sen i ocenę sytuacji, a u niektórych osób zwiększyć niepokój. Może również wchodzić w interakcje z przyjmowanymi lekami.

Dlatego nie traktuj alkoholu jako sposobu na poradzenie sobie ze strachem przed lotem.

Warto również zwrócić uwagę na inne zachowanie charakterystyczne dla lęku — **kompulsywne poszukiwanie informacji, które mają dać poczucie bezpieczeństwa**.

Jeżeli przed każdym lotem godzinami czytasz o katastrofach, sprawdzasz historię konkretnego modelu samolotu, oglądasz nagrania z wypadków i przeglądasz fora poświęcone bezpieczeństwu lotniczemu, możesz zauważyć, że zamiast się uspokajać, stajesz się coraz bardziej niespokojna lub niespokojny.

W takim przypadku spróbuj ograniczyć poszukiwanie kolejnych informacji. Jeśli potrzebujesz wiedzy dotyczącej bezpieczeństwa lotu, korzystaj przede wszystkim z wiarygodnych źródeł, zamiast z sensacyjnych materiałów i przypadkowych dyskusji w internecie.

O czym jeszcze warto pamiętać?

Jeśli masz skłonność do choroby lokomocyjnej, miejsce w okolicy skrzydeł może być dla Ciebie bardziej komfortowe, ponieważ ruch samolotu bywa tam odczuwany słabiej niż w jego tylnej części.

Jeżeli stosujesz leki przeciw chorobie lokomocyjnej, przyjmuj je zgodnie z ulotką lub zaleceniem lekarza albo farmaceuty. Nie zwiększaj dawki tylko dlatego, że czeka Cię podróż samolotem.

Jeśli masz chorobę przewlekłą, niedawno przeszłaś lub przeszedłeś poważny zabieg, jesteś w ciąży albo masz inne wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia i podróży samolotem, skonsultuj się z lekarzem.

Czego najbardziej się boisz?



Zastanów się:

Co najgorszego — według mojego lęku — mogłoby wydarzyć się podczas lotu?

Podziel kartkę na dwie kolumny.

W pierwszej zapisz to, czego najbardziej się obawiasz.

W drugiej odpowiedz na pytanie:

Po czym poznałabym/poznałbym, że właśnie zaczyna się to, czego się boję?

Przykład

Najgorszy scenariusz:
„Samolot spadnie do oceanu”.

Po czym, według mojego lęku, miałabym/miałbym poznać, że dzieje się coś złego?
„Samolot zacznie mocno się trząść”.
„Zobaczę dym”.
„Usłyszę nietypowy dźwięk silnika”.

Na tym etapie nie oceniaj swoich odpowiedzi. Zapisz je, nawet jeśli rozum podpowiada Ci, że są mało prawdopodobne.

Chodzi o to, żeby zobaczyć, **jak Twój lęk interpretuje różne sygnały pojawiające się podczas lotu**.

Jakiego koloru jest teraz Twój strach?

Ponownie wybierz kolor, który najlepiej odzwierciedla to, co obecnie czujesz na myśl o lataniu.

Wypełnij nim kartkę.

Czy jest to ten sam kolor co wcześniej? Czy jego odcień albo intensywność się zmieniły?

Nie ma właściwej odpowiedzi. Po prostu zauważ różnicę.

Strach a rzeczywistość

Przeczytaj tylko te fragmenty, które odnoszą się do tego, czego rzeczywiście się obawiasz.

Nie musisz czytać wszystkich możliwych scenariuszy. Jeśli jakiś temat wcześniej nie wywoływał u Ciebie lęku, nie ma potrzeby dodawać go do swojej listy obaw.

„W samolocie zabraknie mi powietrza!"

Lęk podpowiada:

„Jesteśmy w zamkniętej przestrzeni. Jest tu za mało tlenu. Nie będę mogła/mógł oddychać".

Co warto wiedzieć:

Kabina samolotu jest wentylowana podczas lotu. W zależności od konstrukcji samolotu system wentylacji wykorzystuje powietrze dostarczane z zewnątrz oraz część powietrza krążącego w kabinie, które jest filtrowane.

Na wysokości przelotowej ciśnienie w kabinie jest niższe niż na poziomie morza, ale samolot jest wyposażony w system utrzymujący odpowiednie warunki dla pasażerów.

W przypadku utraty prawidłowego ciśnienia w kabinie przewidziane są procedury awaryjne, w tym system masek tlenowych, a załoga jest szkolona do reagowania w takich sytuacjach.

Samo uczucie, że „brakuje mi powietrza", może również pojawiać się podczas silnego lęku lub napadu paniki. Jeżeli jednak masz rzeczywiste problemy z oddychaniem albo chorobę układu oddechowego, przed podróżą warto skonsultować się z lekarzem.