



E. Doljak
Siol, 13. februar. 2018

Kako premagati strah pred letenjem?

Potne dlani, razbijanje v prsih, nemirne noge, pospešeno dihanje. To je le nekaj telesnih znakov, ki jih marsikdo doživlja na letalu. Strah pred letenjem je pravzaprav pogosta težava, ki pa se jo da z ustrezno obravnavo celo povsem odpraviti.



Kar 40 odstotkov ljudi vsaj enkrat v življenju med letom izkusi strah. Foto: Thinkstock

ave, opravljene v industrializiranih delih sveta, kažejo, da se s strahom pred letenjem vsaj enkrat v življenju spopada kar 40 odstotkov ljudi. Dvajset odstotkov ljudi celo v zadnjem hipu zaradi strahu oziroma slutnje, da bo šlo kaj narobe, celo odpove polet, čeprav že ima kupljeno karto.

Vzroki za aerofobijo so različni

Strah pred letenjem je posledica različnih vzrokov. Pri nekaterih je posledica kakšne slabe izkušnje med poletom iz preteklosti, pri drugih je posledica strahu pred zaprtimi prostori, spet pri tretjih nelagodje povzroča dejstvo, da morajo več ur preživeti z neznanci. Strah pred letenjem se lahko pojavi tudi zaradi tega, ker ljudje težko prepustijo nadzor komu drugemu, ko so potniki v letalu, pa mislijo, da ni prav nič v njihovih rokah.



Nekateri se letenja tako zelo bojijo, da zadnji hip kljub kupljeni karti odpovejo potovanje. Foto: Reuters

"Ljudi, ki se spopadajo s strahom pred letenjem, delimo na dve večji skupini. In sicer na ljudi, ki se bojijo, kaj se bo z letalom zgodilo, in pa na ljudi, ki se bojijo, kaj se bo z njimi na letalu dogajalo. Torej se bojijo svojih odzivov – bojijo se paničnih napadov, tesnob, kako bodo videti pred drugimi," pojasnjuje **Mitja Perat**, terapevt medicinske hipnoze in direktor Inštituta za razvoj človeških virov, ki pri nas skupaj s kolegom pilotom pripravlja **tečaje za premagovanje strahu pred letenjem**.

"Razlogi za to fobijo so tako večplastni. Prvič gre za visoko strukturiran položaj, ki se bistveno razlikuje od vseh drugih, s katerimi že imamo življenjske izkušnje. Smo v tridimenzionalnem prostoru in popolnoma ločeni od orientirov, od okolja in hkrati pod vplivom mnogih kognitivnih iluzij, spoznavnih iluzij. Interpretacije notranjega ušesa so popolnoma drugačne kot sicer. Če povem za primer: ko letalo pospešuje, mi v resnici občutimo, kot da bi se vzpenjali, pa ni čisto tako," še pove sogovornik.



Letalo je takoj za dvigalom najvarnejše prevozno sredstvo. Pa vendar to dejstvo tistih, ki se spopadajo s strahom pred letenjem, ne pomiri kaj dosti. Foto: Reuters

Paniko na letalu najpogosteje sprožajo neznani zvoki in premiki

Veliko ljudi je najbolj nemirnih med pristankom in pa, če med letom izkusijo turbulence. Občutke strahu sprožajo tudi neznani zvoki, ki si jih napačno razlagajo. Tipičen primer je bobnenje, ko pilot po vzletu ali tik pred pristankom spremeni moč motorjev. Pa ko se dvigajo in spuščajo kolesa ali zakrilca. Ropotanje, ki spremlja te povsem običajne postopke po vzletu in pred pristankom, pri marsikom namreč sproži strah.

"Recimo vi v letalu motorjev praktično ne slišite. In tudi če se zmanjša zvok, se pravzaprav zmanjša zvok klime. Vi slišite klimo in obtekanje zraka, ljudje si pa mislijo: 'Aha, motorji so se ugasnili.' Naslednja stvar, ki zelo vznemirja, so turbulence, ki pa v resnici sploh niso nevarne. Recimo vojaška in transportna letala letijo čez območja turbulenc namerno in povsem brez težav, ker varčujejo z gorivom, potniška letala pa se jim po vremenskih radarjih izognejo, a ne zaradi varnosti, ampak zaradi udobja," še razloži Mitja Perat.

Nekaj preprostih nasvetov za premagovanje strahu

Z nekaj preprostimi triki lahko potovanje z letalom naredite vsaj malo bolj znosno, a je treba začeti priprave že dneve pred predvidenim poletom.

- Na letalo pojdite kar najbolj naspani in spočiti ter poskušajte vse preostale skrbi, ki vas sicer še pestijo, nekako pustiti doma.
- Na letališče odidite pravi čas, da boste vse tamkajšnje postopke, kot so na primer oddaja prtljage, prijava, varnostni pregled, opravili v miru, ne v časovni stiski;

- Že dneve pred poletom se izogibajte pijačam, ki poživljajo – torej kavi in kofeinskim napitkom, tudi alkoholu.
- Ne pritiskajte nase, češ, ne smem čutiti strahu in panike, kajti zaradi tega boste še bolj napeti – če čutite strah, to sprejmite in pravočasno začnite pozitivni samogovor in tehnike sproščanja.



Pred letom ne pijte kave in kofeinskih napitkov, saj boste zaradi tega še na 'višjih obratih' kot sicer. Foto: Thinkstock

Tudi med poletom je koristno upoštevati nekaj napotkov:

- Čim bolj udobno se namestite in zavestno umirjajte dihanje.
- Skušajte se sprostiti in početi kaj, kar vam je ljubo – branje knjige, reševanje križank, igranje igrice, gledanje filmov ali nadaljevank.
- Nikar ne spremljajte vedenja in obrazne mimike kabinskega osebja in nikar si njihovih kretenj ne razlagajte po svoje.
- Tudi zvokov, ki jih slišite na letalu in ki so v različnih fazah različno močni, si ne interpretirajte po svoje.
- Ne katastrofizirajte oziroma ne delajte si črnih scenarijev.
- Ne poskušajte se boriti s strahom, temveč globoko dihajete, izvajajte tehnike sproščanja in se usmerite prav na svoje dihanje, če ne morete misli preusmeriti drugam.

Na voljo tudi tečaji za premagovanje strahu

Tako pri nas kot v tujini so na voljo tudi praktični tečaji za premagovanje strahu pred letenjem, kjer vam v letalski varnosti podkovani strokovnjaki in psihoterapevti podrobno pojasnijo stvari in vas naučijo tehnik spopadanja s strahom. Mnogo tečajnikom namreč pomaga prav to, da iz ust

pilota, ki ima za seboj že leta letenja, slišijo, kako letalo deluje, da turbulence niso nevarne in da so letala zares najvarnejši način prevoza na svetu. Koristne pa so tudi tehnike sproščanja, ki se jih priučijo na takšnih delavnicah.



Že nekaj dni pred letom začnite s pripravami in redno vadite tehnike sproščanja. Foto: Thinkstock

"Tečaje pripravljamo že kakšnih sedem let, na njih se je zvrstilo že več sto tečajnikov. Kar 96 odstotkov jih je uspešno premagalo strah, ki so ga imeli," je povedal **Matej Emer**, organizator zagrebškega tečaja za premagovanje strahu pred letenjem. "Naš tečaj je narejen podobno kot preostali takšni programi v svetu, ki niso pravzaprav novost, saj jih pripravljajo že dvajset let ali celo več, in so se izkazali za zelo uspešne. Med predavatelji so piloti, kontrolorji poleta, vremenoslovci, psihoterapevti in drugi strokovnjaki, ki se spoznajo na letalstvo. Kar je najpomembnejše za tečajnike, pa je potem še polet, na katerega jih peljemo po celodnevni predavanjih, da lahko še v praksi preizkusijo to, kar so izvedeli na tečaju."

Lidia Capković Martinek, odnosi za stike z javnostjo na zagrebškem letališču, ki je soorganizator tečaja in krije stroške poleta v sklopu tečaja, pa doda: "Že vsa leta z veseljem sodelujemo pri teh tečajih, kajti v resnici so potem vsi ti potniki, ki so uspešno premagali strah, potem postali naši potniki, z našega letališča letijo na vse konce sveta."