Украина, г. Николаев
тел: +38(050)493-99-93; +38(063)524-44-46
www.biletmarket.at.ua e-mail:biletmarket@ukr.net

Боязнь полетов

Боязнь полетов является одной из самых распространенных фобий. Почти каждый 6-ой человек страдает боязнью полётов — авиафобией. Но авиафобия (аэрофобия) излечима в 98% случаев, причем большинству людей достаточно всего нескольких занятий. Страх может начаться уже за несколько недель до вылета рейса. Около 10% людей из-за этого страха даже вынуждены отказываться от авиаперелетов.

Признаки боязни перелетов (авиафобии):

- Вы напряженно прислушиваетесь к работе двигателей во время полёта, пытаясь определить возможные неполадки;
- Вас беспокоит то, что Вы не контролируете ситуацию во время полёта;
- Вас пугает замкнутость пространства, высота;
- чтобы заглушить свой страх перед полётом, Вы принимаете алкоголь и успокоительные препараты;
- Вы боитесь потерять контроль над собой из-за сильного страха;
- опасаетесь возникновения паники в самолете;
- в момент взлета Ваши ладони потеют, а руки напряженно сжимают подлокотники;
- Вы анализируете выражения лиц экипажа;
- у Вас учащается сердцебиение;
- появляются отсутствие аппетита и тошнота.

Люди, боящиеся полетов, в большинстве своем страдают и другими фобиями, такими, как клаустрофобия, боязнь высоты, боязнь потери контроля над собой. У человека может возникнуть чувство беспомощности в нестандартной обстановке на большой высоте. Все эти страхи могут только усилить боязнь полетов.

Как побороть свой страх перед полетами?

Старайтесь отвлекать себя от мыслей о предстоящем полете во время ожидания в аэропорту. Постарайтесь максимально расслабиться перед полетом: почитайте, поговорите с другом, займитесь шоппингом. Не стоит накручивать себя заранее, еще не сев в самолет. Желательно не принимать алкоголь: вопреки распространенному мнению, спиртные напитки в этой ситуации не только не помогают расслабиться, но и стимулируют психический стресс. Перед полетом ознакомьтесь с техническими параметрами самолета, которым Вы летите: это может помочь Вам чувствовать себя в безопасности.

В течение всего полета старайтесь максимально себя чем-нибудь занять: чтением, прослушиванием музыки, компьютерной игрой. Не сосредотачивайтесь на окружающем, иначе Вы непременно заметите какой-либо «тревожный знак».

Справиться с аэрофобией помогает также **простая дыхательная медитация**. Расслабьтесь и сосредоточьтесь на своем дыхании, представляя себе что-то приятное. Вдох носом, как можно глубже, выдох – ртом. Если все это не помогает, попробуйте **работать со своим сознанием**. Представьте свой страх каким-либо предметом, например, мячом или шаром. Когда Вы представите этот шар во всех деталях, просто мысленно выбросите его за борт и представляйте, как он улетает далеко от Вас.

Можно воспользоваться другим психологическим приемом – продумать ситуацию, которая пугает Вас в полетах больше всего, например, авиакатастрофа. Детально прорисовывайте картину

такого бедствия в своем воображении, и обязательно найдите пути выхода. Если же путей выхода Вы не видите, пофилософствуйте сами с собой на тему жизни и смерти.

Главное – помните, что чем чаще Вы будете летать, тем меньшим станет Ваш **страх перед полетами**. Не забывайте также и о том, что современные самолеты оснащены самыми совершенными системами безопасности, которые уберегут Вас от любых неприятностей. Крушения случаются крайне редко, а в случае аварийной посадки Вам ничего не угрожает.