

2 Απριλίου 2016

Πώς θα ξεπεράσετε το φόβο σας για τα αεροπλάνα

/ [Γενικά Θέματα](#)





Φωτο: www.express.co.uk

Οκτώ απλές συμβουλές για να αντιμετωπίσετε το άγχος σας

Πολλοί φοβούνται τα ταξίδια με το αεροπλάνο. Τη διαδικασία της απογείωσης, της προσγείωσης και κυρίως της ιδέας ότι βρίσκεσαι χιλιάδες μέτρα ψηλά στον αέρα... πάνω από το έδαφος!

Η Dr. Margaret Wehrenberg, κλινική ψυχολόγος είχε γράψει στη στήλη Travel Blogs της Huffington Post για το πώς μπορούν οι νευρικοί ταξιδιώτες με οκτώ απλά βήματα να παραμείνουν ψύχραιμοι κατά τη διάρκεια ενός αεροπορικού ταξιδιού.

Προετοιμάστε τον εαυτό σας ψυχολογικά

Υπάρχουν μερικές βασικές τεχνικές «ηρεμίας» που οι ταξιδιώτες μπορούν να εφαρμόζουν όταν ταξιδεύουν, ακόμη και πριν μπουν στο αεροπλάνο, προκειμένου να είναι λιγότερο αγχωμένοι.

Βοηθήστε τον εαυτό σας να συνειδητοποιήσει ότι οι φόβοι σας δε βασίζονται στην πραγματικότητα και αναρωτηθείτε πόσο πολύ θέλετε να ξεπεράσετε το άγχος σας, για να «κερδίσετε» αυτό που ακολουθεί (δηλαδή το να βρεθείτε στον προορισμό που προγραμματίζετε).

Αν η απάντησή σας στην ερώτηση αυτή είναι «πολύ» έχει έρθει η ώρα να μάθετε

πώς να αντιμετωπίσετε τους φόβους σας.

Ετοιμαστείτε να αποσπάσετε την προσοχή σας

Προτού επιβιβαστείτε στο αεροσκάφος κάντε ένα «σχέδιο πανικού». Σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε μέσα στο αεροπλάνο: να δείτε μια ταινία, να ακούσετε μουσική ή να λύσετε σταυρόλεξα και να διαβάσετε ένα βιβλίο.

Σκεφτείτε πόσες ώρες διαρκεί η πτήση και πόσο χρόνο έχετε στη διάθεσή σας για να απασχολήσετε τον εαυτό σας και να προετοιμαστείτε γι' αυτό ανάλογα.

Η Wehrenberg προτείνει ακόμη να έχετε ένα μικρό σακουλάκι με λεβάντα για να μυρίσετε ή μια καραμέλα μέντας για να πιπιλίσετε, καθώς και τα δύο λειτουργούν ως αποτελεσματικά «φυσικά ηρεμιστικά» για ορισμένους ανθρώπους.

Μην ξεχνάτε να αναπνέετε

Εξασκείστε την αναπνοή σας. Εισπνέετε από τη μύτη και εκπνέετε από το στόμα όσο πιο αργά μπορείτε. Μπορεί να ακούγεται αυτονόητο, όμως η διαδικασία της αναπνοής είναι ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπίσει κανείς το άγχος του.

Χρησιμοποιείτε μια εφαρμογή

Οι πελάτες της Dr. Wehrenberg χρησιμοποιούν μερικές εφαρμογές, οι οποίες τους βοηθούν να επικεντρωθούν στις ασκήσεις αναπνοής τους. Μερικές από αυτές είναι οι: Breathe2Relax, Relax Lite και Mayo Clinic Anxiety Coach app.

Να θυμάστε ότι ο πανικός θα φύγει κάποια στιγμή

Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε ότι το αίσθημα πανικού που έχετε, κάποια στιγμή θα «τελειώσει». «Μια κρίση πανικού δε διαρκεί συνήθως πάνω από μερικά λεπτά. Μετά εξαφανίζεται. Έτσι, δε θα σάς συντροφεύει καθόλη τη διάρκεια του ταξιδιού σας. Θα περάσει» λέει η ψυχολόγος.

Να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι δεν είναι κάτι που θα κρατήσει πολύ ώρα και ότι θα το ξεπεράσετε.

Ανακαλύψτε τι είναι αυτό που σας φοβίζει

Ίσως αυτό που είχε πει ο Franklin D. Roosevelt «τα λέει όλα»: «Το μόνο που έχουμε να φοβηθούμε είναι ο ίδιος ο φόβος».

«Κάποιοι φοβούνται ότι το αεροπλάνο θα πέσει, αλλά οι περισσότεροι φοβούνται ότι θα τους πιάσει πανικός μέσα στο αεροπλάνο. Έτσι, αυτό που ουσιαστικά φοβούνται είναι ότι θα... νιώσουν φόβο» λέει η Wehrenberg. «Τι πραγματικά πιστεύουμε ότι θα συμβεί. Γιατί το κάνω τόσο μεγάλο θέμα. Κι αν με πιάσει πανικός, τι είναι αυτό που φοβάμαι τελικά;».

Εστιάστε στα θετικά

Μην διαβάζετε ή ακούτε ειδήσεις που έχουν να κάνουν με αεροπορικά ατυχήματα ή δυστυχήματα. Σύμφωνα με την ίδια, πολλοί επιβάτες που φοβούνται τα αεροπλάνα εστιάζουν στην παραμικρή λεπτομέρεια από τις ιστορίες αυτές και αδιαφορούν παντελώς για τις θετικές πληροφορίες και ειδήσεις.

Άλλωστε, η μετακίνηση με το αεροπλάνο είναι η ασφαλέστερη από όλα τα μεταφορικά μέσα.

Αναγνωρίστε πότε έχει έρθει η στιγμή για να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικού. Αν πιστεύετε ότι με τη βοήθεια ενός ηρεμιστικού φαρμάκου μπορείτε να αντιμετωπίσετε τους φόβους σας, τότε το πιο πιθανό είναι ότι μπορείτε να το πετύχετε και χωρίς αυτό.

«Αν χάνετε τον ύπνο σας, νιώθετε άρρωστοι ή αγχωμένοι και αποφεύγετε να ταξιδεύετε επηρεάζοντας μάλιστα και άλλους ανθρώπους, τότε μάλλον έχει έρθει η ώρα να μιλήσετε με κάποιον ειδικό για να σας καθοδηγήσει πώς μπορείτε να ξεπεράσετε το φόβο σας».

Πηγή: onlycy.com