

Kako premagati strah pred letenjem?

Se vam pred in med letom potijo dlani, vas stiska v želodcu in težko dihate? Ste med letom ves čas prestrašeni in komaj čakate, da boste spet na trdih tleh? Potem preberite, kako lahko poskušate strahove premagati sami in kaj so sploh vzroki strahu pred letenjem.



Strah pred letenjem je mešanica več različnih strahov, na primer strahu pred zaprtimi prostori, višino, gnečo, izgubo nadzora, strmoglavljenjem in nenazadnje celo smrtjo. (Foto: iStockphoto)

Strah pred letenjem, imenovan tudi aerofobija oziroma aviofobija, je mešanica več različnih strahov, na primer strahu pred zaprtimi prostori, višino, gnečo, izgubo nadzora, strmoglavljenjem in ne nazadnje celo smrtjo. Čeprav si poskuša veliko tistih, ki jih je neizmerno strah letenja, dopovedati, da je potovanje z letalom veliko varneje kot vožnja z avtomobilom ali celo hoja po cesti, niso zato strah in občutki tesnobe, ki jih doživljajo pred in med letom, nič manjši. Kako si torej lahko poskušamo pomagati sami, kako se premagovanja strahu pred letenjem lotijo psihologi in od kje sploh izvirajo vzroki aerofobije, smo povprašali psihologinjo **dr. Andrejo Pšeničny**.

Kaj povzroča strah pred letenjem? Kateri so najpogostejši vzroki?

Vzroki za fobije niso povsem jasni. Lahko so pridobljene kot posledica negativnih izkušenj oziroma prenesenega strahu z drugih oseb, lahko pa so povezane z (nezavednimi) notranjimi psihičnimi konflikti in stiskami iz drugih področij življenja in dela, ki pridejo na dan kot strah pred letenjem.

Fobije lahko izvirajo iz travmatičnih dogodkov ali opazovanja drugih med travmatičnim dogodkom, kot je na primer nesreča, poškodba in podobno. Lahko so fobije na osebo prenešene tako, da starši svoje pretirane strahove z lastnim odzivanjem ali opozarjanjem prenesejo na otroke – otrok se od staršev "nauči" na primer strahu pred letenjem. Lahko pa strah nastane tudi tako, da določeni situaciji odrasli pripišejo pretiran pomen, na primer starši se pretirano odzovejo na potovanje z letalom ali celo odpovejo potovanje zaradi strahu. Lahko pa je aerofobija tudi enostavno posledica negativnih izkušenj med samim poletom (turbulence, tehnične nepravilnosti ...).

Kako si lahko pomagamo sami? Kako lahko skušamo sami doma, preden se odpravimo na pot, nekako ukrotiti strah?

Strokovnjaki pravijo, da se strah pred letenjem veča s stresom, saj ljudje, ki se z več nervoze pripravljajo na potovanje, ponavadi svoje skrbi odnesejo s sabo na letalo. Zato bi moralo biti načrtovanje počitnic in priprave čim bolj sproščene. Vsekakor pa se, kolikor je le mogoče, izogibajte branju in poslušanju novic o letalskih nesrečah. Med priprave na let sodijo še sprostitvene tehnike in poslušanje pomirjujoče glasbe, ki pomagata olajšati napetost pred poletom. Ne pijte prevelikih količin kofeinskih napitkov, alkohola in ne jemljite pomirjeval. Skušajte si zagotoviti sedež v prvem delu letala, saj se tam manj čutijo sunki ob turbulencah. Poskusite se zamotiti z branjem ali gledanjem filmov. Če pa vam ti ukrepi ne pomagajo, poiščite strokovno pomoč pri psihoterapevtih oziroma psihologih.

Ali veliko ljudi poišče pomoč psihologa ali katerega drugega terapevta, ker se sam s tem strahom ne uspe spopasti? In kako takšnim ljudem pomagata vi?

Ljudje se s fobijami dolgo poskušajo spopadati sami, najpogosteje z izogibanjem virom strahu, nekateri pa z različnimi tehnikami priprav in sproščanja. Tečajje za premagovanje strahu pred letenjem, ki temeljijo na principih vedenjsko kognitivne terapije, pa neredko nudijo celo same letalske družbe.

Žrtve fobij po navadi poiščejo pomoč, ko jih motnja začne močneje ovirati ali pa kadar se fobiji pridružijo še druge motnje (npr. anksioznost, depresija ...). Zdravljenje fobij je odvisno od njihovega vzroka.



"Strokovnjaki pravijo, da se strah pred letenjem veča s stresom, saj ljudje, ki se z več nervoze pripravljajo na potovanje, ponavadi svoje skrbi odnesejo s sabo na letalo," pravi dr. Pšeničny. (Foto: iStockphoto)

V primerih, ko gre za priučen strah (na primer po travmatičnem dogodku v otroštvu ali odraslosti), je najučinkovitejša kognitivno vedenjska terapija. Uporabljajo tehnike sprostitve, kontrole dihanja in kognitivne pristope k situacijam (izpostavljanje). Terapija temelji na postopnem in ponavljajočem se izpostavljanju fobični situaciji.

Kadar pa je vzrok fobije (nezaveden) psihični konflikt, pa je najustreznejša ena od oblik psihodinamske psihoterapije, ki pomaga razumeti vzrok fobije kot prenešen strah pred lastnimi impulzi na nadomestni realni objekt, pa tudi sekundarno korist, ki jo ta prinaša.

Kadar gre za izolirano fobijo, je po navadi vedenjsko kognitivna terapija prva izbira. Če pa ta vztraja, se namesto nje pojavijo drugi simptomi, je povezana tudi z drugimi motnjami (anksioznost, depresija ...) oziroma je iz osebne zgodovine razvidno, da je fobija le simptom globljih notranjih stisk, zato bi bilo treba s pomočjo psihodinamske (globinske) psihoterapije raziskati in predelati vzroke – psihične konflikte ali nezavedne tesnobe, ki se skrivajo za temi simptomi.



Če je le mogoče, se pred letom izogibajte branju in poslušanju novic o letalskih nesrečah. Med priprave na let sodijo še razne sprostitvene tehnike in poslušanje pomirjujoče glasbe, ki pomagata olajšati napetost pred poletom. (Foto: iStockphoto)

Marsikdo, ki se že vse življenje boji letenja, med samim letom doživi tudi večji ali manjši napad panike. Kako naj reagira v tem trenutku?

Kadar ste nagnjeni k fobijam oziroma paničnim napadom, se je koristno naučiti tehnik za obvladovanje napada: umirjenega dihanja s prepono (v letalu si lahko pri hiperventilaciji pomagata z vrečko v žepu sedeža), sproščanja, preusmerjanja misli, štetja, zvijače z elastiko ... Če tehnike nikakor ne zmanjšajo simptomov, lahko v skrajni sili pomaga tudi pomirjevalo.

Zakaj se nekaterim ljudem strah pred letenjem z leti, ko vedno več letijo, stopnjuje namesto zmanjšuje?

Če je vzrok strahu pred letenjem predhodna travmatična izkušnja oziroma priučen strah, lahko naslednje slabe izkušnje (turbulence, "padanje", neprijetni pristanki, okvare ...) zaradi retravmiranja strah še dodatno poglobljajo. Če pa je vzrok fobije nezavedna notranja tesnoba ali psihični konflikt, jo lahko stres predpriprav na polet oziroma tisti stres, ki je posledica prilagajanja na spremembo, kakršna je potovanje, prav tako povečuje.