

## Vas je strah letenja?

Strah pred letenjem je za vsakega človeka, ki mu letenje povzroča nelagodje in stisko, edinstvena neprijetna izkušnja, zato jo moramo obravnavati resno in odgovorno. Ne gre za bolezen, zato ga ne moremo premagati z zdravili, lahko pa pomagamo s sodobnimi psihološkimi pristopi.



**Na vsakem letalu se vsaj tretjina potnikov boji letenja. (Foto: iStockphoto)**

Skoraj vsakdo pozna koga, ki ga je strah letenja. Raziskave kažejo, da v industrijsko razvitih državah med 10 do 40 odstotkov ljudi poroča o strahu pred letenjem vsaj enkrat v življenju. Med ljudmi, ki poročajo o strahu pred letenjem, so taki, ki še nikdar niso leteli, redni potniki pa tudi piloti in kabinsko osebje. Čeprav je vsem skupno to, da pred, med in celo po letu doživljajo močno čustveno stisko, pospremljeno s celo paleto simptomov, kot na primer tiščanje v prsih, mravljinčenje po telesu, vrtoglavica, panični napadi, pa so vzroki in izraznost strahu pred letenjem izredno raznoliki. Strokovnjaki delijo strah pred letenjem v kategorije po vsebini tistih dražljajev, ki sprožajo strah. Če naštejemo samo nekatere, so med najpogostejšimi strah pred zaprtimi prostori, strah pred prepuščanjem in pred izgubo nadzora (tako nad sabo kot nad situacijo), strah pred turbulenco, strah pred višino in seveda strah pred možnostjo terorističnega napada.



Zelo redko pa boste naleteli na otroka, mlajšega od 6 ali 7 let, ki bi se bal letenja. (Foto: iStockphoto)

### **Otroci se letenja ne bojijo**

Zelo redko pa boste naleteli na otroka, mlajšega od 6 ali 7 let, ki bi se bal letenja. Otroci so večinoma nad letenjem popolnoma prevzeti, le spomnimo se pogostega prizora, ko otrok z občudovanjem kaže s prstom v nebo in s pogledom očarano sledi letalu, helikopterju, balonu ali padalcu. To navdušenje vodi v fantaziranje dečkov in deklic da bi postali piloti, astronauti ali člani posadke kabinskega osebja. Letenje nas fascinira. V večini ljudi sproža močne občutke, saj je izkušnja letenja edinstvena in neprimerljiva s čimer koli.

### **Letenje je 22-krat varnejše od sprehoda**

Zakaj je ta, praktično najvarnejši način transporta, tako problematičen za skoraj polovico ljudi? Podatki nedvoumno kažejo, da je letenje takoj za dvigalom najvarnejše transportno sredstvo. Piloti so med najbolj redno pregledovanimi, testiranimi in nadzorovanimi ljudmi na svetu. Zato da se človek odloči in izšola za poklic pilota, je treba ogromno motivacije, posebnih spodobnosti in končno tudi precej materialnih sredstev, saj je šolanje zahtevno in drago. Zahtevnost šolanja je med drugim vezana predvsem na zagotavljanje varnosti, s katero se težko primerja kateri koli drug sistem. V varnost pri letalskem transportu je interdisciplinarno vključena cela serija strokovnjakov različnih poklicnih profilov, ki se združujejo v znanstveni disciplini človeških dejavnikov: piloti, kabinsko osebje, psihologi, inženirji in konstruktorji, ekonomisti, fiziologi, če naštejemo le nekatere. Glede na to, da je letenje način transporta, ki je daleč najhitrejši (in najvarnejši – vsaj 22-krat varnejši od sprehoda po mestu), po navadi potujemo v kakšno bolj oddaljeno deželo. Naj si bo naš cilj v povezavi s počitnicami ali poslovno potjo, nam lahko že ločitev od domačega okolja povzroča določeno stopnjo stiske, ki se je ljudje navadno ne zavedajo. Ta stiska se pogosto kaže v razdražljivosti, nespečnosti, izgubi apetita in pa zaprtosti. Občutki, ki jih v naši kulturi označujemo kot negativne, tudi strah, so v moderni družbi močno stigmatizirani.

## Izogibanje letenju povečuje strah

Večina ljudi, ki se spopada s strahom pred letenjem, je navadno zelo dobro obveščena o statističnih podatkih, ki govorijo v korist varnosti, vendar vseeno podležejo strahu in se letom izogibajo, ali pa v kabini občutijo strašno stisko, ki je popolnoma neracionalna, pa vendar tako resnična. Bolj konstruktivno bi se bilo vprašati, česa nas je strah, oziroma v katerih okoliščinah občutimo strah. Podatki kažejo, da se v strah pred letenjem združuje pravzaprav več različnih strahov. Kot prvo naj omenim, da je letenje za večino ljudi bolj izjemen kot pogost dogodek. Če za trenutek pomislimo, kaj hitro ugotovimo, da je strah nujen (a ne zadosten) pogoj za pogum. Kako je to mogoče? Pogum je vztrajanje pri dejavnosti kljub občutenju strahu. Kadar uspemo delovati, kljub temu da občutimo strah, probleme preoblikujemo v izzive, s katerimi se pravzaprav radi spopademo, saj nam posledično izboljšajo zaupanje vase in krepijo pozitivno samovrednotenje. Kadar opravimo nekaj, za kar nismo bili povsem prepričani, da zmoremo, nas brez izjeme za "nagrado" preplavijo pozitivni občutki. Možgani imajo vgrajen poseben sistem nagrajevanja. Problem nastane takrat, ko naša presoja o tem, kaj zmoremo, niti približno ne ustreza zahtevam okoliščin. Takrat se vklopijo obrambni mehanizmi, ki nas silijo v to, da bi se preko neprijetnih občutkov okoliščinam, ki nam jih povzročajo, umaknili, izognili. Izogibanje pa je žal eden najmočnejših mehanizmov, ki strah vzdržuje in ga celo povečuje. Z izogibanjem namreč še ojačamo negativno stališče do varnosti letenja in s tem sami sebi mečemo polena pod noge, saj si onemogočamo natanko tisto, kar za premagovanje strahu najbolj potrebujemo: izkušnje, da je letenje nekaj izjemnega, prijetnega in izjemno učinkovitega.

Sicer pa se lahko strahu pred letenjem izognete tako, da se pridružite delavnicam, kjer se s pomočjo strokovnjaka naučite obvladovati strah in ga premagati.



Strahu pred letenjem se izognete tako, da se pridružite delavnicam, kjer se s pomočjo strokovnjaka naučite obvladovati strah in ga premagati. (Foto: iStockphoto)