

Strah pred letenjem odleti

Po zaslugi podjetnega mladega tandema Mitja Perat in Aljaž Mezeg smo tudi pri nas dobili program za spopad z nevšečnostjo, ki sicer večinoma ne prepreči potovanja, naredi pa ga vsaj tesnobnega.

Strah pred letenjem mi ni nikoli preprečil, da bi odpotoval, mi je pa vselej vzel radost potovanja. Gre za vprašanje nadzora: pojma nimam, kako letalo deluje, le zakaj zaupati svoj obstoj ogromni cevi železja s krilci, se z malodušno vdanostjo prepustiti muhavosti usode. Resda ne vem niti, kako deluje avtomobil, vendar ga znam vsaj voziti in zdi se mi, da imam v težavah vsaj pol možnosti za preživetje.

Če gre kaj narobe v letalu, moje možnosti niso le bolj ali manj nične, ampak me čaka še nekaj minut padanja, med katerim lahko razmišljam o svojem neizogibnem koncu.« Razlaga strahu pred letenjem, ki jo je napisal angleški novinar, je slikovita, pa tudi precej tipična. Tipična zato, ker se letenja bolj ali manj boji vsak tretji med nami.



Mitja Perat in Aljaž Mezeg

Najbolj nevarno je do letališča

Povzročča ga kopica dejavnikov, od klavstrofobije do strahu pred višino. Veliko ljudi, ki se bojijo letenja, čuti iracionalen strah, tesnobo, ne glede na to, da jih vsakič znova prepričujejo statistični dokazi o varnosti letenja z letalom. Priljubljena je primerjava z avtomobilsko vožnjo: na primer, najnevarnejši del potovanja z letalom je vožnja z avtomobilom do letališča. Ali pa: večja verjetnost je, da te med sprehodom v mestnem parku napade ris, kot da se ponesrečiš z letalom.

Toda scenariji strahu so neusahljivi: teroristični napadi, turbulence in druge vremenske motnje, vožnja nad krutim morjem, varnostni pregledi na letališču, tema med nočnim poletom, občutek ujetosti med drugimi potniki, dolgotrajno mirovanje med poletom, izguba osebne svobode, nerazumevanje znakov, zvokov in občutkov med poletom, izguba nadzora oziroma odvisnosti od tehnologije oziroma drugih ljudi ... Celo neustrašnega Felixa je bilo strah, ko je skočil z roba vesolja - pa čeprav ga je mučila »le« klavstrofobija zaradi skafandra.

V vsaki vrsti en prestrašen

Strokovnjaki ločijo med strahom in fobijo pred letenjem. Človek, ki trpi zaradi fobije, ne bo nikoli sedel v letalo, letenju se na vse kriplje izogiba, praviloma ga ni mogoče pripraviti niti do tega, da bi se približal letališču. Strah pred letenjem pa zajema celotni spekter problematike, za katero je značilno, da neki vidik letenja človeku povzročča psihično stisko, ki se lahko izraža z živčnostjo na letalu, sega pa vse do paničnih napadov strahu in popolnega izogibanja letenju. Marsikdaj se zgodi, da človek kupi letalsko karto, vendar vseeno ne sede v letalo.

Človeka, ki se boji letenja, družina in prijatelji pogosto ne razumejo, pritiskajo nanj s prepričevanjem, da za strah ni razloga. Po drugi strani pa lahko zaradi enega člana družine ali družbe, ki se odloča za potovanje, potovanje z letalom odpade.

Če se človek, ki se boji letenja, le vda v usodo, pred poletom, med njim in po njem preživi hudo stisko. Še posebej zato, ker ves dopust ali poslovni obisk misli le na to, kako bo podobne muke preživel na poti nazaj.

Raziskave navajajo, da se v razvitih državah letenja boji od 10 do 40 odstotkov ljudi. Statistično gledano torej v vsaki vrsti treh sedežev na potniškem letalu sedi vsaj en potnik, ki raje ne bi bil tam. Povsem zmotno je tudi prepričanje, da so do strahu pred letenjem brezbržni piloti in kabinsko osebje. Zaposleni v letalstvu, ki se letenja bojijo, so še pod večjim pritiskom, saj v očeh potnikov in letalskih družb to nikakor ni sprejemljivo.

Strokovnjaki ločijo med strahom in fobijo pred letenjem. Človek, ki trpi zaradi fobije, ne bo nikoli sedel v letalo, letenju se na vse kriplje izogiba, praviloma ga ni mogoče pripraviti niti do tega, da bi se približal letališču.

Katastrofe v zraku

Težava potnikov, ki trpijo zaradi strahu pred letenjem, je kombinacija nerazumevanja procesa letenja, nepoznavanja lastnih čustvenih odzivov in odsotnosti strategije za spoprijemanje s strahom.

Ljudje, ki se bojijo letenja, najpogosteje sploh ne poznajo razlogov za svoj strah ali pa jih močno zanikajo. Veliko si jih pri poskusu razlage svojega neracionalnega strahu pomaga s katastrofičnimi in grozljivimi scenariji. Letalo je zelo specifično okolje in čeprav so simptomi strahu pred letenjem podobni, imajo pogosto različne izvore. Nekateri se bojijo prepuščanja - ko sedi v letalu, izid poti ni več odvisen od tebe -, drugih je strah tresenja letala ob povsem nenevarni turbulenci, tretji občutijo tesnobo zaradi fizične bližine neznanih sopotnikov.

»Zato je ob začetku obravnave strahu pred letenjem pomembno ugotoviti, česa točno se oseba boji, in jo opogumiti tam, kjer to

potrebuje. Čim je oseba strah sposobna pojmovati, dobi več nadzora nad svojim doživljanjem,« pravi Mitja Perat, direktor Inštituta za razvoj človeških virov. Perat je član evropske zveze letalske psihologije in človeških dejavnikov, skupaj z Aljažem Mezgom, poklicnim kopilotom, inštruktorjem športnega letenja in specialistom za človeški dejavnik v letalski psihologiji, pa sta pripravila poseben program Let, namenjen obvladovanju strahu pred letenjem.

Ljudje pač nimamo kril

»Pogost predsodek je, da letenje ni naravno, pri čemer ljudje zelo težko opredelijo pomen pojma 'nenaravno', zlasti ko poudarimo, da poznamo kar nekaj živalskih vrst, od žuželk do ptičev, ki povsem naravno letijo,« pravi Perat. »Temu navadno sledi argument, da ljudje pač nimamo kril.« Pogosti so tudi predsodki o nizkocenovnih letalskih prevoznikih, ki naj bi na račun nižje cene zanemarjali varnostne ukrepe pri letenju; seveda je tudi ta predsodek neutemeljen. »V resnici pa ljudje, ki se bojijo, letenja ne razumejo,« pravi Perat.

Avtorja programa Let menita, da je strah pred letenjem kljub množični razširjenosti eden od najbolj obvladljivih. Vse večje letalske družbe imajo programe za obvladovanje strahu pred letenjem oziroma neposredno sodelujejo z izvajalci takšnih programov. »S tem si tudi povečujejo zvestobo potnikov in zaupanje zaposlenih, ki vedo, da se v stiski lahko zatečejo po pomoč. Programi za pilote in kabinsko osebje navadno potekajo ločeno od obravnave potnikov,« pojasnjujeta avtorja programa.



Perat in Mezeg sta program za obvladovanje strahu pred letenjem pripravila predlanskim. »Iz uvodoma zamišljene delavnice je nastal celostni pristop za odpravljanje in preprečevanje strahu pred letenjem, ki zajema vse oblike strahu, od živčnosti do izogibanja ob fobijah, in vse ciljne skupine, ki se bojijo letenja, tudi pilote in kabinsko osebje. V program želiva vključiti tudi končni let, za katerega bi izšolala spremljevalce in izvajalce programa,« pravi Perat in napoveduje nadgradnjo programa z mobilnimi aplikacijami ter tiskanim priročnikom za samopomoč.

Za 15. december pripravljata v Ljubljani prvo delavnico obvladovanja strahu pred letenjem.

Tako v zraku kot na Zemlji

Program obvladovanja strahu pred letenjem omogoči osebi, ki se boji, razumevanje faz poleta in varnosti v letalstvu ter sistematično pripravo na vsako fazo poleta posebej. »Razumevanje preprečuje presenečenja, ki lahko neugodno vplivajo na počutje. Nevednost odpira vrata napačnim interpretacijam realnosti, ta pa lahko močno vzdražijo neprijetna čustva,« pojasnjuje Perat.

Program omogoča tudi globlje razumevanje lastnih čustvenih odzivov in pomembnosti učinkovite telesne, čustvene ter miselne sprostitve. »Strategije spopadanja s stresom je mogoče s pridom uporabiti tudi v vsakdanjem življenju,« pravi Perat in poudarja, da skupinska delavnica pri udeležencih olajša občutek stigmatiziranosti zaradi strahu, saj med izmenjavo izkušenj uvidijo, da v svojem strahu niso sami.

»Oblike samopomoči, razvite v programu Let, so prenosljive na katerokoli področje človeške izkušnje, v katerem se človek spopada s strahom, negotovostjo ali celo le blago živčnostjo,« pravi Perat. »Še več, bolj jih človek uporablja v različnih situacijah, močnejše se utrjujejo regulacijski mehanizmi in bolj se utrjuje večšina spoprijemanja s stresom in strahom.«

Tandem mladih mož, ki vam lahko pokaže, kako se osvoboditi strahu pred letenjem, se je tako že lotil razširitve znanja iz programa Let na drugo največje področje strahu, strah pred javnim nastopanjem. Ko človek enkrat sproščeno leti, mu verjetno res ni več težko iz sebe potegniti najboljše tudi pred občinstvom - pa čeprav na trdnih tleh.

Stewardesa, strah me je!

Robert Bor, klinični psiholog in pilot, pravi, da apeliranje na racionalno razumevanje ljudi pomaga tistim, ki se sicer bojijo letenja, vendar njihova tesnoba ni zelo močna. Za tiste, ki se letenja bojijo tako močno, da se mu za vsako ceno izogibajo, pa je v svoji knjigi *Obvladajte svoj strah pred letenjem* nanizal nekaj koristnih nasvetov:

Izogibanje letenju lahko zavre vašo kariero in prizadene odnose z bližnjimi. Zato mislite na cilj, ne na pot, osredotočite se na pozitivne razloge za polet.

Turbulence nastanejo le zaradi zračnih tokov, tehnično gledano, je to vse; lahko je neugodno, ni pa še nevarno.

Naučite se tehnik sprostitve in odvratanja pozornosti. Ko med poletom začnete dobivati negativne občutke, jih preusmerite v pogovor, branje, poslušanje glasbe.

Ne pijte kave in alkohola, raje poskrbite za primerno količino popite vode oziroma soka.

Načrtujte svoj polet, obliko sprostitve pa preizkusite še na trdnih tleh.