



Foto: Aljaž Mezeg

To je le eno od številnih vprašanj, s katerimi se srečuje Aljaž Mezeg, potem ko ljudem zaupa, da je pilot. Čeprav je letalstvo močno napredovalo, ljudje pogosto ne zaupajo jeklenim ptičem in zgodilo se je že, da je kdo za vsak slučaj na letalo vzel še padalo. Pri vseh varnostnih mehanizmih je to vsaj tako nesmiselno, kot če bi v avto sedli s čelado, pojasnjuje Mezeg.

Ali se letalo spremeni v kamen, ko odpovesta motorja?

Zdenka Đokić

Potovanje z letali straši od 30 do 40 odstotkov ljudi, s čimer se strah pred letenjem uvršča nad drugo mesto med najpogostejšimi strahovi, takoj za javnim nastopanjem. Deset odstotkov populacije pa zaradi strahu sploh ne leti. Mladi pilot Aljaž Mezeg, ki danes poklicno opravlja delo kopilota na letalu boeing 737, ki sprejme 189 potnikov, je skozi prakso srečal ljudi, ki so del te statistike, in začel razmišljati, kako bi jim pomagal. Izredni študij psihologije, ki ga je vpisal po diplomi na fakulteti za strojništvo, in tamkajšnja seznanitev z Mitjo Peratom, direktorjem Inštituta za razvoj človeških virov, sta izoblikovala idejo o programu, ki bi ljudem pomagal prebroditi nepotrebne ovire.

Pilot in človeški dejavnik

»Študij, ki ga danes opravi pilot, je zastavljen zelo tehnično, kar so ostanki časov, ko je bilo letalstvo veliko bolj tehnično, kot je danes. S tem se je spremenila tudi funkcija pilota, ki je danes bolj nekakšen upravljalec, nadzornik sistema,« je razlagal Mezeg o povodih za usmeritev v psihologijo. »V preteklosti je bila večina nesreč posledica tehničnih napak, danes jih lahko v glavnem pripišemo človeškim dejavnikom. Zato se letalstvo usmerja v izobraževanje na področju psihologije, tj. povezovanje kabinskega osebja, dela s

potniki, ne nazadnje tudi premagovanja njihovega strahu.« Mezeg se je povezal tudi z Evropsko zvezo letalskih psihologov, ki pod eno streho združuje psihologe, inženirje in pilote in katere temeljna naloga je razvoj človeškega dejavnika v letalstvu.

A je to res?

Kljub spremembam in napredku letalstvo v javnosti še vedno budi večne dileme. »Ker so se miti, o katerih sem poslušal, ponavljali, sem se jih odločil zapisati. Ustvaril sem si kar miselni vzorec,« je smeje povedal sogovornik, ki je prišel do spoznanja, da je najbolj razširjen mit, da se ob odpovedi motorjev letalo spremeni v kamen in pade na tla. »To seveda ni res,« je razbremenil. »Ko motorji ugasnejo, ima letalo na 10 kilometrih višine možnost prejadrti še 300 kilometrov, kar kjerkoli v Evropi pomeni varen spust na letališče, v izrednih razmerah pa tudi na vodo. Tudi za to se piloti urimo.« Zanimiv je tudi mit o potovanju v države tretjega sveta, ki ga je slišal celo iz ust pilota: v tistih državah tretjega sveta, v katerih ne bi imel spolnih odnosov, tudi leteti ne smeš. Ljudje se bojijo še nizkocevnih letalskih družb in njihovih letal, saj naj bi delovali po načelu 'malo denarja, malo muzike'. Mezeg je razbil tudi ta mit: »Njihov finančni model je drugačen,

a podvrženi so enaki regulativi kot vse druge družbe. Ker so trn v peti mnogim, so podvrženi celo večjemu inšpekcijskemu nadzoru, zato je strah povsem odveč.«

Nelagodje tudi med kabinskim osebjem

Statistika kaže, da tudi 10 odstotkov profesionalcev občuti strah pred letenjem. »Tudi sam sem že videl kapitana, ki se je ob turbulenci zapenjal, in očitno je bilo, da mu je neprijetno,« je zaupal Mezeg. »Toda v teh primerih gre skoraj gotovo za pridobljen strah, torej strah, ki nastopi po nekem kritičnem dogodku,« je pojasnil. To ne pomeni nujno odpovedi obeh motorjev, kar si večina ljudi najbrž predstavlja, ampak gre za podoben strah, kot ga utrpí nekdo, ki med vožnjo v zadnjem trenutku obvozi pešca ali se izogne trku. V resnici se ni nič zgodilo, a previdnost ostane.

Po besedah pilota je med njegovimi kolegi največ strahu pred terorističnim napadom in ognjem. Verjetnost, da do tega pride, je zelo majhna, toda ko pride, je malo možnosti za srečen konec. To pa ne nazadnje ne velja samo za letala, ampak za vsako obliko prevoza. Pa vendar nas to ne sme odvrniti od raziskovanja sveta in potovanja.

Namesto na Bali v Poreč

Družina, v kateri se nekdo zelo boji letenja, na dopust navadno potuje z avtomobilom. Vsi se torej prilagodijo. »Dobro situirana družina, ki bi lahko letela na Bali, gre na morje raje v Poreč,« je karikiriral Mezeg. »Slabo se počuti tako tisti, ki drugim prepreči letenje, kot drugi. Ali obratno, hudičevo naporno zna biti, če tisti, ki ga je strah, stisne zobe in sede na letalo. Travmatičen let mu lahko pokvari ves dopust. Na cilj pride močno izmučen, potem pa še ves čas razmišlja, kako bo zdržal pot nazaj,« je ponazoril sogovornik.

Naučiti se je treba zaupati

Program, ki sta ga zastavila Mezeg in Perat, je podoben tistim, ki jih že izvajajo po Evropi. Zanimivo je, da ga nista kopirala, ampak je plod izkustvenega znanja. »Z izkušnjami se je izluščilo, katere metode pomagajo pri premagovanju strahu pred letenjem, in ko sva napisala program, se je izkazalo, da sva napisala nekaj, kar je zelo podobno programom v tujini. Res pa je, da vsi te podatke zelo skrivajo,« je povedal pilot in predstavil vsebino enodnevnih delavnic. Najprej pilot in terapevt razložita, kaj se bo dogajalo v posamezni fazi leta, razbijeta zgrešene mite o letenju, nato preideta na opolnomočenje, to po-

meni na psihološke metode, s katerimi potniki pridobijo zaupanje vase, v letalo in profesionalno osebje, ki ga vodi. V nadaljevanju lahko izvedejo tudi poskusni let v nadzorovanih okoliščinah, še preden je potnik pripravljen na samostojni let. Ideja, ki je za zdaj še v fazi načrtovanja, je, da bi lahko posamezniki vstopili in si ogledali notranjost letala, ko je ta parkiran na letališču, ter izdelava spletne aplikacije, ki bi si jo lahko naložili na računalnike ali telefone in bi posameznika pripravila na samostojni let ter bila oporni sistem vse do pristanka. Prva delavnica bo 2. februarja 2013, prijavite pa se lahko prek spletnega mesta strahpredletenjem.si.

Za 50. rojstni dan do Benetk

Veliko je zgodb, ki jih lahko izvabimo iz ust pilotov. Primer dobre prakse je gospa, ki se je vse življenje bala letenja, za 50. rojstni dan pa se odločila za panoramski let do Benetk po načelu: zdaj ali nikoli. »Zadeve smo se lotili zelo sistematično,« je povedal Mezeg, »razložili smo ji, kaj se bo dogajalo, predstavili vse hrupe in morebitno utripanje lučk, ki so pogost razlog za preplah med ljudmi, gospo pa je spremljala sestra, da je bilo okolje čim bolj prijazno.« Tudi vreme se je izkazalo in od

Triglav komplet

Združite vsa zavarovanja in prihranite do 50 %.

Triglav komplet v enoten sistem seštevaja popustov povezuje zavarovanja Zavarovalnice Triglav:

- avtomobilska,
- premoženjska,
- življenjska,
- pokojninska,
- zdravstvena ...

Več zavarujem, več prihranujem.

✓ Nova zavarovanja, dvojni popusti.

✓ Že dve zavarovanji sta komplet.

 **triglav**

Vse bo v redu. www.triglav.si



Pilot Aljaž Mezeg

začetnega stiskanja zob se je samozavest pri gospe le dvigala.

Še preden se je zavedla, so po slušalkah, ki jih je nosila, že govorili italijansko in navdušeno je sprejela novico, da pristajajo v Benetkah. »Pot nazaj ni bila več problem. Strah se je razbil,« je z veseljem pripovedoval sogovornik.

Niso pa vse zgodbe tako uspešne. Pred nedavnim je z Aljažem poletela gospa, ki ni imela sreče z vremenom kljub ugodni vremenski napovedi. Prišlo je do rahle turbulence, in to je bilo zanjo preveč. »Če oseba ni pripravljena na vse, v zraku ne pomaga nobeno prigovarjanje. Zato je program zastavljen celostno, od teorije k praksi, gospa pa v teoretični del ni bila vključena,« je pojasnil pilot in dodal, da veliko ljudi opravi panoramski let, preden se sooči s svojim prvim komercialnim.

Kozarček za živčke

Da bi se pomirili pred letom, nekateri vzamejo pomirjevala ali uporabijo celo alkohol. To je po besedah sogovornika najslabša možna rešitev, saj se učinki alkohola na organizem z višino povečujejo. »Med letom so razmere v letalu na 10.000 metrih, kot bi bili na Krvavcu. Učinek alkohola na organizem se najmanj podvoji. Zato ga nikakor ne priporočamo,« je posvaril.

Veliko jih rado vpraša, ali se lahko strah pred letenjem odpravi oziroma pozdravi. »Ne, tako žal ne gre, ni čudežne tabletko, obstajajo pa mehanizmi in mentalna orodja, ki naredijo pot lažjo,« na te zmotne predstave odgovarja Mezeg. Zato je zelo pomembna psihološka podpora, ki pomaga, da brez zdravil, brez pripomočkov in zgolj z lastno sposobnostjo ter pripravljenostjo na vse situacije premagamo svoj strah.

Napad panike!

Naše predstave, kaj napad panike je, so povsem zgrešene, je prepričan Mezeg in dogajanje predstavi takole: »Marsikdo želi

svoj strah prikriti, ga potlačiti in napad panike je ravno odprtje tega ventila, ki kanalizira strah na plan. Ljudje mislijo, da bodo takrat izgubili zavest, da bodo zdravstveno ogroženi, pa se nič od tega ne zgodi. Le srce močneje bije, vendar nič bolj kot ob rekreaciji, spolnem odnosu, adrenalinski vožnji ali čem podobnem razburljivem. Skratka, napad panike ni nič drugega kot občutek izgube kontrole nad seboj, ko pride na plan vsa napetost in v najslabšem primeru se posameznik zjoče ter tako pomiri. To pa ni nič slabega, saj do neke mere premagamo strah tudi s tem, ko dovolimo čustvom prosto pot.«

Cilj ni dosežen, če samo enkrat letiš

Večina ljudi šteje za uspeh to, da so se enkrat peljali z letalom. To pa ni dovolj. »Najin cilj oziroma cilj najinega programa je, da lahko oseba, ki jo je strah letenja, po opravljenem programu leti, kadar koli se izkaže potreba za to,« je povedal sogovornik. Po njegovem mnenju nekateri evropski programi tudi malo goljufajo s tem, ko za svoj uspeh deklarirajo, da so se vsi njihovi udeleženci peljali z letalom. »Ti lahko nekoga tudi privežeš v sedež in pošlješ na pot. Na cilj bo res prišel, s kakšnimi občutki, pa ve samo on. Pravi uspeh je, da oseba dobi samozavest, da lahko leti samostojno brez fobij in groze.«

Pilot svetuje o pripravah

Glede na to, da Aljaž trenutno živi v peti apeninskega polotoka, se ob dopustih v Slovenijo vrača kot potnik. Takrat opazuje, kaj vse potniki počnejo, da še povečujejo stres ob letenju. Zato svetuje naslednje ukrepe ob pripravah na let. Na letališče pridite s taksijem, da se izognete skrbem, kje boste parkirali, kje je

Tudi njegova mama se boji letenja

»Tudi moja mama nerada potuje z letali, oče pa prav nasprotno. Ko sem imel 10 let, je pridobil licenco za športnega pilota. Nekajkrat me je vzel s seboj in bil sem njegov kopilot, kar je zanetilo otroško željo. Samostojno sem začel leteti s 16 leti in leto pozneje že opravil izpit. Torej sem imel prej izpit za letalo kot za avto. Mama je sicer zelo ponosna na sina pilota, vendar ji ni lahko. Ne le ker se boji zame, ko sem v zraku, ampak tudi ker delam v tujini in sem veliko premalo doma.«

terminal ipd. Seveda se je treba tudi pravočasno odpraviti na pot. Oblecite se večplastno. Tako lahko nadzirate telesno temperaturo. Kadar je telo v stresu, termoregulacija namreč močno niha. Ker je v letalu temperatura včasih visoka, včasih nizka, imejte v mislih, da lahko prosite kabinsko osebje za prilagoditev temperature. Marsikdo tega ne ve.

Pred odhodom na letališče se oblecite čim bolj udobno, brez tesnih kavbojčk. Ko ste enkrat v terminalu, poskrbite za zadosten vnos tekočine, zlasti vode in sokov. Gazirani in kofeinski napitki niso dobra izbira, saj prispevajo k dehidraciji. Kofein poleg tega še zvišuje pozornost in anksioznost. Alkohol pa je, kot rečeno, najbolj nesprejemljiv način 'zdravljenja' stresa.

Kaj pa med letom

Pasu si ne zategujemo preveč, ampak tako, da lahko obe roki brez težav spravimo pod njim. To je dovolj, da sedimo varno in udobno. Izberemo si sedež, ki nam je najprijetnejši. Nekaterim pomaga gledanje skozi okno, saj imajo tako občutek večjega nadzora in boljše preglednosti nad dogajanjem, spet drugi so raje nad zasilnimi izhodi, kjer je več prostora za noge, sploh če jih pestijo klavstrofobična občutja.

Strahu pred višino se včasih pridruži strah pred množico v majhnem prostoru. Takrat je najboljša izbira sedež v sprednjem delu letala, da ne vidite potnikov pred seboj. Spredaj pa imate tudi več stika s kabinskim osebjem, ki se mu lahko zau-pate in se tako vsaj malo razbremenite. »Kabinsko osebje se vsak dan srečuje s strahovi, in to zanje ni noben tabu. Sploh pa je pogovor veliko boljše preusmeritev kot alkohol,« je poudaril Mezeg.

Ne razlagajte si po svoje obrazne mimike in zvokov

Ljudje po besedah pilota radi interpretirajo obraze kabinskega osebja, in če niso nasmejeni, je to že lahko razlog za skrb. »Vedeti morate, da člani posadke pred vašim letom včasih delajo tudi po sedem ur in so seveda utrujeni. Ljudje pa njihove nenasmejane obraze interpretirajo kot: 'joj, nekaj se dogaja, nekaj je narobe z letalom'. Nikakor. Vse je v redu,« je razbremenil in povedal še eno zanimivost. Med letom se v notranjosti motorjev ne sliši, oglašča se pretežno klima oziroma kroženje zraka. Ko letalo pristaja, pa pride do spremembe v režimu klime in ljudje se pogosto prestrašijo, saj naj bi po njihovem odpovedali motorji. »V resnici je tako, kot če bi v avtu prestavili klimo iz enega na tri ventilatorje. Motor pa deluje nespremenjeno in pilot medtem varno pristaja,« je pomirjujoče sklenil Mezeg.