

PRVOMAJSKE POČITNICE

Letenje ni noben bavbav

Človeška prevzetost nad letenjem je stara toliko kot človeštvo, pa čeprav smo začeli resno osvajati nebo šele v zadnjem stoletju. Navkljub naši navdušenosti nad deljenjem neba s pticami pa je slaba polovica ljudi vsaj enkrat občutila strah pred letenjem.

Strah pred letenjem prizadene veliko ljudi, a tudi tega lahko obvladamo. Tako pravita naša sogovornika, pilot potniškega letala Aljaž Mezeg in terapevt medicinske hipnoze Mitja Perat, ki sta skupaj ustvarila program za obvladovanje strahu pred

letenjem LETSM. »Strah pred letenjem je po pogostosti takoj za strahom pred javnim nastopanjem. Različne raziskave tega pojava kažejo na to, da se do 40 odstotkov ljudi v industrijsko razvitih državah vsakodnevno srečuje s strahom pred letenjem,« uvodoma pojasni Perat.

Strah, ki nas ovira
Dejstvo je, da je vsak strah ovira v življenju, če se z njim ne soočimo. »Najnovejše domneve znanstvenikov sicer kažejo na to, da so nekateri zapisani v naših genih, recimo strah pred plazilci in žuželkami,« razlaga Perat. Strah pred letenjem je po besedah obeh sogovornikov ovira v zasebnem in poklicnem življenju posameznika. »Vzemimo štiričlansko družino, v kateri se eden od članov boji letenja. Ker je zanj letenje neprijetno, se celotna



Aljaž Mezeg

ko bi bilo letenja strah otrok, zelo redki, povesta naša sogovornika. »Pri vzroku za strah pa gre največkrat za pomanjkanje nadzora nad situacijo. Ko ste v vlogi potnika, morate slepo zaupati pilotoma, ki ju za povrh vsega sploh ne vidite,« pojasni Mitja Perat. »Temu dodajte še to, da ljudje ne poznajo dobro delovanja letala in ne znajo pilotirati. Namreč kot potnik v avtobusu imate občutek večjega nadzora nad situacijo: voznika vidite, lahko ga kaj vprašate in hipotetično bi znali tudi voziti avtobus, če bi bila nuja. Pri letalu pa, čeprav je letenje, ko enkrat obvladaš osnove, enostavno, tega znanja posameznik nima,« pravi pilot Aljaž Mezeg.

tisti partner, ki se boji, glavni organizator potovanja. Tako bi imel večji občutek nadzora nad potovanjem in obenem bi se zmanjšal fokus strahu,« navedeta možno rešitev.

Letenje je varno

Kljub torkovi hudi letalski nesreči v Franciji je letalo statistično gledano najvarnejše prevozno sredstvo, takoj za dvigalom. Več verjetnosti je, da se boste ponesrečili med vožnjo na letališče kot pa v zraku. »Piloti se ves čas izobražujemo in vadimo vse možne scenarije na simulatorjih letenja. Vsi postopki v letalstvu so zelo standardizirani in nič ni prepuščeno naključju,« pojasni Mezeg.

Strah lahko obvladamo

Naša sogovornika razložita, da je pristopov k obvladovanju strahu več, odvisno od posameznika in vzroka. »Vsekakor se moramo najprej vprašati, česa nas je strah oziroma v katerih situacijah v letalu občutimo nelagodje in kakšna je njegova intenzivnost,« pove Perat. Udeležence delavnic naučita tehnik spopadanja s stresom, učinkovitega sproščanja, jim predstavita delovanje letala ipd. Skupaj z njimi izdelata primerne strategije, kako se soočiti s strahom pred letenjem. »Ključno pri obvladovanju strahu je to, da si polet z letalom naredimo čim bolj prijeten, da ga doživljamo kot pozitivno izkušnjo. Najslabše, kar lahko naredimo, je, da se letenju zaradi strahu izogibamo, saj tako strah le še bolj okrepimo,« skleneta Mezeg in Perat.

Blaž Kondža

BONUS TURISTIČNA AGENCIJA LJUBLJANA, Tavčarjeva 3, tel. 01/434-96-22 MARIBOR tel. 02/229-75-30

Prvomajski oddih

RABAC hotel 3*, polpenzion že od otrok do 14 let **brezplačno 24 €**

POREČ hotel 3*, polpenzion že od 2 otroka do 12 let **brezplačno 26 €**

LOVRAN hotel 4*, polpenzion že od otrok do 12 let **brezplačno 38 €**

First minute na Jadranu do **-25%**
Že 20 let najnižje cene v Sloveniji, vse na www.bonus.si

KORISTEN NASLOV

Če se bojite letenja in bi radi svoj strah obvladali, je dober naslov spletna stran <http://strahpredletenjem.si>, kjer dobite več informacij o delavnicah LETSM, ki jih vodita naša tokratna sogovornika, pilot potniškega letala Aljaž Mezeg in terapevt medicinske hipnoze Mitja Perat.



Mitja Perat

družina izogiba počitnikovanju in potovanju, kjer bi morali na pot z letalom,« navede Mezeg eno od ovir, ki je niso vesele niti letalske družbe. Ta strah pa ne ovira le družinskih počitnic, saj sta v svoji praksi videla veliko primerov, ko so posamezniki zavrnili boljše službo, ker bi vključevala pogosto letenje.

Predaja nadzora

Strah pred letenjem je pridobljen z leti, saj so primeri,

PRVA POMOČ PRI STRAHU

- Če se bojite zaprtih prostorov, izberite sedeže ob prehodu, čim bolj spredaj. Tako se boste lahko nemoteno sprehajali po letalu, blizu boste izhodu ipd.
- Med letenjem zaposlite možgane, denimo z branjem knjige, gledanjem filma ipd.
- Prvič letite s kom, ki mu zaupate in mu boste, ko in če vas bo postalo strah med poletom, to tudi povedali. Največkrat zadostuje že stisk roke kot znak sopotniku, da nas je strah.
- Pitje alkohola ne učinkuje pri strahu pred letenjem.
- Na polet se odpravite naspani. Ko ste utrujeni, težje nadzirate svoja čustva.
- Če vas zagrabi panika, dihajte v papirnato vrečko.

ZOBOZDRAVSTVENI TURIZEM NA HRVAŠKEM

Že dolgo Slovenci uživajo vse ugodnosti, kot so kakovostna storitev, vrhunski strokovnjaki, predvsem pa prijazne cene, ki jih ponuja hrvaški zobozdravstveni turizem. Prav v srcu Zagreba že dolga leta uspešno deluje znana dentalna klinika Esthetic Dental Center. Klinika je posebej znana po visokostrokovnem kadru in najsodobnejši tehnologiji. Njihovi zobozdravniki se redno izobražujejo v najboljših svetovnih centrih in potem najnovejše metode implementirajo v delo klinike. Paciente obravnavajo individualno, osebe pa je seznanjeno z vsako podrobnostjo in je na voljo 24 ur na dan. O posebnem odnosu do pacientov govori vse več Slovencev, ki so obiskali kliniko in uspešno odpravili svoje

zobozdravstvene težave. Največ jim pomeni, da lahko za manjše stroške dobijo boljše storitev kot doma in da ni čakalne dobe, saj lahko poseg opravijo že dan po klicu. Predvsem pa so zadovoljni z dosmrtnim jamstvom, ki ga ponuja klinika za zobne vsadke, in posebno garancijo za zobno protetiko. Esthetic Dental Center je med redkimi hrvaškimi klinikami, ki nosijo prestižni certifikat odličnosti ISO 9001:2008. Prav tako center priznava dve krovni združenji svetovnega slovesa za estetsko dentalno medicino – European Society of Cosmetic Dentistry (Evropsko združenje estetskega zobozdravstva) in American Academy of Cosmetic Dentistry (Ameriška akademija za estetsko zobozdravstvo). P. R.

NOVO

STE PRIPRAVLJENI NA NOVA DOŽIVETJA?

Od zdaj naprej tudi na novih destinacijah. Berlin in Stockholm že za 139 EUR.

www.adria.si

Doživite utrip nemške in švedske prestolnice v akcijski ponudbi. S 23 + 8 kg prtljage in z ljubljanskega letališča. Preverite tudi preostalo ponudbo ugodnih letov na 21 destinacij v FIRST MINUTE in LAST MINUTE ponudbi.

ADRIA

A STAR ALLIANCE MEMBER