

Kako premagati strah pred letenjem

Na letalu smo ljudje 18-krat bolj varni, kot če bi ostali doma za štirimi stenami



Mitja Perat, direktor Inštituta za razvoj človeških virov in **Aljaž Mezeg**, ki je skozi najrazličnejše funkcije že skoraj desetletje povezan z letenjem, združujeta svoje raznovrstno znanje ter izvajata delavnice LET, s katerimi želita pomagati ljudem s strahom pred letenjem. Podobne tečaje je pred leti izvajala tudi Adria Airways, ko je kapetan **Andrej Travnik** vodil program, v okviru katerega je potnikom s strahom pred letenjem najprej pojasnil teorijo letenja, nato pa še razložil fenomene, zaradi katerih se ljudje bojijo leteti, različne specifične zvoke, ki spremljajo letenje, kot je spuščanje zakrilc, dvig in spuščanje podvozja, in podobno. Če namreč ne gre za hujše

travme, je strah mogoče hitro odpraviti. Danes v Adrii programa več ne izvajajo, saj bi potrebovali ljudi, ki bi se imeli čas s tem ukvarjati.

Perat pojasnjuje, da so Psiho-edukacijske delavnice, ki jih izvajajo, osnovane na preverjenih in znanstveno dokazanih načelih in postopkih, ki udeležencem omogočajo zadostno mero opolnomočenja, da se lahko prenehajo izogibati letenju in suvereno izvedejo pripravo in izvedbo na želeni let. Praviloma potekajo v malih skupinah, dodaja pa, da je iz izkušenj sledeč enostavno ugotoviti vzrok, zakaj je nekoga strah letenja.

Na udobno pot z letalom se moramo vedno dobro in sistematično pripraviti. Vsaka dodatna skrb in naglica nam lahko situacijo povsem po nepotrebem močno otežita. Izkušnje kažejo, da potniki močno podcenjujejo kumulativni učinek spodaj navedenih nasvetov, zato vam svetujemo, da o njih dobro premislite in jih poskušajte prilagoditi svojim potrebam in željam

Med osnovnimi napotki, preden se odpravite na letalo je potrebno dobro premisliti, kaj boste potrebovali med letom in skrbno pripraviti ročnčo prtljago. Večer pred načrtovanim letom se dobro in kvalitetno naspite, poskrbite za umirjen in pravočasen transport do letališča ter med čakanjem na polet poiščite udoben prostor in se usedite.

Med letom se udobno namestite in umirjajte dihanje. Poskrbite za svoje udobje in ugodje, pozornost ohranjajte na stvari, ki jo med letom počnete, ali berete, uporabljate multimedijske možnosti, ki vam jih ponuja letalo. Med turbulencami skušajte sprostiti mišice in "jadrajte" z letalom, še svetujejo na spletni strani Strahpredletenjem.

Pred letom ne pijte kave in kofeinskih pijač, kot tudi ne alkoholnih pijač. Na letalo se nikoli ne vkrcajte lačni in na let ne čakajte stoje.

Nikoli si ne razlagajte obrazne mimike kabinskega osebja po svoje, ne posvečajte pozornosti spremembam zvoka ter se ne skušajte boriti s strahom. Ne ustvarjajte si scenarijev, ostanite zbrani.

Za konec Perat vsem, ki se v kratkem odpravljajo na pot z letalom, pa jih ob tem spremlja nelagodje svetuje, naj pomislijo na to, da je letalo takoj za dvigalom najvarnejše prevozno sredstvo in da so na letalu ljudje 18-krat bolj varni, kot če bi ostali doma za štirimi stenami.