

POGOVOR S TERAPEVTOM MITJO PERATOM O STRAHU
PRED LETENJEM IN O TEM, KAKO SE GA ZNEBITI

Ne bojte se, letalo je varnejše od avta!

Če vas muči strah pred letenjem, niste sami: raziskave kažejo, da tare kar štirideset odstotkov ljudi, med njimi tiste, ki iz strahu niso še nikoli sedli na letalo, redne potnike, pa tudi pilote in kabinsko osebje – S strahom pred letenjem se da uspešno spopasti



Foto: Thinkstock

Marjana Vončina

Na svetu je po podatkih ameriške obveščevalne agencije CIA 41.820 letališč in vsako od njih skriva mnogo zgodb. Skriva jih tudi vsako od 23.600 letal, kolikor jih je po najnovejših podatkih trenutno v zraku ali na pristajalnih stezah. Med njimi so zgodbe ljudi, ki redko privrejo na dan, govorijo pa o strahu, ki muči skoraj tri milijarde ljudi. To je tisti čudni in grozljivi občutek, ki se priplazi v dušo in zasieda v možgane, ljudem krade spanec in povzroča tegobe, številnim pa preprečuje, da bi sploh kdaj sedli na letalo in

poleteli daleč stran. Strokovnjaki mu pravijo aviophobia ali aerophobia, na splošno pa je znan kot strah pred letenjem. Poglobljene raziskave in različne ankete kažejo, da muči štirideset odstotkov ljudi, ne glede na to, kje, kaj ali kdo so.

Alexandre de Juniac, glavni in izvršni direktor Mednarodnega združenja za letalski promet IATA, ki je ob podatku, da so letalske družbe lani prepelele 3,7 milijarde potnikov, letos pa bodo skoraj štiri milijarde, dejal, da je »apetit po zračnih prevozih zelo močan«, pri tem pa zamolčal, da številni čutiljo želodčne in še kakšne druge težave pri tem.

Nekateri so samo vznemirjeni in si pomagajo s kakšno alkoholno pijačo, vendar to lahko težavo še poveča. Zaradi strahu je veliko odpovedanih poletov.

Pretirana skrb

Po najnovejših podatkih je v svetovni letalski promet vključenih 23.600 letal, ki bodo do konca tega leta po predvidevanjih prepelela štiri milijarde potnikov.

Ob tako povečanem zračnem prometu je število žrtev v vseh letalskih nesrečah, ki se zgodijo po svetu v letu dni, primerljivo s številom žrtev na slovenskih cestah prav tako v letu dni. Imejte to v mislih, ko se boste naslednjič usedli v letalo, ali bo vanj sedel kdo od vaših bližnjih.

»Vzroki za strah pred letenjem niso popolnoma jasni, lahko pa je povezan z drugimi strahovi in psihičnimi konflikti, kot so strah pred zaprtim prostorom, višino, izgubo nadzora, morda celo smrtjo ali kakšno drugo fobijo, ki človeka ovira pri vsakdanjih dejavnostih. Vsekakor je ta strah naučen in ga otroci ne poznajo,« pravi **Mitja Perat**, direktor Inštituta za razvoj človeških virov v Ljubljani, ki se ukvarja s psihoterapevtskim zdravljenjem, psihološkim svetovanjem, raziskovanjem izgorelosti in drugih psihičnih motenj. Po stroki je terapevt medicinske hipnoze, v okviru Evropske zveze za letalsko psihologijo EAAP s sedežem na Nizozemskem, ki združuje strokovno znanje med drugim za vzdrževanje duševnega zdravja pilotov in kopilotov ter ocenjevanje sposobnosti letenja, pa se je specializiral za strokovnjaka za človeški faktor. Skupaj s pilotom in psihologom **Aljažem Mezgom**, prav tako članom Evropske zveze za letalsko psihologijo, prirejata delavnice, ki ljudem pomagajo odpravljati strah pred letenjem. Pogovarjala sva se o tem, kako se znebiti strahu, ki kot težka gmota človeku preprečuje, da bi stopil v letalo sproščen, ali pa ga celo tako ovira, da nikoli ne stopi vanj. Tudi takih je veliko. »Grozen občutek je to,« pravi. **Podatki kažejo, da letalski promet narašča in da je na nebu vse več letal. Ali to pomeni, da je tudi ljudi, ki trpijo zaradi strahu pred letenjem, čedalje več?**

»Res je, letalski promet narašča po vsem svetu, v visoko razvitih in manj razvitih državah, hkrati pa je letenje vse varnejše, kar je treba posebej poudariti. Podatka o tem, ali je več ljudi, ki se bojijo letenja, nimam, narašča pa splošna psihopatologija, predvsem anksioznost in depresija, s tem pa tudi občutljivost za razvoj posameznih fobij, iz česar lahko sklepamo, da narašča tudi strah pred letenjem. Lahko ste prepričani, da ga v vsakem letalu občuti tretjina potnikov. Nekateri so samo vznemirjeni in si pomagajo s kakšno alkoholno pijačo, vendar to težavo še poveča. Zaradi strahu je veliko odpovedanih poletov, nekateri pa v zadnjem hipu na letališče sploh ne pridejo. Vendar strah pred letenjem ni enoznačen pojem, lahko je skupek marsičesa. V glavnem bi ljudi lahko delili v dve skupini: ene je strah, kaj se bo zgodilo z letalom, drugi se bojijo, kaj bo z njimi, ko bodo v zaprtim prostoru na višini z vsemi občutki tesnobe, ki jih takrat spremljajo.

Podobno je v kinodvorani, vendar se tam lahko umaknejo in jo zapustijo, v letalu je drugače: ko se vrata zaprejo, ni izhoda vse do takrat, ko pristane. Ta delitev je pomembna za obravnavo, ko se ljudje želijo znebiti tega strahu.«

Kako ugotovite, v katero skupino kdo sodi in kje so vzroki za njegov strah?

»Kadar gre za fobije in sindrom globljih stisk, je potrebna specialna diagnostika z globinsko psihoterapijo. Pri specifični fobiji, kot je strah pred letenjem, pa se osredotočimo samo na ugotavljanje, kaj mora človek narediti, da se bo spopadel z njim. Tak strah se velikokrat pojavi po kakšnem dogodku na letalu, ki si ga je kdo napačno razlagal kot nevarnega, po stresnem obdobju v življenju ali spremembi, kot je pri ženskah rojstvo otroka. Prednost obravnave strahu pred letenjem je v tem, da gre za zelo predvidljivo dogajanje, ko se natančno ve, kaj se bo dogajalo, kar se da obravnavati kljub pridruženim motnjam in kljub temu, da je človeka strah vožnje skozi predore, na mostovih in viaduktih, sedežnici in v dvigalu, in to tako, da se ni treba spuščati v globino in iskati, kje so prvotni vzroki za to.«

Ali to pomeni, da v tistih nekaj urah, kolikor traja delavnica, človeka pripravite do tega, da se sam spoprime s svojimi strahom in ga premaga?

»Prav to je največja prednost, ker se človek niti ne zaveda, da pri letenju sam pospešuje strahove. Za to ni potrebnih veliko ur, dovolj jih je nekaj, da so zadeve dovolj jasno predstavljene in da ljudje sami spoznajo, kaj morajo narediti in kaj razumeti, da sami ne sprožajo strahu.«

Kakšne so vaše izkušnje z ljudmi, ki iščejo pomoč pri vas?

»Večinoma so to ljudje z izkušnjami z letenjem. Polovica je takih, ki morajo leteti zaradi službenih obveznosti in se izčrpni udeležujejo sestankov, že tam jih preganjajo strahovi, ker morajo leteti nazaj, druga polovica poskuša strah preseči zato, ker vedo, da se to da. To je zelo odgovorna odločitev, ker opazno spremeni kakovost življenja, saj je veliko družin, ki ne morejo nikamor leteti samo zato, ker enega člana muči občutek strahu. Vsekakor so strahovi bolj razširjeni, kot se zdi, kar je pogojeno tudi s tem, da vsaka letalska nesreča dobi izjemen odmev, in to kljub temu, da je v vseh letalskih nesrečah po svetu v letu dni število žrtev primerljivo s številom žrtev na slovenskih cestah v letu dni. Zanimivo pa je, da v kakšnih starih psiholoških učbenikih najdemo navedbe, ki jih je danes težko utemeljiti, so pa kljub temu zanimive: omenjeni so strahovi pred spanjem, hrup in tresenje, kar naj bi otrokom povzročalo strahove. Polet z letalom obsega vse troje, vendar bi težko našli na otroka, ki bi ga bilo na letalu strah. Pojavljati se začne pozneje, pri enajstih, dvanajstih letih, potem pa je odvisno od okolice, kako se bo odzvala. Zato lahko mirno rečemo, da je strah pred letenjem priučen.«

Ocenjujete, da ste uspešni pri svojem delu?

»Vsekakor. Na splošno pa je v Sloveniji tako, da ljudje najprej iščejo pomoč pri vedeževalkah, bioenergetikih in jogi, ko pa vidijo, da vse to nič ne pomaga, se obrnejo na strokovnjake...«

Mitja Perat:

»Strah pred letenjem je naučen in ga otroci ne poznajo.«



Mitja Perat, terapevt medicinske hipnoze

Za Mitjo Perata, ki je po uradnem nazivu terapevt medicinske hipnoze, sicer pa direktor Inštituta za razvoj človeških virov na Gasilski ulici v Ljubljani, so delavnice za premagovanje strahu pred letenjem, ki jih vodi skupaj s pilotom **Aljažem Mezgom**, manjšina v njegovem delovanju. Med drugim je znan po tem, da so decembra 2015 v UKC Ljubljana izvedli prvo operacijo pod medicinsko hipnozo, ki jo je vodil in je nadomestila anestezijo. Pacientu, ki se je prostovoljno prijavil, in to zdravniku anesteziologu, ki si sam ukvarja z medicinsko hipnozo in je hotel na svoji koži preizkusiti, kako deluje, je prof. dr. **Uroš Ahčan**, specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije ter predstojnik kliničnega oddelka za plastično kirurgijo in opeklino UKC Ljubljana, izrezal znamenje na vratu. Perat je izobraževanje opravil pri prof. dr. **Marjanu Pajntarju**, uglednem ginekologu, porodničarju in psihologu, terapevtu in učitelju medicinske hipnoze, operacija pa je pred izvedbo dobila vsa dovoljenja, med njimi tudi soglasje Komisije RS za medicinsko etiko.