

ПРИЯТНОГО ПОЛЕТА



При выборе авиабилетов Вы испытываете волнение, а по дороге в аэропорт и перед посадкой в самолет внутри просыпается паника или сковывающий страх — скорее всего, речь идет про **аэрофобию**. Попробуем разобраться и понять, как можно помочь себе. Страх полетов проявляется по-разному. Некоторые люди лишь внешне выглядят взволнованными: теребят одежду или волосы, «вжимаются» в кресло, потирают ладони. Но бывает и агрессивное проявление фобии. Взлет и посадка

вызывает у таких пассажиров массу эмоций, а турбулентность провоцирует приступ панической атаки.

Аэрофобия — это навязчивое **состояние, которое не связано с реальной опасностью**.

По статистике, самолеты — самый безопасный из видов транспорта после поездов. В состоянии паники пассажир думает не о том, что происходит с ним сейчас, а выстраивает в голове возможные картины авиакатастрофы в будущем, т. е. страх строится на мнимых угрозах.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Заранее выбирайте удобное место, учитывая свои страхи. Если вы боитесь высоты — откажитесь от места у окна, боитесь замкнутых пространств — не садитесь между двумя креслами. А в хвостовой части самолета сильнее трясет.

Не употребляйте перед полетом алкоголь в надежде, что он облегчит страх. Со временем мозг привыкнет к этой процедуре и фобия только усилится.

КАК БОРОТЬСЯ?

1 Самое главное — **убедить себя в том, что ничего плохого не произойдет**. Самолет — надежная конструкция, пилот совместно с диспетчером контролирует ситуацию. Турбулентность — это нормально, от нее еще никто не падал, и **пострадать могут только те, кто не пристегивает ремни**: на воздушных ямах порой сильно подбрасывает.

2 Полезно **позаниматься на летном симуляторе**, представляющем собой полноразмерную копию реального самолета. Каждый желающий может примерить на себя роль пилота, "подняв судно в небо" или "благополучно приземлившись". Такие упражнения помогают понять, что все процессы на борту вне зависимости от погоды и времени суток находятся под контролем.

3 **Важно научиться расслабляться**. Есть разные методики: можно считать до 10, глубоко дышать, думать о предстоящем отпуске или петь мантры — кому, что помогает.

4 Аэрофобам рекомендуется **читать больше информации об авиации**. Например, книги советского летчика Василия Васильевича Ершова, пилота-инструктора ТУ-154.

Еще из художественных произведений — **«Чудо на Гудзоне»** Чесли Салленбергера. Книга рассказывает историю, основанную



на реальных событиях про героическую посадку самолета на воды реки Гудзон. Никто из пассажиров не пострадал.

Также рекомендует бестселлер **«Аэропорт»** гения производственного романа Артура Хейли. Ну и, конечно, научно-популярную литературу: произведение Смита Патрика **«Говорит командир корабля. Вопросы, ответы и наблюдения опытного пилота»** и различные энциклопедии по гражданской авиации.

5 Если же фобия не позволяет вам даже подняться на борт, **необходима консультация у психолога**. Специалист поможет справиться со страхами и научит управлять эмоциями во время полета.

ЧТО ВЗЯТЬ В САМОЛЕТ

Рекомендуем положить в сумочку **шоколад, жевательную резинку или леденцы** — жевание или рассасывание конфет отвлечет от пугающих мыслей. Кстати, при жевании на взлете и посадке **меньше закладывает уши**.

Можно прихватить **книгу, набор для вязания или вышивания, раскраску-антистресс, головоломки и игры** — все, что поможет вам отвлечься. Скачайте на телефон приложение, которое позволит **слушать музыку или смотреть фильмы офлайн**. Если рядом есть приятный общительный попутчик — **непринужденный разговор** с ним также пойдет на пользу аэрофобам.

Полезными будут: домашние тапочки, подушка для путешествий, маска для сна и теплые носки. Эти вещи сделают полет комфортным и помогут расслабиться.

