

Как победить страх полета на самолете? Поехать автобусом?

Длительный авиаперелет - непростое испытание для нашего организма. Самолет - не поезд, походить и поразмяться, особо не получится. Кроме того, в салоне самолета создается не особо полезный микроклимат.

Низкое давление в самолете способствует застою крови в венах, а сухой воздух обезвоживает организм, из-за чего кровь густеет. Это может, при определенной предрасположенности, вызвать проблемы с венозным кровообращением, образование тромбов и даже - в особо тяжелых случаях - закупорку вен. Специалисты называют это состояние «синдромом путешественника» или «самолетным тромбозом».

А что делать, если лететь просто страшно?

По статистике, с тревогой садятся в самолет примерно 80% людей. Страх перед полетом, но преодолимый собственным усилием воли, преследует 50% пассажиров. А 5% поднимаются на борт просто-таки в состоянии панического ужаса. Так как же преодолеть психологический страх перед полетом?

- Необходимость полета должна быть безусловной. Лететь надо. Нельзя давать себе альтернативу. Надо быть на месте через два часа, а не через двое суток на поезде, надо вернуться к такому-то сроку. Когда вы осознаете необходимость действия, страх подавляется, уходит за порог болевой чувствительности.
- Не надо давать себе времени на размышления. Собирайте чемоданы не за неделю до вылета, а за пару часов до выезда в аэропорт.
- Приезжайте в аэропорт незадолго до конца регистрации, чтобы не сидеть лишнюю пару часов, раздумывая: не удрать ли отсюда, а сразу занять свое место в самолете.
- Старайтесь себя все время чем-то занять. Не уходите в себя и не сидите, сложа руки.
- Попробуйте не думать о том, как пройдет полет. Рассудите логически: все равно чему быть, того не миновать. От вас в этой ситуации ничего не зависит. Так чего же мучить себя лишними мыслями?

Как победить страх полета на самолете

Автор: admin

28.02.2011 14:39 - Обновлено 29.10.2014 17:03

- Не проводите с собой аутотренингов на тему: мой самолет не разобьется, мой самолет мягко взлетит и сядет. Не надо! Вы будете убеждать себя, что все будет хорошо, а фантазия в это время начнет подбрасывать вам, уж поверьте, совсем другие картинки. Так что не стоит и начинать.
- Чем активнее, деятельнее, собраннее, решительнее и резче вы будете действовать, тем легче подавить сомнения, тревоги и страх.
- В полете хорошо успокаивает микромоторика. Перебирайте четки, вяжите шарфик, катайте между ладонями карандаш.
- Чтобы отвлечься от мрачных мыслей, хорошо заняться какими-то расчетами, составить план экскурсий, покупок. Чтение в этом плане хуже: если вы боитесь, книжка, вряд ли увлечет и отвлечет вас, а вот действия, приближенные к реальности, касающиеся непосредственно ваших планов, - вполне.

Помните, что если вы плохо переносите полет на самолете – это не единственный способ передвижения!

А как можно подготовиться к автобусному туру?

Автобусные поездки - очень утомительные. Туристам приходится порой сидеть по 10 -16 часов, отчего дорога превращается в пытку. Как же облегчить многочасовые переезды?

- Собираясь в путь, одевайтесь в мягкую, эластичную одежду без жестких ремней, лямок. Лучший вариант - хлопчатобумажный трикотаж.
- Если не спите, постарайтесь обходиться без подлокотников, чтобы как можно чаще менять позу и попеременно давать нагрузку на разные мышцы спины.
- Просите водителя хотя бы раз в два часа делать десятиминутную остановку, чтобы можно было выйти из автобуса и размяться. Заодно это хорошая профилактика приступов «морской болезни».
- Есть специальные подушечки для того, чтобы спать сидя. Они бывают надувные и набитые плотным наполнителем и надеваются на шею как воротник. Тогда во время сна голова не падает на плечо, а мышцы шеи получают возможность отдохнуть.

Удачи вам, берегите себя!

Как победить страх полета на самолете

Автор: admin

28.02.2011 14:39 - Обновлено 29.10.2014 17:03

Автор - Дмитрий Колпаков

[Источник](#)