

# كيف تتغلب على الخوف من ركوب الطائرة؟

لبعض المسافرين، ركوب الطائرة هي عملية مخيفة على الرغم من أنه تبين أن احتمال تحطم طائرة نادراً ما يحصل.

ما هي الطريقة للتخلص من هذا الخوف؟

## قبل المغادرة:

قد يكون من المهم بالنسبة للبعض الاستعداد نفسياً للسفر. إذا كانت أول رحلة لك، يمكنك أن تسأل عن انطباعات الأشخاص الذين اعتادوا ركوب الطائرة. يوم المغادرة، من الأفضل أن تنام جيداً قبل موعد السفر. في حالة العصبية، المهدئ قد يكون الحل المناسب. من الناحية العملية، ارتدي الملابس الفضفاضة التي تشعرك بالراحة، وتجنب إعداد أغراضك في آخر لحظة. كما أنه من الأفضل أن تصل باكراً إلى المطار لتكون هادئاً وملوفاً مع المكان، حتى لا تشعر بالخوف من أن تفوتك الطائرة، مما قد يزيدك قلقاً.

## على متن الطائرة:

هذا الوقت الذي يمكن أن تصبح فيه قلقاً للغاية: الخوف من الأماكن المغلقة، الخوف من الأماكن المكشوفة، الخوف من الشعور بالضغط، أو الخوف من عدم القدرة على التحرك بالطريقة التي تريدها. في هذه الحالة، عليك أن تفكّر بطريقة ايجابية.

## قبل الاقلاع:

بمجرد ركوبك الطائرة، عليك الاسترخاء والجلوس بشكل مريح. قبل اقلاع الطائرة وعند نهاية إقلاعها، الأفضل أن تتحدث مع الأشخاص الجالسين إلى جانبك أو القراءة، فهي وسيلة تساعدك على التفكير بأمور أخرى.

## في الجو:

هذا هو الوقت الأكثر هدوءاً وأماناً في الرحلة. في حال حدوث مطبات هوائية، لا يوجد سبب للخوف لأن الطائرة، مثل السيارة أو القطار، من الطبيعي أن تمر بها.

## **عند الهبوط:**

عملية الهبوط أكثر أمانا من الإقلاع. يمكنك استخدام الأساليب نفسها التي اعتمتها عند الإقلاع.