

نصائح للتخلص من توتر ما قبل السفر

بعد السفر ملاد خاص ورحلة للهروب من كافة ضغوطات الحياة وفرصةقضاء وقت ممتع واكتشاف حضارة وثقافة جديدة إلا انه يضفي التوتر والقلق لدى الكثير من الأشخاص، ما يعرف برهاب السفر.

على الرغم من اختلاف أغراض وأسباب السفر، مثل السياحة أو العمل أو الدراسة أو العلم، فمشكلة توتر ما قبل السفر أو رهاب السفر ستتعكر مزاج الشخص وتؤثر على الإستمتاع والراحة التي ستقدمها هذه الرحلة ومن الممكن أن تؤدي هذه الحالة إلى تجنب المصايب بها بالسفر مطلقاً. يمكن القضاء على هذه الحالة من خلال اتباع بعض الطرق البسيطة، تعرفوا عليها:

الاستعداد النفسي: تكمن أول خطوة للقضاء على رهاب السفر بالتهيء النفسي للأمر قبل السفر من خلال القيام ببعض تمارين التأمل والإسترخاء لتصفية الذهن والبال وتنظيم ضربات القلب والتنفس وبالتالي سيحصل المصايب بالتوتر على الراحة والهدوء.

الاستعداد الجسدي: يجب الإستمتاع بوقت توضيب الأغراض الازمة لدى السفر ويمكن القيام بـلائحة بكلفة الأغراض الضرورية ويمكن طلب المساعدة من صديق وبالتالي يصبح الأمر مسلية، فهذه الطريقة تساعده على الإبتعاد عن التفكير بتوتر السفر بحيث تصبح مشغول بالتحضير للرحلة.

الاطلاع عن وجهة السفر: بالنسبة للسفر للمرة الأولى إلى بلد ووجهة معينة فينصح بالإطلاع على حضارة وثقافة هذا البلد وطريقة العيش وطبيعة الحياة والتعرف على أبرز الوجهات السياحية فيه وأفضل الأماكن للتبيّع وتناول الطعام وأفخم الفنادق والتعرف قليلاً على لغة وعملة البلد. هذه الطريقة تساعده على التأقلم مع البلد حتى قبل التوّاجد فيه.

طريقة التعامل مع يوم السفر: تعد طريقة التصرف خلال يوم السفر أمر ضروري جداً وتلعب دور مهم بالسيطرة على التفكير والمشاعر السلبية والقضاء على التوتر والقلق فيجب التصرف وكأنه أي يوم عادي آخر والقيام بنفس المهام والأنشطة اليومية.