

فوبيا الطيران، كيف نعالجه ونتغلب على الخوف من الطائرة ؟

إن الكثير من الأشخاص يعانون من فوبيا الطيران، وهم يبحثون دوماً عن وسائل تساعدكم على تخفيف هذا الخوف . من خلال مقال من موقع "إلا"، سنقدم لكم طرق ووسائل سهلة جداً ، تساعد في علاج هذه الأزمة :

1. من المهم جداً ، وقبل كل شيء ، أن تعلم طاقم الطيران، من أنك تعاني من هذه الفوبيا وذلك من أجل أن يتم الإعتناء بك بطريقة خاصة ومشددة، وبالتالي سيقومون بالاعتناء بك بالشكل الملائم.
2. مما لا شك به، أنه عليك أن تأخذ قسطاً من الراحة يكون كافياً وذلك بهدف تخفيف من نسبة التوتر التي ستواجهها خلال رحلتك. من هنا، ضرورة الحصول على ساعة نوم كافية تخولك على الشعور بالنشاط والراحة قبل موعد سفرك، نظراً إلى أنه من الوسائل الأكثر نجاحاً .
3. هناك عدة نشاطات تخولك على التخلص من التوتر أو على الأقل من نسبة كبيرة منه، مثلاً ممارسة اليوغا. لكن إلى أي مدى أنت غير مبالٍ بكلام الناس وقابل إلى ممارسة بعض اليوغا قبل الصعود إلى متن الطائرة؟ لذلك، للذين يفضلون عدم اللجوء إلى هذا النشاط في هذا الوضع، يمكنكم أن تستمعوا الى الموسيقى التي تريدونها لكن من المفضل أن تكون تلائم ذوقكم وعادةً ما تجعلكم تنسون التوتر من حولكم. قد تكون هذه الموسيقى صاخبة للبعض، كما قد تكون هادئة للبعض الآخر.
4. إن إختيار المقعد المتوسط في الطائرة يعتبر من الأمور التي تساعد في تقليص الفوبيا من الطيران. فمن جهة، تبتعد عن النافذة، فلا تنظر منها إلى المنظر من فوق مما قد يزيد من خوفك وتوترك. ومن جهة أخرى، تكون جالساً في النصف بين شخصين قد يكونان أصدقاءك أو أهلك فيساعدانك على النسيان . كما وقد يكونان أشخاص لا تعرفهم ، تتشاور معهم فتناسي مخاوفك.
5. مما لا شك به، أن إختيار الوجبات الخفيفة من اللوازم قبل كل الرحلات الجوية وخاصةً للذين يعانون من الفوبيا. ذلك إلى جانب ضرورة الانتهاء خلال إغلاق أبواب التيارات مما قد يدفع إلى إرتفاع درجات التوتر. يمكنك يا صديقي أن تلهي نفسك

6. أخيراً ، ومن الأمور الأساسية ، معرفة كل المعلومات المتعلقة بالطائرة وخاصةً وسائل الحماية والأمان المزودة بها . فهذا أمر طبيعي، كلما اطلع الإنسان عن المعلومات المتعلقة بالطائرة ، مثل كيفية عملها وعلى ماذا تحتوي وكيف يمكن التصرف في حال حدوث طارئ ما ، كلما قال الخوف والرعب. ذلك إلى جانب التعرف على ماهية المطبات الهوائية وما قد ينتج عنها من ارتجاجات. يفضل دائماً أن يقوم طاقم الطيران بالتفسير، علماً أنهم الأكثر خبرةً ومعرفةً بالموضوع ، مما قد يريح الشخص الذي يعاني من هذه الفوبيا .