

# كيف تتغلب على الخوف من ركوب الطائرة؟

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

ما هي الطرق للتخلص من هذا الخوف؟

## قبل المغادرة:

قد يكون من المهم بالنسبة للبعض الاستعداد نفسيا للسفر. اذا كانت أول رحلة لك، يمكنك أن تسأل عن انطباعات الاشخاص الذين اعتادوا ركوب الطائرة. يوم المغادرة، من الأفضل ان تنام جيدا قبل موعد السفر. في حالة العصبية، المهدئ قد يكون الحل الانسب. من الناحية العملية، ارتدي الملابس الفضفاضة التي تشعرك بالراحة، وتجنب إعداد أغراضك في آخر لحظة. كما أنه من الأفضل أن تصل باكرا الى المطار لتكون هادئا ومألوفا مع المكان، حتى لا تشعر بالخوف من أن تفوتك الطائرة، مما قد يزيدك قلقا.

## على متن الطائرة:

هذا الوقت الذي يمكن أن تصبح فيه قلقا 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 ان تفكر بطريقة اجابية.

## قبل الاقلاع:

بمجرد ركوبك الطائرة، عليك الاسترخاء والجلوس بشكل مريح. قبل اقلاع الطائرة وعند نهاية اقلاعها، الافضل ان تتحدث مع الاشخاص الجالسين الى جانبك أو القراءة، فهي وسيلة تساعدك على التفكير بأمر اخرى.

## في الجو:

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

## عند الهبوط:

عملية الهبوط اكثر أمانا من الإقلاع. يمكنك استخدام الاساليب نفسها التي اعتمتها عند الاقلاع.