

نصائح للتخلص من توتر ما قبل السفر

يعد السفر ملاذ خاص ورحلة للهروب من كافة ضغوطات الحياة وفرصة قضاء وقت ممتع واكتشاف حضارة وثقافة جديدة إلا انه يضفي التوتر والقلق لدى الكثير من الأشخاص، ما يعرف برهاب السفر.

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

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

الاستعداد الجسدي: يجب الإستمتاع بوقت توضيب الأغراض اللازمة لدى السفر ويمكن القيام بلائحة بكافة الأغراض الضرورية ويمكن طلب المساعدة من صديق بالتالي يصبح الأمر مسلي، فهذه الطريقة تساعد على الإبتعاد عن التفكير بتوتر السفر بحيث تصبح مشغول بالتحضير للرحلة.

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