

8 خطوات للتغلب على خوفك من الطائرة

اعرف ما يشعر بالخوف:

عيك معرفة سبب خوفك ودرس كيف يتم تشغيل محفزات خوفك. هدفك هو تحديد محفزات خوفك، لتتمكن من إدارته عندما تكون مستويات قلقك منخفضة. معرفة المحفزات يجعل من السهل التغلب عليها.

- ادخل الطائرة مدركاً ما حولك: القلق يتغذى على الجهل، ويتغذى على الأفكار الكارثية. ولكن بمجرد أن تدرك ما حولك، تلك الأفكار تصبح محدودة استناداً على الحقائق. فالحقائق لن تلغي قلقك، لكنها ستساعدك في التعامل معه.
- توقع أن تكون قلقاً: عليك استباق القلق والتفكير بالخوف الذي ستعانيه خلال الرحلة. سيكون هذا الشعور بتصوّر الخوف الذي ستواجهه خلال رحلتك، مؤشراً غير دقيقاً بماذا ستختبره على متن الطائرة، لأنه فعلياً إنه أقوى بكثير مما ستختبره في الواقع.
- لا تربط الخوف بالخطر: غالباً ما يكون من الصعب فصل القلق عن الشعور بالخطر لأن جسدك يتفاعل الطريقة نفسها تماماً لكلاهما. تأكد من تفسير خوفك بالقلق. وأقنع نفسك أن القلق هو ما يجعلك تشعر بأنه من المحتمل أن تتحقق أفكار المخيفة، وتذكر أن الشعور بالقلق لا يعني أنك في خطر. وأنت بأمان كبير حتى عند الشعور بالقلق الشديد.
- اعلم أن حسن الإدراك لا معنى له:
- القلق يخدع حسن إدراك: القلق سيخدعك للتفكير أنك في خطر عندما تكون آمناً تماماً. وحدسك في هذه الحالات يقول لك أن تتجنب الطائرة، ولكن إذا تبعته هذه المشاعر، ستزيد من قلقك.
- يمكنك التغلب على القلق: كقاعدة عامة، افعل عكس ما تقوله لك مشاعر القلق أن تفعله. حارب ما يقوله لك القلق أن تفعله، واحتضن الشعور بالانزعاج الذي يسببه القلق.
- لطّف الأشياء التي تزعجك أثناء الرحلة:

لإدارة القلق عند الاضطرابات الجوية، تعرّف على الطائرات، كيف هي مصممة لمعالجة الخوف. ركّز على إدارة قلقك، بدلاً من التفكير متى ستنتهي الاضطرابات أو ما مدى خطورتها. ذكّر نفسك أنك آمن طوال

الوقت.

▪ قلّ للمسافرين من حولك كيف بإمكانهم مساعدتك:

يحتاج المسافرون الآخرون إلى معرفة ما الذي يخيفك، بالإضافة إلى ما سيساعدك في التعامل مع القلق أثناء الرحلة. مهمتك هي ان تكون واضحاً حول المسببات.

▪ قدّر كل رحلة: كل رحلة تقوم بها توفر لك الفرصة لجعل رحلتك المقبلة أسهل عليك. هدفك هو إعادة تدريب دماغك ليصبح أقل حساسية للمحفزات التي تشعرك بالخوف خلال الطيران.