

Альбом – тренинг
От страха полетов на самолете

Я
НЕ БОЮСЬ
ЛЕТАТЬ

КОЛЕНДО-
СМИРНОВА
АНАСТАСИЯ

12+

Анастасия Колендо-Смирнова
Тренинг «Я не боюсь летать»

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Колендо-Смирнова А.

Тренинг «Я не боюсь летать» / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Тренинг "Я не боюсь летать" - это сборник упражнений для преодоления аэрофобии. Рекомендован от 12-ти лет и старше. Будет полезен тем, кто боится летать на самолетах, но не решается обратиться к психологу. Выполнение несложных техник, поможет наполниться ресурсом, справиться с негативными эмоциями, понизить или убрать страх полетов и просто приятно провести время.

Содержание

Проверьте, есть ли у вас симптомы аэрофобии:	5
Реальность и страх	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Анастасия Колендо-Смирнова

Тренинг "Я не боюсь летать"

Проверьте, есть ли у вас симптомы аэрофобии:

Появляется сильная раздражительность и тревожность за несколько дней, а то и недель до перелёта.

Навязчивые мысли об авиакатастрофах: вы ищете в СМИ новости о таких происшествиях, информацию о надёжности того или иного типа самолёта.

Вы можете отказаться от полёта в последний момент или не летаете вообще, предпочитая путешествовать поездом.

Во время полёта у вас учащённое сердцебиение, холодный пот, сбои в дыхании, напряжённость в теле.

Вы чутко прислушиваетесь к шуму двигателей, отслеживаете любые движения, чтобы выявить возможные неполадки, контролируете выражения лиц бортпроводников.

Страх усиливается во время турбулентности.

После полёта вы долго не можете прийти в себя.

Если у вас присутствует страх любых замкнутых пространств или есть более сложные психологические проблемы, чем фобия летать на самолетах, то есть смысл обратиться к специалисту.

Нарисуйте страх

Нарисуйте свой страх летать таким образом, чтобы рисунок вызывал у вас неприятные чувства

(умение рисовать не нужно).

Прочтите интересные факты и после вернитесь к этому упражнению.

Интересные факты:

Более 80% населения Земли боится летать. 5% полностью отказывается от перелетов, предпочитая воздушному транспорту наземный и водный.

Самолет – самый безопасный вид транспорта.

Погибнуть под колесами автомобиля, стоя на пешеходном переходе в ожидании зеленого сигнала светофора, в десятки раз больше шансов, чем в авиакатастрофе.

Вероятность разрушения вашего подъезда выше, чем вероятность крушения самолета.

Каждые 3 секунды в мире приземляется очередной самолет.

Вероятность быть убитым молнией больше в 10 раз, чем погибнуть в авиакатастрофе.

Многие боятся упасть вниз с высоты 10 км. Это невозможно из-за сильного давления под крыльями самолета. Он держится на воздухе не хуже, чем машина на шоссе. Его можно поставить на хвост, повернуть вокруг своей оси на 100 градусов, направить вниз – и если отпустить штурвал, то самолет просто будет покачиваться в воздухе, как лодка на волнах.

Вероятность падения на человека астероида равна вероятности попасть в авиакатастрофу.

Ослы ежегодно убивают больше людей, чем авиакатастрофы.

Дорисуйте картинку из прошлого задания таким образом, чтобы она казалась вам смешной или хотя бы нейтральной.

Вспомните ситуации

Вспомните и нарисуйте, либо опишите три ситуации из вашей жизни, в которых вы очень чего-то боялись, но все закончилось хорошо и ничего страшного не случилось.

Цвет страха

Какого цвета ваш страх? Выберите цвет, который наиболее полно отражает ваши чувства, и полностью закрасьте лист бумаги этим цветом.

Что категорически нельзя делать перед полетом

Из всех рецептов по борьбе с аэрофобией предложение напиться перед полетом до полной невменяемости – самое вредное. Проблемы это не решает, а если и решает, то совсем ненадолго. Вы не можете предугадать, как отреагирует ваш организм на алкогольный допинг во время полета. Возможно, что в условиях пониженного давления (когда самолет занимает положенный эшелон, в салоне оно несколько снижается) окисление кислорода, содержащегося в крови, из-за алкоголя пойдет неконтролируемо быстро. Это приведет к тому, что человек, спокойно уснувший на взлете самолета, начнет испытывать эйфорию, а еще хуже – панический страх. Кроме того, абсолютно точно известно, что синдром похмелья, возникший в полёте, переносится наиболее тяжело.

И еще один рецепт по борьбе с аэрофобией: нельзя «накручивать» себя. Если вам предстоит перелет, то сделайте все, чтобы не читать ни строчки про ту модель самолета, на которой вы полетите. Не общайтесь на форумах и не собирайте статистики авиакатастроф. Она уже собрана: эти данные гораздо более объективны. Согласно им, авиационный транспорт наиболее надежен. Что бы ни говорили про возможные нарушения, отклонения от правил и прочие неприятные вещи, авиация была и остается наиболее регламентированной отраслью. Как правило, маршрутки, на которых вы трясетесь ежедневно, контролируются гораздо хуже. А падение с высоты собственного роста рассматривается медициной как столь же рискованное действие, что и с высоты в 10 тысяч метров.

А вот то, на что стоит обратить свое внимание:

Если вас укачивает в автомобиле, постарайтесь приобрести билеты на самолет на места как можно ближе к крыльям, так как в середине самолет меньше трясет. Если вы перед поездкой на автобусе или машине обычно принимаете таблетки от укачивания, выпейте их и перед перелетом.

Если у вас есть проблемы со здоровьем и вы планируете лететь впервые, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Что самое страшное, как вам кажется, может случиться во время полета?

Разделите лист на две колонки. В первой напишите, что страшного может случиться во время полета, а во второй – как вы поймете, что это случилось?

ПРИМЕР: Самое страшное, что может случиться, это падение самолета в океан. Как я пойму, что что-то не так: будет сильно трясти; будет идти дым и окажется, что загорелся двигатель и т.д.

Какого цвета ваш страх сейчас?

Выберите цвет, который наиболее полно отражает ваши чувства на данный момент. Закрасьте лист бумаги этим цветом.

Реальность и страх

Прочитайте только те пункты, которые вас действительно пугают

Иррациональный страх во время перелета: мне не хватит воздуха, мы же в замкнутом пространстве! В воздухе мало кислорода!

Объективная реальность: При полете воздух, проходящий через двигатель, всасывается в салон, очищается, фильтруется и перекачивается в кабину. Часть воздуха проходит рециркуляцию для уменьшения влажности, после чего пропускается через особые фильтры – такие, как стоят в операционных в больницах. Воздух в самолете лучше и чище, чем в большинстве зданий на земле. Также в самолете (на всякий случай) находятся кислородные баллоны с газообразным медицинским кислородом. Рассчитаны они на то, чтобы всем пассажирам самолета хватило воздуха на достаточное время (с запасом), чтобы снизить самолет до той высоты, где кислорода достаточно.

Иррациональный страх во время перелета: что происходит с давлением? Почему закладывает уши?

Объективная реальность: В современных пассажирских самолетах давление в салоне достаточно для того, чтобы имитировать естественные условия. При наборе высоты оно падает, в определенный момент фиксируется, а при снижении снова возрастает. Измеряется это давление в метрах и называется “высотой в кабине”. Если давление соответствует обычному атмосферному на определенной высоте, то говорят: “высота в кабине столько-то метров”. Максимально допустимой высотой в кабине считается 2,44 км, она поддерживается в старых самолетах), в более современных она ниже. Именно из-за изменения давления при наборе высоты и снижении закладывает уши. То есть во время полета в самых пиковых точках изменения давления (взлет и посадка) вы находитесь примерно в таких же условиях, что и сидя на средней высоте горе в Карпатах.

Иррациональный страх во время перелета: пересыхает все в горле и постоянно хочется пить. Что со мной?

Объективная реальность: Подобные реакции могут быть связаны с эмоциональным состоянием или системой кондиционирования, подающей достаточно сухой воздух. Делается это для того, чтобы в патрубках системы кондиционирования не замерзал лед, то есть для безопасности полета. Поэтому есть смысл пить побольше воды, которую стюардессы предлагают пассажирам бесплатно во время полета.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.