

*Альбом – тренинг  
От страха полетов на самолете*

Я  
**НЕ** БОЮСЬ  
ЛЕТАТЬ

КОЛЕНДО-  
СМИРНОВА  
АНАСТАСИЯ

12+

# Анастасия Колендо-Смирнова

## Тренинг «Я не боюсь летать»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=61656276](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=61656276)*

*SelfPub; 2021*

### **Аннотация**

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:	4
Реальность и страх	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **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 выпить 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 медицинской 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 достаточное 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 высоты 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 намерзал 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.