Автор: admin
03.08.2011 12:13 - Обновлено 30.10.2014 02:21

Как получить удовольствие от полета на самолете?

Почему люди не летают? Потому что боятся. Пассажиры, садясь в самолет, пьют таблетки, пьют алкогольные напитки, крестятся, молятся, дрожат.
А ведь полет самолетом – наиболее быстрый и удобный способ путешествия. Это же так интересно – лететь над землей. Представьте себе муху, ползущую по карте: десять часов – и вы в другом полушарии!

В чем прелесть полета?

«Очень люблю смотреть в иллюминатор и фотографировать. Пролетали над Италией – горы со снегом – потрясающе... На обратном пути фотографировали небо над Москвой после разгона туч – впечатляющее зрелище», – откровение знакомой.

Чувство полета всегда привлекает. Здорово взлетать, когда чувствуешь, как под ногами исчезает земля, и дух захватывает, когда смотришь вниз. А там, внизу, остаются густые пушистые облака.
Чего стоит вид из окна, когда небесные просторы открываются во всем своём великолепии. А скорость, адреналин?! Ведь под ногами ничего нет, кроме тонкого слоя металла и километров воздушного пространства!
Когда попадаешь в зону турбулентности и видишь, как волнуются окружающие, охватывает чувство радости, что ты не трус.
Многим нравится, когда стюардессы приносят напитки, и от них такой аромат духов.

Откуда берется авиафобия?

Пугает безнадёжность. При аварии на земле или воде у нас масса шансов остаться в живых. А вот при аварии в воздухе они стремятся к нулю. Мы это понимаем и очень сильно этого боимся.
На самом деле летать на самолётах не более опасно, чем просто ходить по улице. Сотни самолетов ежедневно взлетают и благополучно приземляются. Сколько из них не долетают? Единицы. Случаи авиакатастроф редки и поэтому так громко освещаются.

Для комфортного полета

Чтобы прошла паника, делайте дыхательную гимнастику, пока самолет взлетает – дышите глубоко и размеренно. Сконцентрируйтесь на своем дыхании, так время и пролетит.

Пейте воду, сок (как можно больше) – влажность воздуха в самолете минимальна, что негативно сказывается на коже и слизистых.
Обувь не должна быть тесной – в самолете и без того нарушается кровообращение. В крайнем случае, снимите ее.
Не надевайте стесняющую горло одежду.

Если боитесь замкнутого пространства, просите при регистрации место у входа. Преимущества этих мест еще и в наличии свободного пространства перед креслами. Вы сможете менять позу, двигаться и, тем самым, избежите замедления кровообращения. Не сидите в оцепенении, ходите по салону, это разрешено.

Не стоит бояться информации о самолетах. Читайте о них, смотрите с земли, как взлетают самолёты. Если боитесь падения, поищите статистику в Интернете: какая авиакомпания самая надежная, сравните количество несчастных случаев в воздухе с их количеством на воде или на суше. В любом случае, при научном подходе к проблеме, эмоции быстро приходят в норму – никакой паники.

Хорошо, если рядом с вами окажется уравновешенный и весёлый человек, способный успокоить.

Пусть вас радует путешествие и ощущение того, что скоро окажетесь в новом месте. Полет – это его начало!

Автор - **Екатерина Сорокина**

Источник