Что такое аэрофобия?

Аэрофобия (лат. Aerophobia) — боязнь полётов на летательных аппаратах. (Википедия)

Аэрофобия представляет собой комплекс страхов, наиболее сильные из которых – это боязнь высоты и падения. В основе указанных страхов лежит страх смерти.

Чего боимся?

Всех аэрофобов под одну гребенку не причешешь. Кто-то больше всего боится крушения самолета (то есть, самой катастрофы), кого-то повергает в ужас сама конструкция самолета, а кто-то боится, что в самолете ему станет плохо и у него откажет сердце.

Кто такие аэрофобы?

«Рожденный ползать, летать не может». Человеку привычней ходить, поэтому полет является неестественным состоянием для него. И то, что человек опасается полетов – это нормальное явление. Хотя есть люди, которые боятся летать, но все же аэрофобами их назвать нельзя. Аэрофобия является крайним проявлением страха. В момент приступа наступает состояние, близкое к истерике.

Кто «болеет»?

Наряду с тем, что данный страх охватывает многих людей, все-таки чаще других аэрофобией страдают люди преклонного возраста и беременные женщины. В силу возраста пожилым людям сложнее бороться со стрессами, а женщины, находящиеся в положении, всегда сильнее чувствуют ответственность и беспокойство, как за себя, так и за свою кровинушку.

В чем причина?

То, что сейчас после каждой катастрофы, человек может узнать все подробности происшедшего, создает определенную благодатную почву для проявления всевозможных страхов, в том числе и аэрофобных. В информационных источниках муссируются все возможные и невозможные версии, показываются страшные кадры, рассказываются плачевные истории о парке самолетов, которые перевозят людей.

Вся эта информация, вызывает естественный страх, и часто после крупных авиакатастроф, о которых говорят СМИ, пассажиры сдают билеты на самолеты, предпочитая более длинную дорогу – поездом. Причиной подобного страха может также стать негативный опыт близких или знакомых. Люди, которые по своей природе уже склонны к различным страхам, скорее всего, будут страдать и от аэрофобии.

Когда проявляется сильнее?

Считается, что наибольший страх люди испытывают при взлете и посадке. Это связано с тем, что пассажиры могут видеть землю и свое удаление или приближение к ней. Но также часты признания пассажиров в своем страхе перед зоной турбулентности, в которую попадает самолет. Тряска самолета, попадание его в воздушные ямы – все это заставляет даже не страдающих от аэрофобии людей испытывать сильнейший стресс.

Что «помогает»?

Чтобы отвлечься и попытаться «отключить» свои страхи, многие перед полетом и во время (хотя сейчас это и запрещено, но все же умудряются) пьют алкогольные напитки или принимают успокоительные лекарства. Только если лекарства как-то еще могут помочь, то алкоголь может сыграть и злую шутку. Алкогольное опьянение во время полета может привести к перегрузке сердца и вызвать инфаркт.

Как преодолеть страх?

Не исключать страх, но все-таки помочь благополучно перенести полет может спокойная музыка (стоит позаботиться и захватить с собой плеер) и неяркий свет в салоне. Чтобы лишний раз не провоцировать свой страх, аэрофобам не стоит смотреть в иллюминатор, иначе открывшийся вид может захватить их фантазию и эмоции станут неуправляемыми.

Что может помочь в полете?

Для того чтобы хоть немного забыть о своем страхе, лучше лететь с тем, кто летает с удовольствием или хотя бы просто ровно относится к воздушным перемещениям. Разговор с собеседником поможет отвлечься от неприятных мыслей. А если вам удастся заснуть, то время полета «пролетит» для вас незаметно.

Автор - **Ольга Слесарчук**

Что такое аэрофобия

Автор: admin

05.02.2011 12:00 - Обновлено 01.11.2014 09:44

[Источник](#)