

Awiofobię da się pokonać

Strach przed lataniem dotyczy nawet 30 proc. społeczeństwa, a nawet połowa z nas odczuwa dyskomfort podróżując samolotem. Jeśli lęk jest paraliżujący i niweczy plany rajskich wakacji, należy zastanowić się, jak go pokonać. Bo da się i zdecydowanie warto to zrobić!

Agnieszka Danowska-Tomczyk

Lęk przed lataniem samolotem jest dość powszechną fobią, ale ma różną formę: jedni nie są w ogóle w stanie wsiąść do samolotu, inni – stosując np. techniki oddechowe – jednak „zmuszają się” do podróżowania nad ziemią, czując się niekomfortowo, szczególnie podczas startu i lądowania. Ci pierwsi często ograniczają kierunki wakacyjne tylko do miejsc, do których można dostać się drogą lądową (lub morską). Jeśli żyją sami, to można powiedzieć: „taka ich decyzja”, ale jeśli z powodu czyjegoś lęku przed lataniem cierpi np. cała rodzina, to zdecydowanie problem wymaga rozwiązania. – Naprawdę warto pochylić się nad awiofobią, by móc doświadczać dalekich kultur, krajobrazów. A niestety widzę, że do gabinetów terapeutów zgłaszają się głównie pacjenci, którzy zmuszeni są do korzystania z samolotów w celach służbowych. Biznesowe podróże zagraniczne z reguły odbywają się drogą lotniczą, więc pacjenci muszą się uporać z awiofobią, bo inaczej stracą pracę – wyjaśnia Rania Al-Mashan, psycholożka z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia, Grupy LUX MED.

Co więcej, tak jak w innych obszarach życia i zdrowia – problem nieleczonej wcale nie znika, a wręcz pogłębia się. – Najczęstszy błąd to unikanie bodźca awersyjnego, czyli lękotwórczego. Człowiek z awiofobią pozostawiony sam sobie jeszcze mocniej odczuwa strach i lęk na myśl o wejściu na pokład samolotu – tłumaczy Rania Al-Mashan.

Skąd się wziął strach przed lataniem?

Gdy spytamy osób, które boją się latać, co tak naprawdę napawa je lękiem, najczęściej słyszymy: „trudno mi pojąć, że tak ogromna i ciężka maszyna może unosić się w powietrzu”, „nie mam żadnej sprawczości nad tym, co się dzieje”, „oczami wyobraźni widzę katastrofę samolotu, którym lecę”, „turbulencje są tak straszne, że myślę, że zaraz spadniemy”. Na wszystkie te zdania psycholożka kiwa twierdząco głową. – W czasach prehistorycznych lęki i strach pełniły rolę adaptacyjną. Dziś zamiast pomagać i mobilizować – paraliżuje i nie jest adekwatny. W przypadku awiofobii często lęk pojawia się na samą myśl o wejściu na pokład samolotu. Nazywamy to lękiem oczekiwania – wyjaśnia Rania Al-Mashan.

Tak, jak w przypadku innych fobii, czynników może być wiele: nauka potwierdza, że lęki mogą mieć podłoże genetyczne. Często są to również czynniki środowiskowe: lęk i strach mogą być zachowaniem wyuczonym od osób z otoczenia, które często reagują w sposób nadmiernie lękowy, a więc z okresu naszego dzieciństwa możemy nieść bagaż w postaci różnych schematów poznawczych, błędnych przekonań czy zniekształceń myślowych, takich jak np. katastrofizacja czy nadmierne uogólnianie. Przez to bardzo łatwo tracimy obiektywizm w myśleniu i ocenianiu rzeczywistości – więc jesteśmy bardziej predysponowani do odczuwania lęku i wystąpienia fobii.

Oczywiście reakcje lękowe mogą także być indukowane przez traumatyczne wydarzenia: – I nie chodzi tu tylko o śmierć bliskiej osoby w katastrofie lotniczej, bo to niezmiernie rzadka sytuacja. To może być np. utrata kogoś, kto zginął w wypadku samochodowym, jadąc na wakacje – wyjaśnia ekspertka. I dodaje: – Miałam pacjenta z zespołem Aspergera z lękiem przed podróżami, bo kompulsywnie oglądał filmy z katastrof lotniczych. Pokonaliśmy tę fobię podczas kilkumiesięcznej terapii – tłumaczy psycholożka.

Ale odlot? To nie dla mnie!

Osoby z awiofobią nie mają łatwego życia. Czasem niepokój ogarnia ich już na myśl o podróży, a im bliżej lotniska, tym czują się gorzej. Lękowi towarzyszą naprawdę przykre objawy: przyspieszony oddech, zawroty głowy, wzmożone napięcie mięśniowe, nudności, potliwość. Współtowarzysze podróży nie mają z nimi łatwo, bo do osób w takim stanie nie trafiają komunikaty rzeczowe. – Nie ma sensu przywoływać statystyk i tłumaczyć, że to najbezpieczniejszy środek transportu, choć to prawda. Osoba z objawami lękowymi nie posłucha też historii o szczęśliwym finale awaryjnego lądowania. Ale najgorsze co może zrobić współpasażer to umniejszać problem, mówić: „przesadzasz”, „nie histeryzuj, uspokój się”. Czy ktoś kiedykolwiek uspokoił się po takich słowach? Nie, za to takie stwierdzenia pogłębiają poczucie braku bezpieczeństwa, a osoba bojąca się latać czuje się jeszcze bardziej osamotniona ze swoim problemem – wyjaśnia Rania Al-Mashan.

Co zatem powinien zrobić ktoś, kto podróżuje z osobą bojącą się latać? – Okazać wsparcie. Na przykład wziąć tę osobę za rękę albo położyć jej rękę na swojej klatce piersiowej i pokazać swój spokojny, regularny oddech. Zachęcić do technik oddechowych, mówić miłe komunikaty spokojnym, miarowym głosem. Można wtedy wprowadzić elementy wizualizacji tak, aby mentalnie odseparować taką osobę od sytuacji powodującej stres – zachęca ekspertka.

Nie strzelaj kielicha

Każda osoba z awiofobią z pewnością natknęła się na radę, by strach przed lataniem zniwelować alkoholem. „Strzelisz kielicha, wyluzujesz się i strach minie”, jest jednak

szkodliwą rekomendacją. – Alkohol nigdy nie jest dobrym środkiem na regulowanie emocji – przestrzega psycholożka. – Najczęściej po ustąpieniu upojenia, lęk wraca ze zdwojoną siłą. Poza tym alkohol może zwiększać dyskomfort związany ze zmianami ciśnienia w samolocie. Dodatkowo alkohol nasila zaburzenia lękowe, gdyż jest substancja prozapalną, a jak wiemy, stan zapalny w układzie nerwowym jest charakterystyczny dla osób zmagających się z lękiem. Tak więc jest wiele powodów, dla których nie powinien być lekiem na stres związany z lataniem – przypomina Rania Al-Mashan.

Dać sobie pomóc

Prawdziwym ratunkiem jest oswojenie lęku przed lataniem pod okiem specjalisty. – Najczęściej w przypadku awiofobii stosujemy psychoterapię w nurcie poznawczo-behawioralnym. Jednym ze skutecznych narzędzi dla pacjentów z lękiem przed lataniem jest desensytyzacja, która polega na przewyciężaniu strachu poprzez stopniową ekspozycję na obiekt. W przypadku strachu przed lataniem to są rozmowy, pokazywanie zdjęć pokładów samolotów, filmy instruktażowe, wizualizacje – wymienia ekspertka. Można spróbować także psychoterapii w nurcie psychodynamicznym, w którym pacjent wspólnie z terapeutą wraca do przeszłości i szuka źródeł lęku w sytuacjach niezwiązanych bezpośrednio z lataniem samolotem.

Rania Al-Mashan radzi, by pochylić się nad swoim lękiem i podjąć pracę, by go owoić. Można to robić także innymi krokami. – Do codziennych praktyk warto włączyć trening Jacobsona lub trening autogenny Schultza. To dwie znakomite metody głębokiej relaksacji. Z tym ostatnim pracowali nawet żołnierze jednostki GROM i trening ten ma świetne rezultaty w walce nawet z przewlekłym stresem i lękiem. Poleca się go generalnie osobom, które chcą żyć lepiej, bardziej świadomie regulować emocje. Warto o to zawalczyć dla siebie i naszych bliskich – podsumowuje psycholożka.

Terapia trwa różnie, to bardzo indywidualna kwestia, zależna od zasobów danej jednostki – czasem jest to kilka miesięcy, czasem rok. Jeśli pacjent, nawet po udanej terapii, odczuwa strach bezpośrednio przed planowaną podróżą, dobrą opcją będzie wybranie się do psychoterapeuty na jednorazową sesję-konsultację przed wyjazdem. Można też skorzystać z pomocy psychiatry i wprowadzić środki farmakologiczne, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Panaceum 7-8/2023

Ilustracja: Nika Jaworowska