



ROZVOJ OSOBNOSTI 11. 12. 2020

## Aviofobie může komplikovat cestování. Jak strach z létání vystrnadit ze svého života?

**Aviofobie je kvalifikovaná jako psychická porucha, jejíž hlavní příčinou je strach z létání. I když je létání letadlem považované za jeden z nejbezpečnějších způsobů cestování, obavy z něj má dle průzkumů až 50 % celkové populace lidí na zemi. Možná je to dané tím, že zkrátka rádi cítíme pevnou půdu pod nohama.**

Komplikovat může **aviofobie** život zejména těm jedincům, kteří jsou kvůli práci nuceni skutečně **často cestovat**. A nebudeme se tu o cestách jednou za půl roku, nýbrž jednou až dvakrát do týdne. Pokud strach z létání tito lidé nepřekonají, problém může vygradovat **i v horší obtíže**.

### Aviofobie a příčiny jejího vzniku

Mnoho odborníků se domnívá, že na vzniku aviofobie se podílí celá řada **různých faktorů**. Zpravidla se u strachu z létání setkáváme i s **klaustrofobií** a se **strachem z výšky**. Tyto dvě obavy se vlastně při letu **prolínají**. Člověk ztrácí kontrolu nad svým pohybem a mohou mu vyvstat na mysli až **děsivé**

**myšlenky** o zřícení letadla či jeho fatální poruše. Spouštěčem této časté fobie může být kromě jiného i **traumatická událost** spojená s prudkými turbulencemi, nouzovým přistáním či únosem. Pasažéři, kteří prožili takové extrémní situace, se mohou potýkat s natolik intenzivním strachem, že už do letadla **nikdy nenastoupí**.

## Aviofobie a typické projevy

Nyní si pojdme říct, jak se vlastně takový **strach z létání** projevuje. Typické jsou tyto příznaky:

- **zrychlený pulz** a **hyperventilace**
- **nevolnosti** a **následné zvracení**
- **pocit dechové tísně**
- **výskyt studeného potu v obličeji** a **třes celého těla**
- **sucho v ústech** a **pocit na omdlení**
- **nervozita** a **někdy i rozmrzelost**

Pokud rozpoznáte u spolucestujícího **projevy aviofobie**, snažte se jej **uklidnit**, aby se nedostal do ještě většího psychického neklidu. **Záchvat paniky** by totiž mohl způsobit krátkodobé kóma (kvůli nedostatečnému prokrvení mozku).



## Aviofobie je nepříjemná, lze ji však účinně řešit

Sužuje vás už několik let aviofobie a nevíte si s ní rady? V případě, že se strachu z létání chcete skutečně zbavit, **nesmíte se mu vyhýbat**. Svým obavám můžete dát vale jedině tehdy, když **budete letadlem cestovat**. Možností jsou i **speciální kurzy** pro jedince s fobiemi, které vedou **zkušení piloti a instruktoři**. Díky nim zjistíte daleko více informací o samotných letadlech a někde vám bude dokonce umožněno vyzkoušet si let v simulátoru. Při samotných letech do zahraničí je lidem trpícím aviofobií doporučováno **odpoutat pozornost** například sledováním filmu, nebo poslechem hudby. Užít lze i léky na zklidnění (lépe přírodního charakteru). Někteří své strachy „léčí“ i

**zvýšeným popíjením** alkoholických nápojů v kabině, avšak tento způsob řešení je poměrně rizikový. Organismus totiž alkohol v letadle **hůře vstřebává** a k opilosti tedy dojde poměrně rychle. Výsledkem tak může být spíš **umocnění negativních pocitů** a rozvoj agrese slovní i fyzické.

## **Aviofobie a tipy na závěr, které mohou strach z létání vyřešit**

Nyní si ještě řekněme, jaké další kroky by měl jedinec obávající se z létání uskutečnit, aby jej aviofobie zcela neochromila. V první řadě se zaměřte na **sezení u okénka**, to vám může uměle dodat **pocit klidu**. [Klaustrofobici](#) budou pravděpodobně preferovat **sedadla u uličky**, aby se necítili stísněně. A jaké místo je nejpraktičtější? To u nouzového východu, tedy ve středu trupu letadla. Zde je největší prostor pro nohy a nejméně jsou v této oblasti pociťovány případné turbulence. A v neposlední řadě myslete při cestování i na to, že přestupy vaše [strachy](#) jen umocní. Upřednostněte tedy **přímé lety**. Jestliže je aviofobie stále silná i přes veškeré vaše snahy, zkuste třeba [kognitivní behaviorální terapii](#).

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)