



ŽIVOTNÍ STYL 02. 08. 2013

Strach z létání, mořská nemoc, kinetóza,... Víte, jak bojovat proti nástrahám na cestách?

Obavou z létání trpí mnoho lidí, dle psychologů se jedná o kombinaci důvodů, které k fobii vedou. Jedná se většinou o kombinaci strachu z uzavřených...

Při každém cestování však na nás kromě vysněného odpočinku mohou čekat také různé nástrahy. Některé jsou spojeny s dopravou a přemísťováním do místa určení. Takovýmito obtížemi jsou například **nevolnost v autě či autobuse a strach z létání**. Tyto strasti však nepostihují jen děti, ale mnohdy i dospělé. Nezapomínejme také na **mořskou nemoc**, která nás může postihnout v případě, že cestujeme lodí nebo na jachtě. Před dovolenou samotnou nás může nepříjemně překvapit **cestovní horečka**, ta může mít spoustu doprovodných nepříjemných projevů. Jak na tyto obtíže a jak se na dovolenou připravit co nejlépe? Rady najdete v následujícím článku.

Strach z létání

Obavou z létání trpí mnoho lidí, dle psychologů se jedná o kombinaci důvodů, které k fobii vedou. Jedná se většinou o kombinaci **strachu z uzavřených prostor** – klaustrofobie a **strachu z výšek** – akrofobie.

Nejčastějšími důvody pro strach z létání jsou kromě výše zmíněných klaustrofobie a akrofobie také obavy ze ztráty kontroly, strach z únosu či teroristického útoku, obava z turbulencí, strach z nehody, vedoucí ke zranění nebo smrti, strach z přeletu nad mořskou nebo zaoceánskou hladinou. **Strach z létání** může mít mnoho podob, nejhorším stádiem je nenastoupit do letadla vůbec a odmítat cestovat do vzdálenějších destinací. Je dobré se svým strachem bojovat, neboť obavy z létání lze vůlí překonat. Prvním krokem je uvědomit si, čeho se na létání vlastně tolik bojíme.

Jak bojovat se strachem z létání

Pochopit důvody svého strachu je prvním krokem k úspěchu. Máme-li za sebou nějaký negativní zážitek spojený s létáním, může to strach z létání prohlubovat nebo jej i podvědomě vyvolávat. Je docela prospěšné si uvědomit, že letecká doprava je vzhledem k počtu letů, které se každý den uskuteční, **nejbezpečnějším způsobem dopravy na světě**. Dozvědět se více o tom, jak letadlo funguje, se osvědčilo u spousty lidí, kteří s fobií z létání bojovali.

Strach z létání lze překonávat i za pomoci psychologa, ten Vám doporučí vhodný individuální postup nebo i skupinovou terapii. Před odletem samotným se zkuste co nejvíce uklidnit, dobrým pomocníkem Vám v takovém případě může být meduňkový čaj. Po usazení se do letadla se soustředte na svůj dech. Myslete na to, co uděláte jako první věc po svém příletu do plánované destinace. Odvedte svoji mysl praktickými myšlenkami od procesu startování letadla. Ten totiž bývá pro mnohé tím nejkritičtějším momentem. Nezapomínejte, že **strach z létání je plně pod Vaší kontrolou**. Pokud mu to dovolíte, bude jen růst, a to nejen na palubě letadla.

Mořská nemoc

Pojmem mořská nemoc je myšlena nevolnost a nepříjemné pocity vznikající na základě pohybu lodě. Mořská nemoc je způsobena drážděním našeho rovnovážného systému. Mozek ne příliš kladně přijímá situace, kdy si podněty vzájemně odporují, v tomto případě je to tedy například rozhoupaná loď a klidný horizont. Léky, které by dokonale předcházely takovéto mozkové dezorientaci, zatím neexistují.

Projevy mořské nemoci jsou různé. Mezi časté příznaky mořské nemoci, které se objevují, patří: **ospalost, nevolnost, závratě, bolesti hlavy a podobně**.

Pokud víte, že jste k mořské nemoci náchylní, pak můžete zkusit podniknout některé preventivní kroky, abyste jí předešli. Před plavbou samotnou si dopřejte **dostatečný a kvalitní spánek**. Pokud víte, že u Vás k nepříjemným komplikacím potíží při cestování lodí dochází, volte pro cestování raději větší a stabilnější loď a během plavby pobyt v centrální kabině nebo centrální části plavidla. Vyhněte se rozhodně konzumaci alkoholu před i během plavby a také tučných, kyselých a kořeněných jídel. Pijte hodně vody. Rozhodně si na palubě lodi nečtěte, odložte i psaní sms zpráv. Proti nevolnosti pomáhá zázvorový čaj nebo kola. Udělá-li se Vám špatně, zkuste se svým stavem bojovat. Nepoddávejte se pocitům nevolnosti, zhluboka dýchejte a zkuste se projít, protáhnout se, zacvičit si.



Nevolnost při cestování autem, vlakem nebo autobusem

Nevolností trpívají častěji děti, ale je dosti rozšířená i mezi dospělými, problémy při cestování dopravními prostředky vykazuje každý dvacátý člověk. Trpíte-li nevolností v autobuse, posadte se co nejblíže k řidiči, otřesy během jízdy jsou tam menší. Přepadnou-li Vás tyto obtíže při cestování

autem, snažte se proložit cestu častějšími zastávkami, při kterých se projdíte a **nadýchejte se čerstvého vzduchu**. Během jízdy dostatečně větrejte, necestujte na lačno, tělu však neprospěje, ani když se přejíte. Volte místo vedle řidiče, obvykle se tím obtíže zmírní. Na děti nejlépe fungují slovní hry, zpívání nebo cílené pozorování okolní krajiny. Kdo trpívá nevolností ve vlaku, ten by měl především sedět po směru jízdy. Nevolnost sice významně ovlivňuje psychika, nedá se jí však pouze změnou myšlení zbavit.

Kinetóza

Kinetóza je právě takovýmto stavem, ke kterému během cestování dopravními prostředky dochází. Aparát středního ucha, centrum rovnováhy je v rozporu se zrakovými informacemi. Kinetický orgán rovnováhy je rozvibrován velmi malými frekvencemi, které však neodpovídají pocitům, které vnímáte zrakem. Vy se v autě nebo jiném dopravním prostředku mírně pohupujete na místě, krajina kolem Vás se míhá, do mozku přicházejí zmatené informace a dochází k podráždění nervů. Krevní tlak poklesne, hlava Vás začne bolet, přidají se pocity na zvracení, pocení, mohou se také začít nadměrně tvořit sliny a následují pocity na zvracení a zvracení samotné. Špatně se člověku může udělat nejen v dopravním prostředku, ale třeba i na pouťové atrakci.

Nevolnost při cestování je nejčastější u dětí, žen a starších osob, ale není výjimkou, že přepadne i zkušenější cestovatele.

Pokud Vám už jednou při cestování špatně bylo, může se Vám začít dělat nevolno už jen při podvědomé vzpomínce na tuto zkušenost z minula. U mnohých dojde ke zmírnění projevů zavřením očí, případně usnutím.

Cestovní horečka a stres před dovolenou

Chystáte se na dovolenou a zjistili jste, že se Vám vlastně ani nikam nechce a z příprav se Vám točí hlava? Tak to Vás asi právě přepadla **cestovní horečka**. Jak se s ní co nejlépe vypořádat? Hodiny před odjezdem bývají v nejedné domácnosti zkouškou nervů a před odjezdem samotným lidé kolikrát ani nespi.

- Mezi ostatní členy rodiny rozdělte úkoly tak, abyste nebyli na všechno sami. Tím, že ostatní členy zapojíte do příprav, předáte jim tak část zodpovědnosti a Vám samotným se uleví.
- Připravte seznam věcí pro všechny, nejen pro sebe, ačkoliv zkušený cestovatel tvrdí, že doopravdy potřebujete jen platný pas, peníze, platební kartu, léky, pojištění a zubní kartáček. Všechno ostatní včetně oblečení si můžete zakoupit na místě.
- Před cestou samotnou si dopřávejte jen lehká jídla, vyhněte se rizikovým potravinám, jako jsou zmrzlina, smetana, majonéza, zelenina s tendencí k nadýmání a ovoci se slupkou.
- K překonání únavy za volantem Vám pomůže šálek čaje nebo kávy, případně cola nebo energetický nápoj.

Cestovní lékárnička - jak ji správně vybavit

Pro klidný a hladký průběh dovolené byste měli být patřičně vybaveni **cestovní lékárničkou**.  Takovéto vybavení je potřeba přizpůsobit nejen délce a místu pobytu, ale také počtu a věku osob, se kterými se na dovolenou chystáte.

- Prevence je vždy lepší než léčba, ale někdy jsou právě i léky potřeba. Zejména v letních měsících nás může přepadnout alergie. Nemusí se jednat pouze o pylové alergen, ale často se setkáváme i s alergií na potraviny, včelí bodnutí nebo žahnutí medúzy. Alergické reakce

můžeme léčit lokálně nebo i celkově. Pozor na anafylaktický šok, jedná se o nepřiměřenou reakci organismu na alergii. Postižený může mít i dýchací obtíže, otéká a celková reakce organismu je nepřiměřená. V takovém případě ihned volejte záchrannou službu.

- Kinetózu lze řešit celou škálou prostředků od uklidňujících bylinných až po homeopatické. Obtíže se zažíváním, průjmami a podobně bývají na cestách také častým problémem. Nejšetrnějším způsobem řešení je užívání probiotik. Jejich výhodou je možnost podávání i velmi malým dětem.
- Vlivem větru, písku nebo chlorované vody se můžete někdy setkat se záněty očí či jejich podrážděním. Vhodným přípravkem jsou v takovémto případě ty obsahem septonexu ve formě mastí nebo kapek. Je dobré také oči zvlhčovat tzv. umělými slzami.
- Určitě přibalte náplasti, nejlépe voděodolné a nějaký desinfekční přípravek.
- Vlivem klimatizace bývají někteří lidé náchylní k nachlazení, vhodným doplňkem lékárničky jsou v tomto případě pastilky na bolest a nosní kapky.
- Přibalte si do cestovní lékárničky také nějaký přípravek na spáleniny od slunce, nejlépe v podobě pěny nebo gelu, který má chladivý účinek. Pro regeneraci pokožky po slunění jsou vhodná pleťová mléka. Prevencí spálenin je samozřejmě užívání opalovacích prostředků s vhodným UV filtrem.
- V důsledku změn prostředí, častého koupání a dlouhodobějšího pobytu ve vlhkých plavkách mohou ženy onemocnět vaginální mykotickou infekcí. Pokud takovýmto typem infekce trpíte opakovaně, pak je vhodná prevence, zvyšování imunity a užívání probiotik.
- Po příjezdu na místo si zjistěte, kde má ordinaci nejbližší lékař. V případě vzniklých obtíží nebo zranění si tak ušetříte zmatené hledání.