Cosa fare ?

Molte volte l'aerofobia si manifesta come "paura anticipatoria" che, in maniera inconscia e automatica, impedisce ad una persona di volare. Tale paura può essere il risultato di una latente claustrofobia (paura degli ambienti chiusi) o può essere causata dalla paura di perdere il controllo degli eventi che accadono in volo.

Una volta che si è sofferto di un attacco di panico dovuto alla paura di volare, è necessario rivolgersi ad uno psicologo per le necessarie cure del caso.

I moderni protocolli terapeutici risultano molto efficaci nello sconfiggere definitivamente l'aerofobia (così come molti altri tipi di fobie). Soprattutto nell'approccio cognitivo e comportamentale vi sono protocolli che hanno mostrato una elevatissima efficacia in un numero ridotto di sessioni.

Per approfondire consigliamo:

- Buracchi, Piazza (2007). *Volare. Come vincere le tue paure.* Bracciali.
- Evangelisti (2008). *Mai più paura di volare. Come vincere per sempre la fobia dell'aereo*. Kowalski.

Il trattamento della paura di volare è oggi possibile.

Coloro che soffrono di tale problema, piuttosto che celarsi dietro le proprie paure, possono rivolgersi ad uno specialista che sarà in grado di aiutarli nell'affrontare questa fobia.

Se desiderate approfondire personalmente l'argomento, se vi ritenete in una situazione dalla quale da soli non riuscite ad uscirne, se desiderate un supporto per affrontare simili situazioni di disagio, non esitate a parlarne con un esperto.

OMNESTUR TREGNAGO

Agenzia di Viaggi

Il Turismo di OmnesRes di OmnesTur srl

Piazza Sant'Egidio, 14 - Tregnago VR

Tel. 045.780.90.80 e-mail tregnago@omnestur.it

In collaborazione con:

Studio di Psicologia

Vago di Lavagno VR

Per informazioni e appuntamenti

Tel. 045.98.21.36

e-mail viaTessari12@gmail.com

Il turismo di OMNESRES

Agenzia di Viaggi

IL PIACERE DI VOLARE

Hai desiderato visitare paese lontani, trascorrere le vacanze in mari meravigliosi?

Il fascino del Volo è del tutto unico e impareggiabile. Librarsi nel cielo liberi dai vincoli del proprio corpo, poter vedere il mondo da una prospettiva diversa da quella abituale, fondere desiderio e capacità di librarsi oltre i limiti naturali.

È così per molti, ma non per tutti!

Sono molte le persone che vivono il volo, o il semplice pensiero di doverlo fare, come un fattore di notevole preoccupazione, di paura, se non, in alcuni casi, di vero e proprio terrore.

A coloro che non hanno mai volato per paura o che viaggiano abitualmente od occasionalmente, ma sempre con una certa inquietudine, abbiamo dedicato queste semplici righe.

Cosa è la paura di volare ?

La paura di volare – tecnicamente *aerofobia* – è un fenomeno molto più ampio di quanto si possa immaginare. In Italia, la percentuale di coloro che hanno un cattivo rapporto con l'aereo è del 53,5% (fonte DOXA, 2006).
Tale paura determina un **profondo disagio** che si esprime attraverso diverse manifestazioni ed intensità che possono variare da una **leggera tensione**, avvertita soltanto in alcune fasi del volo, **fino ad un'angoscia talmente profonda ed incontrollabile** che finisce per compromettere il rapporto con l'aereo e far sì che **moltissime persone rinuncino definitivamente a volare** e organizzino la loro vita sulla base di questa decisione, con tutte le limitazioni personali e professionali che da essa ne derivano.

Cosa prova chi ha paura di volare ?

I sintomi che accompagnano la paura di volare sono piuttosto ampi e risentono di una forte componente individuale. Alcune delle espressioni più frequenti sono: tachicardia, sudorazione, vertigini, tremore, sensazioni di caldo o di freddo, aumento del ritmo respiratorio, aumento della pressione arteriosa, oppressione toracica, contrazioni muscolari, aumento della "vigilanza" dei sensi, cefalea, paura di perdere il controllo, diarrea, dolori addominali.
Inoltre, è frequente trovare nel soggetto aerofobico altre forme di fobie o ansie di carattere "più basilare". Ci si riferisce, ad esempio, alla claustrofobia (la fobia degli spazi chiusi), all'acrofobia (la fobia delle "altezze"), al timore legato all'idea di non avere la situazione sotto controllo e alla necessità di doversi affidare, alla paura di sentirsi male in pubblico o di avere un attacco di panico.

Aerofobia

Bisogna fare un'ulteriore differenza tra la paura di volare e l'aerofobia.
Una certa **paura di volare è avvertita da quasi tutti coloro che prendono un aereo**, specie se è la prima volta, e tale paura non produce limitazioni, è più che altro la reazione ad una novità, e viene repressa leggendo un libro o ascoltando un po' di musica durante il volo.
Quando invece si hanno degli **attacchi d'ansia al solo pensiero di dover mettere piede su un aereo**, anche molto tempo prima della partenza, allora possiamo parlare di aerofobia. **Il soggetto preso da questa fobia tende ad evitare qualsiasi circostanza** che gli ricordi il volo, come agenzie di viaggio, viaggi di lavoro, vacanze, ecc.

Sotto il profilo psicologico l'aerofobia è una fobia, cioè **un'ansia molto intensa, non realistica e sproporzionata** rispetto al reale grado di peri-

Cosa è importante sapere

Statistiche
Secondo le statistiche della Aviation Safety Network, risulta come l'aereo è il **mezzo di trasporto più sicuro in assoluto**, e questo grazie alla alta tecnologia che fa uso e alla frequente manutenzione. 27 volte più sicuro dell'automobile e 2 volte più del treno. Ogni anno più di 600 milioni di persone si muovono per il mondo in tutta comodità e sicurezza.

Fisica e meccanica
Spesso le paure sono accentuate da una serie di fenomeni meccanici che si verificano normalmente durante il volo:

- L'aereo può scricchiolare. Ma è normale! L'aereo non è una struttura rigida, anzi proprio per essere resistente, deve poter avere un minimo di elasticità. E poi, durante il decollo i motori sono alla massima potenza e quindi, come i motori sotto sforzo di un' automobile, vibrano.
- In quota ci possono essere turbolenze. Durano in genere pochi minuti. Sono semplicemente dovute alle diverse densità dell'aria.
- Durante un "vuoto d'aria" l'aereo perde improvvisamente quota non perché manchi l'aria, ma perché incontra una forte corrente discensionale che lo trascina verso il basso per poche decine di metri. La "caduta", del tutto innocua, dura pochi istanti, perché l'aereo, viaggiando ad alta velocità, la attraversa molto rapidamente.

- Anche la pioggia non è un fastidio perché l'aereo vola in genere al di sopra delle nubi
- E... all'atterraggio ? Per potenziare la frenata vengono invertiti i flussi d'aria dei reattori creando il classico rombo vibrante, don't worry ! È solo il rumore dei motori che funzionano correttamente !