

Алексей Герваш

20

**распространенных
мифов о полетах и
страхе**

Приветствую Вас!

Если Вы читаете этот спецотчет, скорее всего, Вы, по тем или иным причинам, либо вообще избегаете полетов на самолетах, либо из-за дискомфорта стараетесь летать как можно реже. Либо, что тоже не редкость, с такой проблемой столкнулись близкие Вам люди.

Я пилот и авиационный психолог. По роду занятий пришлось одинаково хорошо разобраться в управлении самолетами и в управлении собой, своим состоянием. Что сложнее? Собой управлять, конечно :) Думать надо. А пилоту думать зачем? Все уже за него продумано (я шучу, хотя, на самом деле, сегодня это не так уж далеко от истины :)

Чем занимаюсь сейчас? Помогаю другим научиться управлять собой, своей жизнью, брать под контроль свои страхи и быть свободными, по сути. Подробнее обо мне и Центре «Летаем без страха» здесь: <http://www.letaem-bez-straha.ru/about.html/>

В документе изложил только самые основные моменты, связанные со страхом полетов. И касаясь техники, и касаясь психики. Что-то из этого будет для Вас не в новинку, а что-то, возможно, вызовет сомнение или даже протест. Тем не менее, это действительность. Какие-то мифы рассматриваю подробно, какие-то просто упоминаю.

Конечно, едва ли их будет достаточно, чтобы решить проблему аэрофобии. Но их достаточно, чтобы Вы задумались. И встали на путь к своей свободе. Главное - идти.

Ну что, идем? :)

Мифы о самолетах

МИФ 1

«Лететь на самолете - все равно, что играть в «русскую рулетку»: шансы 50 на 50, авось повезет!»

Полет на самолете не абсолютно безопасен, но это наиболее близкий к абсолютной безопасности процесс.

Проблема людей, испытывающих страх в полете, заключена в двух моментах:

- они требуют от самолета абсолютной безопасности;
- они накапливают исключительно информацию, подтверждающую их страх.

Как это происходит?

Вы обращаете внимание на каждое сообщение в СМИ об авиакатастрофе, аварийной посадке, пытаетесь разобраться в причинах катастроф. При этом мозг игнорирует тот факт, что во всем мире за год в авиакатастрофах погибает несколько сотен человек, тогда как только в России на дорогах погибает ЦЕЛЫЙ ГОРОД (порядка 27 000 человек). Вы спокойно садитесь в машину и переходите дорогу, поскольку на земле у вас есть иллюзия контроля, вы привыкли к этой ситуации. А в небе этой иллюзии нет.

МИФ 2

«Самолеты «падают»

Самолеты практически не могут упасть «с неба на землю» - это противоречит законам природы.

МИФ 3

«Сильная турбулентность опасна»

Турбулентность - самое страшное слово для 20% людей во всем мире. В реальности, турбулентность любой степени не является фактором риска в авиации.

МИФ 4

«Самолет - очень сложный механизм, и любая ошибка может привести к катастрофе»

Самолет действительно очень сложный (и дорогостоящий) механизм, и именно поэтому отказ любой системы в самолете или любая ошибка любого члена экипажа не может привести к катастрофическим последствиям.

МИФ 5

«Летать на старых самолетах опасно»

Даже очень «старые» самолеты не имеют большей статистики аварийности, чем «новые».

Мифы о человеческом страхе и панических атаках

МИФ 1

«От страха можно умереть»

Распространенное заблуждение, которое характерно для многих людей, даже тех, кто не испытывает приступов паники. А уж те, кто страдает этим расстройством, подвержены страху перед сердечным приступом от страха особенно часто. Такие люди боятся, что их сердце зависит от указанного расстройства, и в критической ситуации оно даст серьезный сбой. Чтобы избавиться от этого страха, нужно понять, чем сердечные приступы отличаются от панических атак и как работает наше сердце во время приступа страха.

Люди, подверженные паническим атакам, слишком часто совершенно необоснованно беспокоятся о своем сердце. Они становятся чересчур бдительными и начинают постоянно прислушиваться к ощущениям в груди, постоянно меряют давление и проверяют у себя пульс, чтобы убедиться, что сердце еще не перестает биться. Незначительные нарушения ритма воспринимаются ими как грозные предвестники возможной остановки сердца, и при этом они совсем не принимают в расчет тот факт, что сердце всегда начинает биться по-другому, если мы чем-то взволнованы или испуганы. Как реагирует организм на подобные опасения? Верно, еще большей активацией механизма страха. Получается замкнутый круг, имя которому - паническая атака.

Если вы тоже до сих пор беспокоитесь, не произойдет ли у вас сердечный приступ, успокоиться вам поможет небольшое обследование. Сделайте электрокардиограмму, чтобы избавиться от сомнений. И если вы испытываете симптомы, похожие на сердечный приступ, а врач подтвердит, что ваша кардиограмма не показала никаких отклонений, то будьте уверены - это проявления панических атак, а не нарушение сердечной деятельности!

От страха или панических атак здоровый человек не может умереть, получить инфаркт или инсульт.

МИФ 2

«От страха можно сойти с ума»

От страха или панических атак невозможно сойти с ума и потерять контроль над своим поведением.

Многие упоминают о неприятном состоянии, связанном с ощущением нереальности. Они боятся этого ощущения, так как считают, что начинают медленно сходить с ума. Людям, которые испытывают панические атаки, начинает в эти минуты казаться, что они отключены от реального мира. Они опасаются, что их мозгу был нанесен ущерб, и именно поэтому он рождает такие ощущения.

Хочу успокоить вас. Ощущение оторванности от реальности во время панической атаки вызывается выработкой адреналина, и молниеносным движением богатой кислородом крови от мозга к мышцам. Как видите, все вполне объяснимо.

МИФ 3

«Панические атаки возникают непроизвольно, их невозможно контролировать»

Страх - это эмоция. Эмоцию контролировать нельзя. Но можно научиться контролировать то, что приводит к возникновению этих эмоций. В данном случае, к эмоции страх приводят неверные схемы мышления, определенный, проблематичный образ поведения и отсутствия навыков контроля над собственной физиологией. Научившись контролировать свои мысли, тело и поведение - вы сможете контролировать нежелательную для вас эмоцию «страх».

МИФ 4

«Панические атаки можно вылечить лекарствами»

1) Любой действующий препарат имеет свои побочные эффекты и порой значительно выраженные. Причём предугадать их развитие у конкретного человека возможно только с определённой степенью вероятности.

2) Приём препаратов, подавляющих мышление (транквилизаторы, нейролептики), не только не улучшает качество жизни человека, но и мешает в повседневной жизни и служит источником повышенной опасности для него (вождение, работа с движущимися механизмами, ответственные решения и т.д.). Кроме того, это мешает полноценной психотерапевтической работе.

3) Самые часто используемые препараты - антидепрессанты требуют длительных сроков приёма (не менее полугода) и начинают полноценно работать примерно через месяц приёма. При этом они искусственно изменяют эмоции, то есть воздействуют на следствия, а не причины панических состояний.

4) Даже при постепенной отмене длительно принимаемых препаратов, часто возникает «эффект отмены» с усилением негативных переживаний и разбалансировки эмоций.

5) Длительно принимаемые препараты могут вызывать у человека психическую зависимость, а транквилизаторы ещё и физическую зависимость.

6) НЕ СУЩЕСТВУЕТ лекарств, способных изменить мысли человека (а ведь именно повторяющийся круг определённых мыслей запускает эти состояния), а максимум того, что могут сделать сильнодействующие препараты (транквилизаторы, нейролептики) - это кратковременно подавить все мысли (в том числе, и вызывающие страх).

МИФ 5

«Единственный способ избавиться от страха и панических атак летать как можно реже или не летать совсем»

Ну, это примерно как ситуация, когда у вас в ванной потек душ. Вы говорите: «Ок. Теперь я не буду пользоваться душем, и он не будет течь». Абсурд? Да, только если в ситуации с душем при большом желании вы научитесь мыться в кухонной раковине, то в ситуации с вашей психикой все гораздо печальнее.

Сегодня вы отказались от самолета, потеряв возможности в работе и отдыхе, потеряв самооценку, а завтра вы уже не так уверенно поднимаетесь на ^дцатый этаж или заходите в лифт. Потому что лифты, оказывается, тоже ненадежны, и в них тоже погибают люди.

Ничто в мире не остается статичным и неизменным, в том числе, наши страхи.

Если мы идем на конфронтацию со своими страхами - они уходят. Если мы «бегаем» от них - они усиливаются и «размножаются» по принципу «снежного кома», затрагивая зачастую другие сферы жизни.

Мифы об аэрофобии

МИФ 1

«Я один(на) так боюсь. Никто, кроме меня, так сильно не боится!»

Вы не одиноки, страх полета - самый распространенный страх в мире.

Около 30% людей испытывают ту или иную форму аэрофобии, это 1 миллиард людей.

МИФ 2

«Мой случай - уникальный»

Страх полета - прекрасно изученное явление. Существует 7 видов аэрофобии, и в цивилизованном мире их исследованием и устранением занимаются уже около 30 лет в десятках специализированных структур.

МИФ 3

«Мне - точно ничего не поможет!»

Пожалуй, самый коварный миф. Поскольку, если от него не избавиться - все остальное бесполезно.

Общепризнанная статистика такая: около 98% людей с паническими атаками и фобиями, обращающихся за профессиональной помощью, избавляются от них.

Основная проблема в том, что 98% из тех, кто избавился от аэрофобии, не верили, что от нее можно избавиться. Почитайте сотни историй успеха. Я уверен, узнаете в них себя:

<http://www.letaem-bez-straha.ru/otzvvy.html>

Центр «Летаем без страха» © 2008-2014 Алексей Герваш

В мире, к сожалению, живут сотни миллионов людей, не занимающихся своими фобиями и паническими атаками, утверждая «мой случай уникальный, МНЕ - не поможет». Именно поэтому они никогда не смогут избавиться от ограничивающих их жизнь фобий. Действительно, «не поможет». Если ничего не делать.

В нашем Центре, к слову, статистика на сегодняшний день такая:

За годы работы различные программы Центра прошли порядка 5000 людей. Из них не смогли помочь мы менее 10. Связано это было с очень серьезными личностными патологиями, не лежащими в области страхов и фобий. То есть, как видно, при правильном подходе неизлечимы даже не 2% людей, а 0,002.

МИФ 4

«Все боятся исключительно катастроф»

Половина людей, страдающих аэрофобией, не боится самолетов как таковых.

Их опасения связаны со своим организмом, паническими атаками, утратой контроля над своим поведением, замкнутостью пространства и так далее.

МИФ 5

«Лучше всего начать работать со страхом непосредственно перед полетом»

Как я уже говорил, страхи живут по принципу «снежного кома». Чем дольше вы отказываетесь взглянуть страху в глаза, тем больше причин для мозга воспринимать ситуацию как опасную.

И наоборот, чем раньше вы начали этот путь, тем лучше результат будет к полету.

Единственная преграда на пути к избавлению от страха полета - избегание самого процесса устранения аэрофобии.

Мифы о курсах по устранению аэрофобии

МИФ 1

«Курсы эффективны не для всех»

Курсы эффективны как для тех, кто видит угрозу в самолете, так и для тех, кто видит угрозу в себе, своем организме и своих реакциях. Как говорилось, есть небольшой процент тех, кому мы не в силах помочь. Но мы не беремся за такие случаи. Если вы пообщались со специалистом Центра, и вам порекомендовали ту или иную программу - значит, мы знаем, что вы справитесь.

МИФ 2

«Чтобы курсы сработали, нужно в них обязательно верить»

Курсы одинаково эффективны как для тех, кто верит в то, что курсы помогут, так и для тех, кто не верит в свою способность преодолеть страх полета. Курсы представляют собой научно-обоснованную и десятилетиями отработанную когнитивно-поведенческую терапию.

Вам же необязательно верить в электричество, чтобы пользоваться им? Верите вы или нет, лампочка загорается:) Едва ли вы детально представляете себе процесс возникновения электрического тока. Точно так же, как электричество работает по своим законам, психика работает по своим. И вам не нужно разбираться, как и почему так происходит. Вам нужен результат. Зажечь лампочку. Освободиться от страха.

Если вы проходите по всем этапам терапии рука об руку с опытным специалистом, который вас поддерживает - результат неизбежен.

Зажгите лампочку своей свободы;)

МИФ 3

«Курсы проходят в духе «расскажите мне - я послушаю»

Начнем с того, что информация сама по себе для тех, кто избегает полетов или летает со страхом, не меняет дела. Все знают, что самолет - самое безопасное средство передвижения, но помогает это слабо. Точнее - совсем не помогает. Собственно, мы, как и другие профессиональные структуры по лечению аэрофобии, на это даже не рассчитываем. Получение объективной информации об авиации, механизме страха, их связи - это только одно из шести направлений работы на курсах.

С чем вы еще работаете:

- Устранение конкретных ошибок в вашем мышлении
- Обучение контролю своих мыслей вместо попыток контролировать самолет
- Обучение навыкам контроля рефлексов, гормонов страха и физиологии
- Экспозиционная терапия на тренажерах
- Экспозиционная терапия вживую

МИФ 4

«Я все равно не смогу полететь!»

Так как нельзя избавиться от страха, продолжая избегать его объекта, с помощью профессионалов вы сможете постепенно погрузиться в некогда пугающую вас ситуацию, в том числе, - с помощью специальных компьютерных технологий.

Это позволит вам потренировать свою реакцию на стрессовую доселе ситуацию в свете новых, полученных на курсах знаний.

МИФ 5

«Работают только очные занятия»

Сегодня в нашем Центре разработаны различные программы курсов - очные и дистанционные, групповые и индивидуальные. В каждом конкретном случае подбор программы позволяет

эффективно решить проблему и начать летать спокойно. То есть, нельзя говорить об эффективности, не учитывая конкретную ситуацию и причины, вызвавшие ее. Работает все, при правильном подходе.

Желаю Вам, чтобы в Вашем мире понятия «самолет» и «опасность» не были связаны друг с другом:)

Пара полезных ссылок:

<http://www.letaem-bez-straha.ru/test.htm> I - здесь можно пройти тест, и на основании Ваших ответов я в течение трех рабочих дней вышлю свои рекомендации по избавлению от страха полетов.

<http://www.letaem-bez-straha.ru/novosti-i-akcii> - здесь можно подписаться на рассылку и получать информацию о наших курсах, новых программах Центра, проводимых акциях и новостях из мира авиации.

Успехов! И помните: все в Ваших руках! И все в Ваших силах!

Алексей Герваш

пилот и авиационный психолог

руководитель Центра "Летаем без страха"

Телефон: +7 (495) 649-87-62

E-mail: letaembezstraha@gmail.com

<http://www.letaem-bez-straha.ru>



ЛЕТАЕМ БЕЗ СТРАХА

ЦЕНТР АЛЕКСЕЯ ГЕРВАШ

Алексей Гervаш

пилот и авиационный психолог

руководитель Центра "Летаем без страха"

Телефон: +7 (495) 649-87-62

E-mail: letaembezstraha@gmail.com

<http://www.letaem-bez-straha.ru>