

Aerofobia

Vinci la paura di volare, senza farmaci

Sudorazione profusa, tensione muscolare, accelerazione del battito cardiaco e un incontrollabile ansia. Sono i sintomi più comuni di un disturbo che può cogliere di sorpresa donne e uomini, giovani o meno. Fortunatamente, però, il rimedio (naturale) per superare tutto questo c'è. Leggi qui di cosa si tratta

servizio di Sonia Rita Piana, psicologa e psicoterapeuta

Siamo sempre freneticamente in movimento nella società moderna e il tempo, quindi, è diventato uno dei nostri peggiori nemici. Per lavoro, per svago e, talora, perfino per affetti, siamo costretti a colmare grandi distanze in poco tempo: ma per fortuna c'è l'aereo! Il mezzo più rapido, comodo e, ultimamente, economicamente abbordabile.

Un vero ostacolo

Per molti, però, l'aereo rimane un ostacolo insormontabile da superare e la colpa è della paura di volare. Inutile fare ricorso alla razionalità ("le tue paure sono infondate, è ormai un mezzo ultra-sicuro"), alla statistica ("gli incidenti stradali sono causa di mortalità maggiore"), al fatalismo ("se deve capitare una disgrazia, capiterà ovunque"): chi ha paura di volare

ascolta con il conscio, ma non sente ragioni con l'inconscio. E continuerà a evitare di prendere un aereo, con tutte le limitazioni che inevitabilmente ne conseguono.

Panico e dolore

La paura di volare è uno stato d'animo caratterizzato da ansia e sofferenza, che compare non solo nel momento del decollo vero e proprio, ma addirittura al solo pensiero di dover salire su un aereo. La persona comincia ad avere sudorazione profusa, tensione muscolare, accelerazione del battito cardiaco e uno stato d'ansia che impedisce il ragionamento e il controllo della propria emotività. Non vi è un identikit della persona che ha paura di volare: possono essere donne, uomini, giova-

ni o meno, magari per anni abituati a scorrazzare fra i cieli senza timore, che da un giorno all'altro si ritrovano con questo disturbo senza motivo apparente. Ovviamente possono esserci stati dei progressi a questa situazione, per esempio disavventure in volo (atterraggi difficili, perturbazioni intense), paura dell'altezza, oppure claustrofobia.

Claustrofobia

La preoccupazione maggiore che accomuna tutti è l'impossibilità di fuga immediata dall'aereo, perché si è, appunto, sospesi in aria, magari sul mare, oppure su una catena montuosa. A livello psicologico si potrebbe ipotizzare come causa il timore di perdere il controllo della situazione e di non poter fare nulla

Non esiste un profilo preciso di chi soffre di questo malessere, che può comparire all'improvviso



VIAGGIARE SERENI

Oggi gli aerei ci consentono di recarci dall'altra parte del mondo in mezza giornata. Perché rinunciarci? Affronta la tua fobia e potrai sconfiggerla per sempre!

Un disagio che causa grossi problemi a chi ne è affetto

La paura di volare rientra nella categoria dei disturbi d'ansia e i segni che la caratterizzano sono identificativi, infatti, di questo tipo di stato psicologico e patologico. Vediamo insieme quali sono i principali:

- ▶ **tachicardia** e senso di freddo a mani e piedi;
- ▶ **respiro corto** e ansimante, senso di oppressione alla cassa toracica e sensazione generica di mancanza d'aria;
- ▶ **crampi addominali**, senso di nausea, vomito, diarrea, bisogno di urinare frequentemente;
- ▶ **mal di testa**, dolori e tensione muscolare;
- ▶ **paura di morire**, di perdere il controllo, di impazzire.

per modificarla: in fondo su un aereo siamo "passeggeri" e non guidatori e dobbiamo attenerci a norme e decisioni del comandante e dell'equipaggio. Affidarsi ad altri non è mai cosa facile, tanto meno in queste situazioni, in cui ci si sente impotenti.

Come guarire

Cosa si può fare quindi per riuscire a superare questa difficoltà oggettiva e prendere l'aereo con serenità? Per prima cosa bisogna sottolineare che adoperare palliativi quali tranquillanti o alcolici durante il viaggio non è la scelta corretta, perché danneggia il corpo e non consente di affrontare adeguatamente la situazione. Un buon percorso di psicoterapia focalizzato sul problema

potrebbe invece essere molto utile. È necessario poi capire quali sono le radici insite in tale fobia, diverse da soggetto a soggetto, scremando tutte le motivazioni di copertura.

Il secondo passo è sicuramente accettare i propri limiti e quindi anche le proprie paure, per quanto irrazionali. Molto utili, infine, sono alcune tecniche di rilassamento e respirazione da mettere in atto durante il volo, oppure non appena si sente sopraggiungere l'ansia: il sintomo diventa così un alleato per capire cosa c'è che non va e non più solo qualcosa da combattere. Da questo punto parte un duro lavoro per superare la paura di volare e imparare a vivere con serenità il viaggio in aereo, godendosi a pieno l'esperienza. ●

A chi rivolgersi

Numerose compagnie aeree organizzano seminari periodici per affrontare questo disagio: oltre a incontri con chi di aerei se ne intende e ci lavora, vi sono esperienze di realtà virtuale, in cui si può sperimentare situazioni di volo reali e monitorare i comportamenti. Scopriamo, qui di seguito, alcuni dei corsi più noti.

▶ **Seminari per volare rilassati** organizzati dalla compagnia Lufthansa, in piccoli gruppi con la guida di uno psicologo esperto. Info: www.paura-di-volare.it.

▶ **Voglia di Volare**, corsi studiati da Alitalia per gestire la paura. Info: vogliadivolare.alitalia.it.

▶ Infine ci sono **le applicazioni per smartphone**, studiate per avere un terapeuta anche in volo.