



Фобии во время путешествий



5 самых странных фобий, связанных с путешествиями

Атефобия – боязнь старых зданий и руин.

Агирофобия – боязнь пересекать улицу.

Годофобия – боязнь путешествий (чаще всего дорожных).

Номофобия – боязнь остаться без мобильного телефона (без связи).

Эскалафобия – боязнь эскалаторов.

По оценкам специалистов, в тот или иной период жизни каждый третий человек сталкивается с повышенной тревогой и страхом. Порой они приобретают характер фобии. Это тревожное расстройство, которое как раз и представляет собой ничем не мотивированный страх. Особенно обостряются такие состояния перед важной поездкой или путешествием.

Самые распространенные фобии путешественников.

Как с ними бороться?

Аэрофобия.

Боязнь летать на самолете одна из самых распространенных. Помимо тревоги от самого перелета присоединяется страх высоты, замкнутого пространства, рвоты. Причиной может быть что угодно. Например, сильная турбулентность во время полета, аварийные ситуации, свидетелем или участником которых человек стал. Значительно подогревают страх СМИ, рассказывая о происшествиях во всех подробностях. Вызвать аэрофобию могут и чисто психологические причины, не связанные с перелетами: длительный стресс, депрессия. Зачастую люди испытывают переживания еще за несколько дней до полета. Могут появиться головные боли, раздражительность, бессонница.

Что делать, если приступ паники накрыл в полете?

- Обратите внимание на свое тело. Стопы должны обязательно стоять на полу, спина ровная, подбородок поднят высоко.
- Следите за дыханием. Обычно в состоянии тревоги оно поверхностное, учащается сердцебиение, мышцы скованы, в теле жар. Старайтесь успокоиться. Для этого дышите под счет: вдох – выдох. Такое медитативное состояние поможет снять тревогу.
- Постарайтесь пить больше воды.
- Съешьте что-нибудь сладкое. Это поднимет настроение, немного успокоит нервную систему.
- Не пейте тонизирующие напитки, в т. ч. чай, кофе.
- Уберите сковывающие детали одежды: снимите часы, ремень, галстук, расстегните верхнюю пуговицу.

Демофобия - страх толпы. В состоянии страха, которое возникает в толпе, человек испытывает похожие симптомы, как и при любой фобии. Сердцебиение и дыхание учащаются, повышается потливость, пересыхает во рту, возникают паника, растерянность, скованность мышц.

Что делать?

- Постарайтесь сконцентрироваться на ком-то одном. Рассмотрите его. Цель – осознать, что это не огромная масса, а такой же человек, как и вы, который занят своими делами и не представляет угрозы. Если рядом с вами есть знакомый, можно поговорить с ним о вашем состоянии.
- По возможности покиньте место большой скученности людей. Не стоит испытывать организм.

