

Flughræðsla:

Pegar háloftin heilla ekki

Grein eftir Eirík Örn Arnarson

Flughræðsla er ein algengasta tegund fælni. Erlendar kannanir sýna að fimmtíu til tíundi hver full-orðinn er flughræddur og mun fleirum er ekkert vel við þennan ferðamáta – þó að þeir láti sig hafa það. Konur eru frekar flughræddar en karlar og algengast er þetta ástand á aldrinum frá tvítugu til fertugs. Hefur það verið tengt ábyrgðartilfinningu foreldra sem eru á þessu aldrursskeiði þegar börnin þurfa mest á þeim að halda. Flughrætt fólk er oft vel gefið, hefur náð árangri í lífinu og vill gera allt vel.

En hvað óttast þeir sem þjást af flughræðslu? Innlokunarkennd er ofarlega á blaði. Sumir kunna því illa að hafa ekki fulla stjórn á umhverfi sínu – eins og þeir telja sig hafa sem öikumenn. Aðrir eru lofthræddir eða vita ekki hvernig þeir

geta brugðist við óvæntum aðstæðum á ókunnugum stað.

Fréttir af flugslysum magna ótta þeirra sem er illa við að fljúga og þeir loka augunum fyrir þeirri staðreynd að það er hundrað sinnum öruggara að ferðast með flugvél en í bíl. Bandarískar tölur sýna að líkurnar á að deyja í innanlandsflugi eru einn á móti tíu milljónum og einn á móti fjórtutíu milljónum í millilandaflugi. Flugvélar eru þannig gerðar að þær eiga að þola eldingar og geta lent þó einn eða fleiri hreyflar bili – svo lengi sem einn er í lagi. Litlar líkur er á að hjólbarðar springi í flugtaki eða landingu, þeir eru samsettir úr meira en þrjátíu lögum.

Óeðlilegur ótti

Fátt er eðlilegra en óttinn. Hann er nauðsynlegur til að minna okkur

á að fara gætilega yfir götu þar sem umferð er þung. Þar er hættan til staðar og ástæða til að fara varlega. Varla verður það sama sagt um þá einföldu athöfn að kaupa sér flugmiða. Engu að síður vekur hún ótta hjá þeim sem eru flughræddir. Þeir mikla fyrir sér hættuna sem þeir telja að fylgi í kjölfarið.

Þegar vélin er komin á loft hlustar flughrædda fólkíð eftir öllum breytingum á vélarhljóði og einnig eftir öðrum „dularfullum“ hljóðum. Hér kemur að gagni að dreifa athyglinni með því að hlusta á góða tónlist.

Smávægileg ókyrrð í lofti vekur ugg, þótt ekkert sé eðlilegra þegar flogið er í gegnum veðra- og vindaskil. Ef flugstjórinn hefur sagt farþegunum fyrirfram frá ókyrrðinni, rólegri röddu, dregur úr angistinni. Að ekki sé talað um að hann ræði í leiðinni um eitthvað annað, til dæmis góða veðrið á áfangastaðnum.

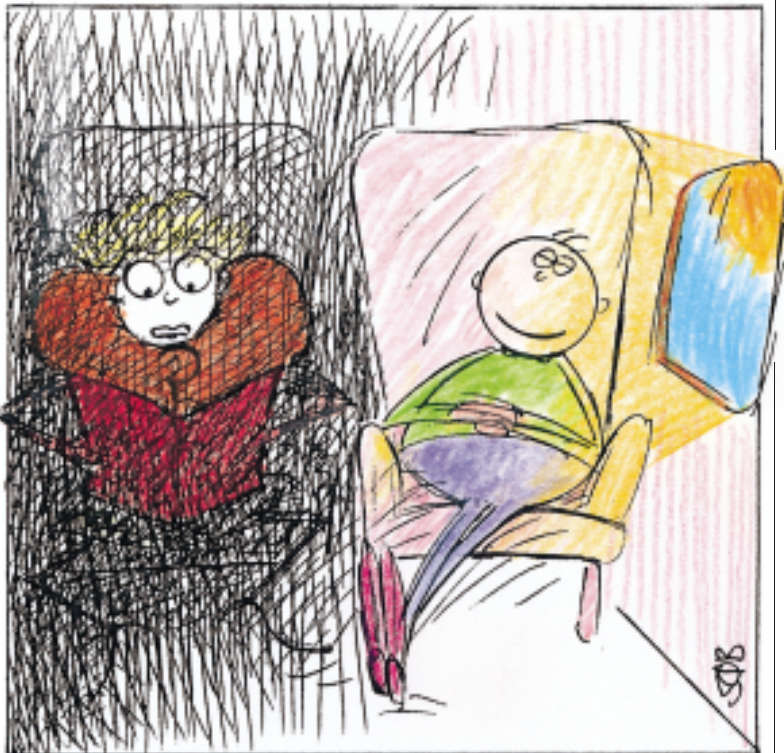
Flughræðsla er áunnin og í eðli sínu órökræn. Hinn fælni óttast ákveðnar aðstæður, reynir að hliðra sér hjá þeim og hefur tileinkað sér óaskileg viðbrögð.

Meðal einkenna eru, eins og í annari fælni, áköf líkamleg viðbrögð, það að finna fyrir miklum hjartslætti, erfiðleikum með öndun, svimatilfinningu, svita og óþægindum í kviðarholi. Viðbrögðin koma jafnvel fram við hugsanir sem tengjast fluginu.

Hvað er til ráða?

Undirbúðu flugið með því að kaupa farmiða í tæka tíð. Reyndu að pakka niður nokkru áður en þú ferð, en ekki á síðustu stundu.

Hafðu með þér í handfarangri kasettutæki, nýjar rafhlöður, slökunarspólu og snældur með uppáhaldstónlist þinni. Allt sem auðveldar að beina athyglinni að öðru en eigin vanlíðan er af hinu góða. Því er gott er að hafa með sér til





dæmis tímarit, bók, spil, krossgátur, vasatafl, tölvuleiki, púsluspil eða jafnvel þrjóna. Auk þess er æskilegt að hafa með sér tyggjó eða brjóstsykur til að nota fáa maður hellu fyrir eyrun.

Reyndu að sofa vel daginn áður en þú ferð í flug. Æskilegt er að örva blóðrásina áður en haldið er

út á flugvöll til að forðast neikvæð áhrif þess að halda lengi kyrru fyrir í sætinu á flugi. Hressileg gönguferð eða sturta geta gert mikið gagn. Gætið þess að ferðafötin séu þægileg og að þau þrengi ekki að líkamanum.

Standi ferðin skemur en í tvo sólarhringa er hyggilegt að hafa úrið

stillt á tímann heima. Vari ferðin lengur en tvo sólarhringa er best að stilla klukkuna strax á tímann á ákvörðunarstað. Verið úti við í dagsbirtu og á fótum fram að háttatíma. Þannig má verjast þotu-sleni.

Í flugvélum er andrúmlöftið þurr. Það getur leitt til vanlíðunar, nema þess sé gætt að drekka nægilega mikið af vatni eða gosdrykkjum til að mæta vökvatapi. Talið er hæfilegt að drekka sem svarar einni dós af gosi fyrir hverja klukkustund sem flogið er. Hyggilegt er að neyta hvorki áfengis né koffíns, sem getur örvað útgufun úr líkamanum og hægt á líkamsviðbrögðum. Það bætir líðan að borða mat á flugi.

Séu tök á er gott að standa upp og hreyfa sig á meðan á flugi stendur eða gera einfaldar líkamsæfingar í sætinu með því að hreyfa líði. Hreyfingarnar örva blóðrás og létta álagi á líði og vöðva.

Æskilegt er að stunda slökun á leiðinni, til dæmis með því að hlusta á snældu með leiðbeiningum. Slökunin hjálpar til að draga úr álaginu við flugferðina og óþæg-

Að fljúga með hjartað í buxunum

Þeir hljóta að vera hugmynda-lausir og tilfinningasljóir sem aldrei hafa verið helteknir dauðabeyg við einhverjar válegar aðstæður. Persónulega er höfundur sterkast gripinn þeim ótta þegar stigið er upp í flugvél. Jafnvel dagana þar á undan fer oft nístandi náguður um viðbragðsnæmt tilfinningalíf, svo að stundum liggur við lömum.

Þegar hjartök vélarafslins lyfta fluggamminum og slíta heittelskuð tengsl við Móður Jörð birtast honum óhugnanlegar hrollmyndir og furðusýnir í lúxuslögðum hægindum og þægindum farþegarýmisins og skýrast í króminu og glerjunum í kring... Öll stórslys í stuttri sögu flugsins sækja að úr öllum áttum í einu... En því flýgur mannfýlan í slíku sálarástandi?

sprý nú víst einhver. Því er til að svara að hann flýgur af því að hann er hetja, sönn hetja sem þorir og flýgur þrátt fyrir óttann. Leiðin til að vaxa frá hræðslunni er að ganga á vit hennar... En það virðist nú bara gamalt og úrelt húsráð í sumum tilfellum. Að minnsta kosti hefur alltaf verið sama óbreytta ástandið á líðaninni hjá listamanninum, hversu oft sem flogið er. Og nú er hann einmitt á útleið, til London ásamt frúnni...

Blessuð eiginkonan, sem veit ekki hvað flughræðsla er, svífur þarna örugg eins og dúfa um loftin blá... Úr dimmum djúpum þögullar þjáningar og sálarangistar rankar nú listamaðurinn loksins við sér. Já, óttinn lamar sannarlega talandann en vekur hugsun og hugmyndir...

Nú fór karl að róast, eftir að hafa nærst á nöldrinnu við konuna með bjórnum. Allar hættur gleymdar og nú færðist óvænt ró og aukin öryggiskennnd yfir kauda eftir að hafa rennt næstum og sjáandi listamannsaugum yfir nærliggjandi andlit farþeganna og komist að þeirri raun að víðar væri falin innibýrgð hræðsla en sýndist við fyrsta augnakast...

Hér var ekki síður gott að lífa og deyta í annars staðar. „Já, lífið það er sterkara en dauðinn,“ kvað Káinn, þótt aldrei kæmi upp í flugvél... En það er nú kannski öruggast að syngja ekki sálminn þann fyrr en að leiðarlökum... Þá fer stundum mesta notakennin um suma gagnvart flugi...

Örlygur Sigurðsson listmálari.
Þættir og drættir, 1966.

Í góðum félagsskap

Fælni (phobia) er einn algengasti geðræni kvillinn. Íslenskar rannsóknir sýna að um tólf þúsund manns eru með fælni á svo háu stigi að það háí þeim verulega í lífi og starfi. Flughræðsla (aviophobia) er ein tegund af fælni og virðast sterk tengsl milli hennar, lofthræðslu og innilokunarkenndar. Fjórða hver íslensk kona og tíundi hver karl segjast alltaf eða oft finna til hræðslu eða ótta við að fljúga. Flestir eru slegnir ótta þegar flugvél lætur illa á flugi vegna ókyrrðar í lofti en einnig valda flugtök og landingar ótta hjá mörgum.

Af þekktu erlendu fólki sem er flughrætt má nefna söngkonurnar Cher og Arethu Franklin, tónlistarmanninn Michael Jackson, leikkonuna Glendu Jackson, knattspyrnumanninn Dennis Bergkamp og hnefaleikakappann Muhamed Ali. Nokkrir íslenskir landsliðsmenn í íþróttum hafa lýst því að þeim sé illa við að fljúga og nýlega sagðist þekktur tónlistarmaður kjósa heldur áætlanarbíl en flugvél til ferðalaga milli landshluta.

indum sem fylgja löngum ferðalögum.

Að lokum má mæla með því að fara í heitt bað á ákvörðunarstað, að minnsta kosti fyrsta kvöldið, til að ná góðum svefni.

Nokkur lykilatriði

Til að ná tökum á flughræðslunni er gott að átta sig á nokkrum atriðum þegar verið er að undirbúa flugið, komast um borð í flugvélina, meðan á flugi stendur og eftir að komið er heim úr flugi.

Við undirbúning flugsins verður hinn flughræddi að vera ákveðinn að reyna sitt besta til að forðast óttann og mæta neikvæðri hugsun með rökrænni og jákvæðri afstöðu.

Á leið í flugvélina og við flugtak skiptir máli að ætla sér að slaka á og beina athygli hugans að einhverju sem stuðlað getur að því. Hafa má í huga að hræðslutilfinning og kvíði fjarar alltaf út.

Meðan á flugi stendur er rétt að vænta hins besta vegna þess að það eru hverfandi líkur á því að það sem fólk óttast muni eiga sér stað. Gott er að fylgjast með því sem er að gerast inni í vélinni og heita sjálfum sér því að takast á við erfitleika hvað sem á dynur. Ágætt er að hafa í huga að flugmennirnir hafi jafn mikinn áhuga á að komast á ákvörðunarstað og farþegarnir.

Að loknu flugi má líta yfir farinn veg, leggja á minnið það sem vel

tókst og lofa sjálfum sér að gera betur næst.

Þess má geta að hér á landi hafa verið haldin námskeið fyrir flughrætt fólk. Tveir sálfræðinemar unnu verkefni þar sem árangurinn var metinn. Haft var samband við þá sem setið höfðu námskeiðin og spurt um atferli tengt flugi þann

tíma sem liðinn var frá því námskeiðinu lauk. Kannaður var árangur af námskeiðunum, bæði til skamms tíma og lengri tíma. Reyndist hann mjög góður.

Heimildir:

1. Eiríkur Örn Arnarson og Ása Guðmundsdóttir: The Prevalence of Fear of Flying amongst Icelanders. Proceedings of the 7th International Symposium on Aviation Psychology, 26.-29. apríl 1993, Ohio, USA, Vol 2, 620-623, R.S. Jensen og D. Neumeister (Ritstj.).

2. Eiríkur Örn Arnarson, Ása Guðmundsdóttir og Greg Boyle: Six-Month Prevalence of Phobic Symptoms in Iceland: An Epidemiological Postal Survey. The Journal of Clinical Psychology; 1998, Vol. 54 (2), pp. 1-9.

3. Einar Baldvin Þorsteinsson og Nanna Herborg Tómasdóttir: Hefur flugfælninám-skeiðið „Njótið þess að fljúga“ langtímaáhrif? B.A. verkefni í sálarfræði. Félagsvísindadeild, Háskóla Íslands, júní 1991, nr. 545.

Eiríkur Örn Arnarson, Ph. D., er yfirsálfræðingur á geðdeild Landspítalans. Eldri greinar eftir hann í Heilbrigðismálum fjalla um svefnleysi (3/1980), matarvenjur (2/1984), fælni (3/1984), streitu (3/1985), tímastjórnun (3/1987), sjúkráhúsdvöl (2/1989), koffein (4/1990), lystarstol og lotugræðgi (3/1996) og vaktavinnu (2/1997).

