

Wiele zależy od Ciebie

Dowiedz się, jak działa samolot

Zrozumienie na jakiej zasadzie działa samolot może być pierwszym krokiem do opanowania lęku. To odwieczne prawa fizyki rządzą lotem, dlatego wiedza o ich działaniu powinna mieć uspokajający wpływ.

Aby samolot pokonał siłę grawitacji, konieczne jest osiągnięcie dużej prędkości na pasie startowym. Większość samolotów pasażerskich jest wyposażonych w silniki odrzutowe. Powietrze, które dostaje się do turbiny silnika miesza się z paliwem, a wyrzucane z dużą prędkością gazy będące produktem spalania, wywołują powstanie siły ciągu. Tutaj nie do przecenienia jest profil skrzydła. Jest ono tak zaprojektowane, że strugi powietrza opływające skrzydło od góry mają do pokonania dłuższą drogę niż strugi, które opływają je od dołu.

Kiedy samolot przyśpiesza na pasie startowym, cząsteczki powietrza powyżej wyprofilowanego płata przemieszczają się co raz szybciej, co powoduje spadek ciśnienia oddziałującego na górną część skrzydła. Cząsteczki poniżej płata poruszają się znacznie wolniej, a zatem ciśnienie oddziałujące na dolną część skrzydła jest większe. Wraz z osiągnięciem prędkości ok. 260 km/h różnica ciśnień (tzw. siła nośna) jest tak duża, że samolot pokonuje przyciąganie ziemskie i zaczyna się wznosić.

Ćwicz swój mózg

Ciało migdałowate, znajdujące się w twoim mózgu, jest odpowiedzialne za emocje, w tym stres jaki odczuwasz. Jest ono u większości ludzi szczególnie wrażliwe na uczucie związane ze spadaniem. Na szczęście do tego uczucia można przywyknąć, wystarczy trenować, a mózg przyzwyczai się do tego niepokoju. Można to robić w bardzo prosty sposób: poproś znajomego, by skakał z tobą ze schodów, podczas gdy będziecie objęci ramionami. W ten sposób doświadczysz swobodnego spadania, czyli tego samego uczucia, które towarzyszy ci podczas lotu.

Skup się na celu podróży

Podróż nie polega tylko na przesiedzeniu kilku godzin w samolocie. Czekają cię o wiele bardziej ekscytujące rzeczy, osoby i miejsca. Pamiętaj o tym podczas lotu. Jest on tylko fazą przejściową, po której nastąpi właściwy cel. I to właśnie na nim skup całą swoją uwagę. Zwizualizuj miejsca, w których będziesz, skup się na ich detalach i zapomnisz o samolocie.

Pogódź się z niepokojem

Zaprzeczanie przed samym sobą, że nie odczuwa się niepokoju, a wszystkie symptomy stresu są tylko tymczasowe, może przynieść odwrotny skutek od zamierzonego. Lęk nie minie, a może się wręcz nasilić. Dlatego nie oszukuj się, po prostu zaakceptuj drżenie rąk czy ścisk w żołądku. Nie oceniaj się

w takiej sytuacji za surowo – spora grupa ludzi przeżywa właśnie dokładnie to samo, co ty.

Wykonaj ćwiczenia relaksujące

Istnieje kilka prostych ćwiczeń, które mogą obniżyć twój poziom stresu. Weź głęboki oddech, nie tylko płucami, ale także przeponą. Następnie powoli wypuszczaj powietrze, rozluźniając mięśnie szczęki, twarzy, ramion i brzucha. Skup się na swoim oddechu, niech tylko on będzie najważniejszy. Jeśli ta technika nie zadziała wystarczająco, uchwyc mocno podłokietniki i napnij wszystkie mięśnie w całym ciele przez 10 sekund. Następnie rozluźnij je biorąc głęboki oddech i robiąc wydech. Napięcie, a następnie rozluźnienie mięśni spowoduje, że ciało automatycznie się zrelaksuje.

Nie pij alkoholu ani kawy

Próba zmuszenia organizmu do spokoju poprzez alkohol jest bardzo złym pomysłem. Efekt będzie odwrotny od zamierzonego. Poza tym alkohol spowoduje odwodnienie i kaca, a przecież twoim celem jest spędzenie udanego urlopu, a nie leczenie bólu głowy. Jeśli faktycznie będziesz potrzebował chemicznego sposobu na przetrwanie lotu, wybierz się wcześniej do lekarza, niech przepisze ci bezpieczne leki. Na pokładzie unikaj także kawy. Zamiast niej wypij uspokajającą herbatę ziołową.