

Полёты без страха

На вопросы о нашей повседневной жизни — отношениях с близкими людьми, проблемах на работе, конфликтах в семье, различных зависимостях и фобиях — отвечает врач-психотерапевт.

Мне предстоит лететь в отпуск в США. Это очень долгий перелёт, да ещё и через океан. Я всегда боялась летать — у меня нет доверия к тому, как проверяют исправность самолётов перед рейсом, и к пилотам. Каждый раз, когда сажусь в самолёт, приходится бороться со страхом, особенно в моменты взлёта и посадки. Отказаться от перелётов я не могу — путешествовать-то хочется! Как можно побороть свой страх?

Врач-психотерапевт Михаил Бурдин:

— Страх полётов иначе называется авиафобия. Подчеркну, что это именно фобия, то есть иррациональный, многократно превышающий и не соответствующий реальности страх. Примерно такой же, как страх замкнутых пространств (который может быть иногда составной частью авиафобии), чрезмерная боязнь змей, пауков и т. д.

Мешает справиться с фобией самостоятельно (или обратиться за помощью) её внешнее правдоподобие — авиакатастрофы действительно случаются. Людей, как правило, не убеждает статистика о большей безопасности полётов на самолётах по сравнению со всеми другими видами транспорта. Они приводят свои аргументы в пользу того, что страх обоснован, например, вы не доверяете пилотам и техникам.

Однако почему-то вы доверяете людям, которые строили ваш дом (он ведь может рухнуть), делали автомобиль (у него внезапно могут отказать тормоза) и производили продукты пита-



ния (в них могут быть смертоносные бактерии). Тем не менее вы, я думаю, спокойно покупаете продукты, едите на машине и, сидя дома, читаете мой ответ, не боясь, что на вас внезапно упадёт потолок. Причём вероятность этих событий ничуть не меньше, чем стать жертвой авиакатастрофы. Почему же многие боятся летать,

но не боятся есть черешню, косточкой которой можно, по статистике, подавиться гораздо вероятнее, чем погибнуть в самолёте?

Причин несколько, они хорошо изучены, и некоторые из них я приведу. Во-первых, наша психика устроена так, что мы «в уме» значительно преувеличиваем вероятность опасного события, которое нашему мозгу легко представить. А авиакатастрофу очень легко представить, потому что каждая — мощный информационный повод, широко освещается в СМИ, «снабжающих» мозг легко воспроизводимыми картинками. Другая психологическая основа авиафобии — мы часто автоматически начинаем тревожиться в ситуациях, когда от нас ничего не зависит и мы вынуждены довериться другим людям. Авиапелёт — как раз такая ситуация, именно поэтому боятся

летать часто люди, любящие всё держать под контролем и с хорошо развитым воображением.

Стоит задуматься и вот над чем: те люди, которые не боятся летать и с удовольствием это делают, — чем они отличаются от вас? Они так глупы, что не видят очевидной опасности? Или всё-таки дело в особенностях вашего мышления, а не в собой опасности самолётов?

Авиафобия, как и другие иррациональные страхи, хорошо поддаётся психотерапевтическому лечению. Есть очень эффективные современные способы справиться с ней и спокойно летать как угодно часто, получая позитивные эмоции от перелётов. Но для начала необходимо чётко представлять себе, что это именно фобия — страх, вызванный неправильным мышлением, а не реальной смертельной угрозой.



СольМед
СЕТЬ СОЛЯНЫХ ПЕЩЕР

Соляная комната - помещение, в котором воспроизводится микроклимат соляных пещер. Основной действующий фактор - сухой ионизированный солевой аэрозоль - оказывает лечебное воздействие на все системы организма человека. Показания для прохождения курса галотерапии:

- Частые постудные заболевания
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания ЛОР-органов
- Беременность
- Депрессия
- Кожные заболевания
- Высокое артериальное давление
- Синдром хронической усталости

1 сеанс = 3 дня на море!

Подробнее: salt59.ru, vk.com/solmed
ул. Мира, 3, т. 8-919-713-03-03
ул. Рабоче-Крестьянская, 32, т. 202-32-07
Время работы: Пн-Пт 9:00-21:00, Сб-Вс 10:00-18:00

Предъявителю - доп.скидка 300 РУБЛЕЙ на абонемент!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Сообщи, где торгуют СМЕРТЬЮ



Горячая линия (звонок анонимный): 8-800-3000-228 (Госнаркоконтроль) (342) 235-28-29 (Прокуратура края) (342) 246-88-99 (ГУ МВД)

ЯРМАРКА АЛТАЙСКОЕ ЗДОРОВЬЕ! г. БАРНАУЛ. Вся продукция от производителей

Выставка в Перми состоится только один день — в среду, 16 октября, с 10 до 15 в ДК ВОС. (ул. Краснова, 18)

ЭКЗЕМА, ПСОРИАЗ? Выход есть — крем АБИСИВ. Эффективен при ожогах, дерматитах различной этиологии. Цена — 400 руб. Курс — 3 упак. **МУМИЕ КИРГИЗСКОЕ — 100%.** Цена 5 г — 150 руб. 60 таб. — 150 руб. Мин. курс — 12 упак.

МАГНИТНАЯ ПОВЯЗКА на голову. Применяется при головных болях, мигрени, атеросклерозе сосудов, ухудшении памяти, головокружении, шуме в голове и ушах, для нормализации давления, после инсульта. Цена — 465 руб.

Новинка! ИНОЛ усиленный (в состав добавлен корень Лапчатки и Дурнишник). Применяется при мастопатии, раке груди, желудка, печени, прямой кишки, лёгких, фибромиоме матки, узлах и полипах на ней, кистозе яичников, эндометриозе, аденоме предстательной железы. Мин. курс — 5 упак. Полный курс — 12 упак.

МАСЛО АМАРАНТА, урожай 2013 года. Содержит СКВАЛЕН не менее 8%, особенно полезно употреблять в комплексной терапии при следующих заболеваниях: онкологические, сердечно-сосудистые (гипертония, стенокардия, инсульт, инфаркт и др.); туберкулёз; сахарный диабет; гинекологические заболевания; для зрения, мышечная дистрофия; анемия; нарушение обмена веществ; дерматологические заболевания (псориаз,

экзема и др.); восстановление и укрепление иммунной системы; заболевания печени (цирроз печени, хронический гепатит и др.); болезни почек; трофические язвы, ожоги, пролежни и др.; пищевые отравления, включая алкогольный синдром, отличное средство для глаз и сосудов. Новая цена — 595 руб. Мин. курс — 4 упак. Полный курс — 8 упак.

МАЗЬ БОЛГОЛОВА. Применяется при всех видах опухолей, волдырях, геморрое, фибромиомах, при раке матки, при мастопатии, при раке кожи и молочной железы и т. д. Цена — 450 руб. Мин. курс — 5 упак. Полный курс — 12 упак.

Новинка! Бальзам «ЕГЕРЬ» алтайский, 250 мл., новый. В состав бальзама «Егерь» входят: жир медвежий, пантокрин, масло кедровое, мумиё, ливневница, каменное масло и ещё более 15 трав. Особенно важен бальзам для лиц среднего и пожилого возраста. При лечении и профилактике туберкулёза лёгких, бронхитах, пневмонии, заболеваниях суставов, при острых и хронических заболеваниях печени, заболеваниях мочеполовой системы и гинекологических, при слабоумии, болезни Паркинсона, рассеянном склерозе и прочих нервных заболеваниях, способствует нормализации обмена веществ, укреплению сердечно-сосудистой системы и иммунитета, стимуляции полноценной работы щитовидной железы, снижению содержа-

ния холестерина в крови. Цена — 495 руб. Мин. курс — 4 упак. Полный курс — 8 упак.

Новинка! Вытяжка из ливневницы сибирской + кедровое масло в капсулах — натуральный продукт. Препятствует преждевременному старению клеток, способствует укреплению стенок сосудов и капилляров, нормализации уровня холестерина в крови. Применяется при атеросклерозе, при камнях в почках и желчном пузыре, при угревой и гнойничковой сыпи, при ревматизме, вегетососудистой дистонии, септическом эндокардите. Цена — 695 руб. Мин. курс — 3 упак.

Новинка! Крем ВЕНО-КРЕПИН для вен. Применяется при хронической венозной недостаточности 1-2-й степени, чувстве тяжести, неприятных и болезненных ощущениях в ногах, отёчности лодыжек, при варикозном расширении вен и тромбозе. Цена — 355 руб. Мин. курс — 4 упак.

«ШИШКА-СТОП» крем при шишках на больших пальцах ног усиленный. Цена — 285 руб. Мин. курс — 4 упак.

ЛАПЧАТКА БЕЛАЯ, корень, урожай 2013 г. Применяется при заболеваниях щитовидной железы (как повышенной, так и пониженной функций), таких как диффузный зоб 1-4 степени, диффузно-узловой зоб, при аденоме щитовидной железы, при гиперпла-

зии щитовидной железы и в гинекологии. Цена — 395 руб. Мин. курс — 4 упак. Полный курс — 12 упак. Остерегайтесь дешёвых подделок!

Новинка! Крем СУСТА-НОРМ, обновлённый состав, 250 мл. Рекомендовано применять при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно при повышенных физических нагрузках, в комплексной терапии хронических заболеваний суставов, остеохондроза, грыжи межпозвоночных дисков, заболеваний связочного аппарата, для восстановления двигательной активности после перенесённых травм, при ревматических артритов, миозитах, плекситах, невралгиях, ушибах, для общего и антицеллюлитного массажа. Цена — 495 руб. Мин. курс — 3 упак.

ТАЛКАН. Пророщенные семена ОВСА + АМАРАНТА + ЛЬНА, 500 гр. Пророщенные семена — продукт для здоровья на вес золота. Хроническая усталость, кожные заболевания, заболевания почек, «грязные» сосуды, раздражительность, повышенное и пониженное давление, лишний вес. Способствует очищению ПЕЧЕНИ, КРОВИ и КИШЕЧНИКА. Цена — 380 руб. Мин. курс — 4 упак. Полный курс — 8 упак.

АНТИПАРАЗИТ, новый, 2013 год. Препарат включает в себя солидный перечень компонентов растительного происхождения. Практически все составля-

ющие препарата АНТИПАРАЗИТ веками использовались нашими предками именно с целью предотвращения и лечения паразитарных и глистных инвазий. Антигельминтные свойства используемых растительных компонентов в наши дни остались неизменными. Избавит вас от паразитов и предотвратит вероятность пролиферации гельминтов и личинок внутри организма. Оказывает противопаразитарное действие. Губительно действует на простейших: лямблий, острит, хламидий, трихомонад, токсоплазм. Обладает противогрибковыми и противомикробными свойствами, слабительными и бактерицидными свойствами. Нормализует работу печени, желчного пузыря и желчевыводящих протоков и т. д. Цена — 695 руб. Минимальный курс — 2 упак., полный — 4 упаковки.

Капли для глаз СВЕТОЧ, новый состав (г. Барнаул). Цена — 395 руб. Мин. курс — 4 упак. Полный курс — 8 упак.

Плоды СОФОРА отборные 100 г. Применяются при атеросклерозе, инсульте, кровоизлиянии в сетчатку глаз, геморрое, язвенном колите, гастрите, бронхите, бронхиальной астме, туберкулёзе, аллергических заболеваниях, узлах и кистах в щитовидной железе, эрозиях шейки матки, воспалении женских половых органов и т. д. Цена дня — 160 руб. Мин. курс — 4 упак. **ОМЕЛЛА белая.** Цена —

85 руб.

БАРСУЧИЙ ЖИР 100% 250 мл. Кладёз полезных веществ. Много лет барсучий жир применяется в народной медицине, обладает хорошими бактерицидными, противомикробными, иммуностимулирующими и общеукрепляющими свойствами. Поэтому и сегодня барсучий жир успешно применяют при многих заболеваниях: туберкулёзе, воспалении лёгких, хронических бронхитах, пневмонии, при общем истощении организма, некоторых видах астмы, атеросклерозе, язве желудка и 12-перстной кишки, гастритах, колитах и др. Мин. курс — 3 упак. Полный курс — 6 упак.

Новинка! НУКСЕН на основе чёрного ореха. Новинка! СВЕЧИ НУКСАДЕН **ОТИКАП — ушные капли.** Применяется при тугоухости, проблемах с ушной перепонкой, ОТИТАХ, хронических ушных заболеваниях. Цена — 300 руб. Курс на 1 месяц — 4-6 упак.

Масло РАСТОРОПШИ

500 мл. Цена — 350 руб. Мин. курс — 3 бут. Полный курс — 6 бут.

МУКА РАСТОРОПШИ — 380 руб.

МАСЛО Кедровое 100%. 100 мл, 250 мл

Масло ЛЬНЯНОЕ АЛТАЙСКОЕ 100% — урожай 2013 года. Способствует снижению уровня холестерина и вязкости крови, повышению эластичности сосудов, что, в конечном счёте, способствует предотвращению развития инфаркта миокарда, атеросклероза, гипертензии, ишемической болезни сердца, способствует снижению риска инсульта и образованию тромбов. Способствует улучшению функции печени. Эффективно при колитах, гастритах, запорах, изжоге. Полезно для беременных женщин, при нарушении потенции у мужчин. Цена — 215 руб. Курс — 5 бут.

НОСКИ из СОБАЧЬЕЙ ШЕРСТИ. Оказывают тепловое воздействие. Благоприятно воздействуют на мышцы и суставы. Цена — 280 руб.

МАГНИТНАЯ ПРОДУКЦИЯ. ТРАВЫ — красная щетка, боровая матка. **СОБАЧИЙ И МЕДВЕЖИЙ жиры, МАСЛО ОБЛЕПИХИ, МАСЛО КУНЖУТНОЕ, масло ТЫКВЫ, МУКА льна, тыквы и т. д. АССОРТИМЕНТ БОЛЕЕ 1500 наименований**

КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА, г. Барнаул. Наш тел. 8 (987) 226-96-35, с 9 до 20.00 (стоимость звонка уточняйте у оператора)

ВНИМАНИЕ! ВЫРЕЖИ РЕКЛАМУ, ПРИНЕСИ И ПОЛУЧИ СКИДКУ 10%.