

• консультация

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 превышенный 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 питания



ния (в них могут быть смертоносные бациллы). Тем не менее вы, я думаю, спокойно покупаете продукты, ездите 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. Почекум 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 доверяться другим людям. Авиаперелёт — 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 особых опасностях самолётов?

Авиофобия, 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 АБИ-

СИБ. Эффективен при ожогах, дерматитах различной этиологии.

Цена — 400 руб. Курс — 3 упак.

МУМИЁ КИРГИЗ-

СКОЕ — 100%. Цена 5 г —

150 руб. 60 таб. — 150 руб. Мин.

курс — 12 упак.

МАГНИТНАЯ ПОВЯЗКА

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

Новинка! ИНОЛ уси- ленный (в состав до- бавлен корень Лапчат- ки и Дурнишник). Приме-

няется при мастопатии, раке груди, желудка, печени, прямой кишке, 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. Содер-

жит СКВАЛЕИН не менее 8%, осо-

бенно полезно употреблять в

комплексной терапии при следу-

ющих заболеваниях: онкологи-

ческие, сердечно-сосудистые (ги-

пертерния, стенокардия, инсульт,

инфаркт и др.); туберкулёз; сахар-

ный диабет; гинекологические

заболевания; для зрения, мышеч-

ной дистрофии; анемия; наруше-

ние обмена веществ; дерматоло-

гические заболевания (псориаз,

нейродегенеративные

заболевания 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 БОЛИГОЛОВА.

Применяется при всех видах опу-

холей, волдырях, геморре,

фиброзе, при раке матки, при ма-

стопатии, при раке кожи и мо-

лочной железы и т. д. Цена — 450 руб. Мин. курс — 5 упак. Полный курс — 10 упак.

Мазь Бальзам

«ГЕРЬ» алтайский, 250

мл., новый. В состав баль-

зама «Герь» входят: жир мед-

вежий, пантокрин, масло кедро-

вое, мумие, лиственница, камен-

ное масло и ещё более 15 трав.

Особенно важен бальзам для лиц

среднего и пожилого возраста.

При лечении и профилактике

туберкулёза лёгких, бронхитах,

пневмонии, заболеванием суста-

зов, при острых и хронических

заболеваниях печени, заболевани-

ями мочеполовой системы и ги-

некологических, при слабоумии,

болезни Паркинсона, рассеянном

склерозе и прочих нервных за-

болеваниях, способствует норма-

лизации обмена веществ, укреп-

лению сердечно-сосудистой си-

стемы и иммунитета, стимулиру-

ем полноценной работы щитовид-

ной железы, снижению содержа-

ния холестерина в крови. Цена — 495 руб. Мин. курс — 4 упак. Пол-

ный курс — 8 упак.

Новинка! Вытяжка из

лиственницы сибирской

+ кедровое масло в кап-

сулках

— натуральный продукт.

Препятствует преждевременно-

му старению клеток, способствует

укреплению стенок сосудов и ка-

пилляров, нормализации уровня

холестерина в крови. Приме-

няется при атеросклерозе, при кам-

нях в почках и желчном пузыре,

при гипертонии, геморрое, гемо-

диализе, гемодиализе, гемодиа-

лизе, гемод