



Autora: Liliana H. Aróstegui



Licenciada en Psicología. Terapeuta Cognitiva, miembro titular del Centro de Terapia Cognitiva de Buenos Aires.

Especialista en Trastornos de Ansiedad. Miembro fundador de la Asociación Argentina de Trastornos de Ansiedad. Especialista en fobias específicas. Miembro de la Asociación Argentina de Terapia Cognitiva.

Fundadora y directora de Alas&Raíces, institución dedicada a tratar la aerofobia. Capacitadora en calidad total. Docente universitaria (grado y postgrado). Miembro fundadora de la institución "Volviendo a Casa", dedicada a la labor con liberados de cárceles y madres internadas en cárceles especiales junto a sus hijos. Miembro de Mindfulness en la salud (Argentina).

Web: www.alasyraices.com.ar , Mail: lilianaarostegui@alasyraices.com.ar

VOLAR SIN MIEDO

En los últimos tiempos aumentaron las consultas por fobia a los viajes aéreos. También hay quienes le temen a los barcos y al auto. Algunas recomendaciones para superar los temores.

Taquicardia, mareos, náuseas y dolores abdominales son algunos de los síntomas con los que se manifiesta el pánico a recorrer largas distancias en distintos medios de transporte. Es así como algo que para muchos es placentero, para otros se

convierte en una verdadera pesadilla. Por razones obvias, el temor al avión encabeza la lista de fobias.

Diversos estudios internacionales determinaron que una de cada tres personas teme a los aterrizajes, los despegues y las turbulencias. Mientras que una de cada cinco evita volar debido al miedo que le provoca. En los últimos tiempos aumentaron las consultas sobre estos miedos. Esto se debe al estrés que generan el ritmo de vida, la inseguridad, las cuestiones personales y los miedos y las fobias asociada como el miedo a las escaleras mecánicas o la claustrofobia.

Es muy común que quien consulta sea consciente que el avión es el medio de transporte más seguro. Tal como ellos indica no pueden vivenciarlo. La inteligencia emocional no está integrada y un conocimiento intelectual no puede ser capitalizado desde lo emocional y mucho menos procesado desde lo corporal. La división mente cuerpo hace que la percepción se distorsione y no se capitalice la experiencia.

Viajar no sólo se vincula con la recreación o con el descanso estival. Por el contrario, muchas empresas requieren que sus gerentes, directivos o empleados tomen aviones para realizar ciertas tareas. Incluso, muchas veces la posibilidad de ocupar un puesto más importante implica tener que empezar a volar de manera regular.

Hace quince o diez años consultaban más mujeres que hombres, pero hoy se han igualado”.

Respecto de la edad, el abanico es muy amplio. Lo más frecuente es entre 20 y 65 años, también personas de más de 70 se animan al desafío. Al tiempo que en niños y adolescentes las consultas se dan en menor medida. A causa de esta realidad es muy frecuente que ciertas empresas busquen dar talleres a sus empleados para prevenir el estrés que generan los vuelos.

Hay personas que evitan viajar, pero también están los que viajan con gran malestar y sufrimiento y así van acumulando experiencias (que si hubieran sido explicadas y corregidas a tiempo no hubieran generado evitación) hasta que un día deciden no subirse más a un avión. Información adecuada y trabajo sobre los miedos personales y un pequeño entrenamiento son una buena combinación para enfrentar la aerofobia y otras fobias.

La prevención como en otras áreas de la vida es lo ideal. No es lo mismo que tratar una fobia a volar donde se evita por años el avión que tratar a personas que, ya que son pasajeros que están volando pero tal vez con algún malestar.

Lo mismo sucede con otros medios de transporte, aunque en menor escala. Hay gran cantidad de personas que quieren manejar un auto y no pueden, ya sea por inseguridad, falta de autoestima u otros factores. También hay quienes evitan subtes y cada vez hay más consultas por miedo a los barcos.

Pero con los aviones el miedo es a las turbulencias, al encierro, la idoneidad de los pilotos y los ruidos.

Muchas personas que padecen el miedo a volar sufren también de trastornos de ansiedad o ataques de pánico

Mientras que la turbulencia representa el principal temor de los que padecen aerofobia, seguida por cuestiones técnicas y de mantenimiento del avión. La realidad indica que es cada vez más común que aparezcan estos temores, por lo que los expertos recomiendan tranquilidad y equilibrio personal. Si no se logran, el paseo mutará en pesadilla.

El antes y el después

Es común que antes de emprender un viaje, aquellos que son ansiosos sufran pensamientos aterradores. Ansiedad anticipatoria.

Uno de los consejos para llegar al día del vuelo es centrarse en el aquí y el ahora. Esto es: todavía no volé, estoy aquí y estoy seguro. Atención plena, al momento presente, sin juzgar. Mindfulness. Incorporado como práctica para el tratamiento del estrés.

Si se permite generar ansiedad cada día a modo de cuenta regresiva antes de un viaje, eso acercará más a la persona a un grado de estrés que puede hacer que la más mínima situación sea magnificada y que corrobore que no debía viajar. Por ejemplo, se llega al aeropuerto, anuncian una demora y el pensamiento más común en estos casos es:” yo sabía que algo iba a salir mal”. Para el momento del regreso, lo ideal es no negar que uno debe retornar pero tampoco hay que tomarlo como una cuenta regresiva.

Consejos:

- ¿La turbulencia es peligrosa?, ¿puede tirar un avión?

La turbulencia es una incomodidad pero no implica una situación de peligro para los pasajeros ni para el recorrido en sí. Para que se dé un accidente tienen que sumarse muchos factores por lo menos 7. Los aviones están hechos para atravesar turbulencias.

No es bueno estar exageradamente preocupado por el clima mirando canales de clima

- ¿Puede volar una persona que sufre claustrofobia?

Si. En un avión de gran porte se renueva el aire cada 15 minutos. Se puede hacer un breve tratamiento para que la persona acepte y tolere el tiempo que dura el viaje.

- ¿Cómo se supera el no poder tener el control de la situación? (“ No me puedo bajar cuando quiero”)

El tema del control es una de las más frecuentes consultas. Invitamos a aquellos que padezcan esta necesidad a que tomen en cuenta en cuántas situaciones de la vida no tienen el control de la situación. La fantasía nos hace pensar que en el auto uno tiene el control, por ej.

- ¿Y si se paran los motores?

El avión puede volar con el 50 % de los motores.

- ¿Y si me da un ataque de pánico o de descontrol?

En el avión siempre va a haber alguien para ayudarlo. Ya sea de la tripulación o de los pasajeros (médico o del área de la salud)

- ¿Es bueno preguntar a otros por sus viajes?

No hay que preguntar por el viaje de los otros, debido a que fue realizado en otro día y en otra circunstancia.

Por último, les ofrezco un listado de diez consejos para volar mejor:

- 1.- Utilizar ropa cómoda y de algodón
- 2.- Calzado bajo, cómodo y con suela de goma
- 3.- No ayunar para viajar
- 4.- Ir al baño antes de abordar el avión
- 5.- Hacer el campamento en el asiento (llevar una botella de agua, chicles, libro para leer, caramelos, pañuelos, abrigo)
- 6.- Tomar mucho líquido durante el viaje
- 7.- Desplazarse por el avión, ir al baño, no quedarse todo el tiempo sentado.
- 8.- Sentarse del ala hacia adelante
- 9.- Realizar estiramientos con los brazos y con las piernas, rotaciones con el cuello para no tensionarse
- 10.- Si algún ruido o maniobra lo sorprende, pregunte qué ocurrió. Si es posible al capitán. No se baje del avión con la creencia de que casi pierde la vida.