



UNC  
CONSUMATORI.IT

## **Paura di volare: imparare a gestirla**

29 Aprile 2014

**749** (Sdc - apr. 2014) - Con il ponte del 1° maggio alle porte, saranno in molti a decidere di staccare la spina e partire per qualche giorno di vacanza. C'è chi però ha paura di volare e l'idea di prendere un aereo può creare stress e ansia; per imparare a gestire la paura, cerchiamo allora di capire di cosa si tratta.

### **Cos'è l'aviofobia?**

L'aviofobia consiste nel timore di volare in aereo o su qualsiasi altro mezzo in grado di farlo. In un mondo in cui ormai l'aereo è divenuto il mezzo più pratico e usato per percorrere lunghi tragitti è inevitabile giungere alla conclusione che questa fobia limiti largamente la vita di chi ne soffre. Che sia una paura immotivata è dimostrato anche dalle più diffuse statistiche secondo le quali la percentuale di incidenti aerei è molto più bassa rispetto alla percentuale di incidenti in macchina. Tuttavia i dati empirici, com'è normale che sia, non bastano a tranquillizzare gli aviofobici: basti pensare che i risultati di recenti studi hanno rilevato che un italiano su due ha timore di prendere l'aereo (50% della popolazione).

### **Le categorie degli aviofobici**

Questa malattia ha diversi sintomi: tachicardia, difficoltà respiratoria, sudori freddi, tremori, dolori addominali, fino ad arrivare a veri e propri attacchi di panico. In particolare, è possibile dividere i soggetti che soffrono di aviofobia in tre categorie:

- quelli che non volano affatto: in questa categoria rientrano le persone che non hanno mai volato perché il solo pensiero di mettere piede su un aereo le sconvolge al punto di fargli avere un attacco di ansia; ci sono poi le persone che hanno sempre volato, ma che ad un certo punto, a causa magari di un volo con troppi vuoti d'aria, smettono di farlo di punto in bianco, anche se hanno necessità di viaggiare;
- quelli che volano di rado e che quando lo fanno vivono una costante sensazione di terrore: queste persone vivono per tutto il tragitto con l'angoscia che possa succedere qualcosa e cercano di calmare l'ansia con l'aiuto di ansiolitici o dell'alcol. Nei giorni che precedono il viaggio, inoltre, possono soffrire d'insonnia, essere particolarmente nervosi o stressati;
- quelli che prendono l'aereo nonostante convivono con l'ansia, un'ansia che però non si manifesta con particolare intensità: viaggiano dunque in aereo con regolarità,

spesso per lavoro, e non rinuncerebbero mai a volare poiché lo stato ansiogeno è sempre presente, ma mai invalidante.

Nei casi più gravi anche solo l'ipotesi di dover partire può scatenare un attacco di panico, mentre nei casi meno preoccupanti a scatenare la paura può essere l'atto pratico di comprare il biglietto o quello di prenotare il volo.

### **Come gestire la paura?**

Ecco allora cosa fare per cercare di gestire al meglio la paura di volare:

- a volte può succedere che a scatenare la paura siano interpretazioni erranee di normali avvenimenti collegati al volo, quindi informarsi potrebbe essere utile a diminuire l'ansia;
- evitare accuratamente qualsiasi sostanza eccitante prima del volo (è, infatti, noto che bevande come il caffè non sono di aiuto nelle situazioni di stress o ansia);
- evitare di pensare ossessivamente al volo alimentando così l'ansia e la paura;
- tentare di dormire in maniera regolare nei giorni precedenti alla partenza: la mancanza di sonno potrebbe accentuare lo stato di alterazione fisiologica legata alla paura del volo;
- nel caso in cui si è in aereo e si sente la paura salire, bisogna cercare di non lasciarsi prendere dal panico e rendere nota la situazione al personale di bordo. *Stuart* e *hostess*, infatti, sono perfettamente addestrati ad intervenire e sapranno come aiutarvi.

**Autore:** Eleonora Iacobelli

**Data:** 30 aprile 2014