

بحث عن : تاثير الرحلات الجوية الطويلة على الانسان

الرحلات الجوية والصحة



لسفر فوائد وهو حاجة ولكن هناك أيضا آثار سلبية على صحة الإنسان خلال رحلته الطويلة سواء برا أو بحرا أو جواً. فما تاثير **الرحلات الجوية** الطويلة على الانسان ؟

وهناك الكثير من رحلات الطيران التي تستغرق أكثر من 15 ساعة أو يوماً كاملاً للوصول للهدف المنشود. هناك أكثر من 20 رحلة طيران تستغرق حوالي يوماً كاملاً، على سبيل المثال الرحلة بين ولاية تكساس الأمريكية ومدينة سيدني في أستراليا وهي أطول رحلات الطيران دون توقف في العالم حيث تستغرق نحو 16 ساعة، و الرحلة بين مدينة جوهانسبرج في جنوب أفريقيا ومدينة أتلانتا بولاية جورجيا الأمريكية تصل إلى 16 ساعة و35 دقيقة، والرحلة بين مدينتي أبو ظبي ولوس أنجلوس تسجل نحو 15 ساعة متواصلة، ومن جدة إلى مدينة لوس أنجلوس الأمريكية 16 ساعة.

هل تؤثر الرحلات الجوية الطويلة على الصحة ؟

- 1- أكدت الأبحاث والدراسات أن مدة السفر الطويلة تتسبب في العديد من الأمراض حيث:
أفادت الأبحاث والدراسات إلى أن الجلوس لفترات طويلة على كرسي خلال رحلات السفر ينعكس بالسلب على الإنسان، حيث أفادت الأبحاث أن مهما كان الإنسان رياضي ويتبع حمية غذائية مناسبة إلا أن هذا لم يمنع من الإصابة بأمراض، فقد ربطت الدراسة بين الجلوس لفترات كبيرة والإصابة بالاكنتاب وأمراض السمنة والسكري، ليس هذا فحسب بل قد يؤدي الأمر إلى الإصابة بالسرطان والوفاة المبكرة.
الرحلات الجوية
- 2- أشارت إحصائيات وردت من المملكة المتحدة، إلى أن السفر الطويل في رحلات الطيران أو الباص والذي يتجاوز 10 ساعات، يؤثر في قدرة الجسم على تنظيم معدّلات سكر الدم، وضغط الدم، واستقلاب الشحوم.
اقرأ أيضاً: أجمل الجولات السياحية بالسكك الحديدية.. قطارات الشيكولاتة والسحلية
- 3- ومن جانبه أيضاً، ورد عن الدكتور بiddel أن الجلوس لفترات طويلة يشبه تأثيره، ما يفعله انعدام الجاذبية برواد الفضاء.
- 4- ساعات الطيران الطويلة تتسبب في جفاف للبشرة والعين نظراً لجفاف الهواء داخل الطائرة، وأضاف أن الجلوس لفترات طويلة في المقاعد الضيقة، يتسبب في ركود الدورة الدموية داخل الساق، مما يؤدي إلى انتفاخ القدمين والساقين، وقد يؤدي إلى ظهر الدوالي بالساقين، أو تقادم الأمر وتسبب في إحداث جلطة.
- 5- وأشارت الأبحاث إلى أن نقص الضغط الجوي داخل الطائرة يؤدي إلى تمدد الغاز في تجاويف الجسم بنسبة 30% ، مما يتسبب في آلام الأذن والمعدة، ويزداد الأمر سوءاً مع الأشخاص الذين أجروا عمليات جراحية.

- 6- تظهر الدراسات أن هناك علاقة مثبتة بين الرحلات الجوية الطويلة وتجلط الأوردة بنسبة أربعة أضعاف بسبب قلة الحركة، الجفاف، نقص الأكسجين في الدم، وتزداد عند المصابين بالسمنة أو الأورام أو من أجري لهم عمليات جراحية حديثاً أو المصابين بأمراض القلب أو الصدر المزمنة.
- 7- كشفت دراسة طبية حديثة في جامعة لوند السويدية، أن الأشخاص الذين يسافرون لفترات طويلة تصل إلى 20 ساعة، يعانون من اضطراب في الساعة البيولوجية للجسم بسبب الرحلات الجوية الطويلة، ويتسبب في حدوث اضطرابات مؤقتة في النوم بسبب اختلاف التوقيت بين الدول التي يتم السفر إليها. ماذا عليك فعله إذا كنت تنوي السفر لفترات طويلة:

 - 1- تجنب شرب المواد الغازية، والأطعمة التي تتسبب في انتفاخات للبطن، والإكثار من شرب الماء.
 - 2- احرص على استخدام القطرات الطبية للعين وينصح باستخدامها مرتين أو ثلاث مرات، وكريمات للبشرة، والزيوت للشعر.
 - 3- بعد السفر لمدة طويلة، تجنب عقد أية اجتماعات فور الوصول، لعدم قدرة العقل على التركيز الواعي واتخاذ القرار السليم.
 - 4- أثناء الإقلاع والهبوط من الطائرة احرص على مضغ أي شيء بداخل فمك حتى لا تتأثر بالضغط الجوي.
 - 5- من الأفضل تناول الفاكهة والخضار خلال رحلة السفر والابتعاد عن تناول الوجبات الدسمة حتى لا تتعرض لمشاكل.
 - 6- قم بتمرين العضلات وأنت في مقعدك، وحاول المشي في الطائرة كلما كان ممكناً.
 - 7- إذا كنت تنوي النوم، يمكنك إحضار وسادة مريحة للنوم، وإذا كان لديك مقعد بجوار النافذة، اتكى على جدار أو نافذة يمكن أن يكون أكثر راحة من يميل إلى الورا، وكذلك عمل تمارين لضبط التنفس السليم للرحلات الجوية
 - 8- يمكنك الاستعانة بمشغل الآي بود أو سماع الموسيقى أو مشاهدة فيلم، أو القراءة، كمحاولة للتغلب على الوقت الطويل.
 - 9- خذ بعض الحلويات أو الوجبات الخفيفة الأخرى معك، فستفيدك خلال رحلتك الطويلة.
 - 10- تجنب الجلوس في الجزء الخلفي من الطائرة، حتى لا تتأثر بضجيج المحركات.
 - 11- إذا كنت تشعر بضيء الأنف فيمكنك الاستعانة بالمحلول الأنفي وقطن الطبي لجعل مجرى الأنف طبيعياً والحفاظ على رطوبته.
 - 12- من الأمور الهامة حتى لا تشعر بثقل طول الرحلات الجوية ، أن لا تنظر إلى الساعة كثيراً ولا إلى الخريطة لتبين موقعك والوقت المتبقي للذهاب إلى البلدة المقصودة.

سلامة الطيران

تفيد المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض واثقائها (CDC) (إلى تنامي الاهتمام الطبي بالسلامة الصحية خلال رحلات السفر بالطائرات التجارية، وخصوصاً أن الإحصائيات الحديثة تشير إلى أن مليار شخص يسافرون سنوياً باستخدام الطائرات المدنية، وأن من المتوقع تضاعف هذا الرقم خلال العشرين سنة المقبلة.

وتشير المراكز الأميركية إلى أن كثيراً من المرضى لديهم مخاوف بشأن المخاطر الصحية للطيران وتأثيرات أجواء الطائرة على حالتهم الصحية، وتؤكد على حقيقة أن النظر الطبي للرحلات الجوية لا يقتصر على الفترة الزمنية التي يقضيها الراكب في كيبنة (مقصورة) الطائرة، بل بنظرة شمولية للرحلة الجوية التي تبدأ من نقطة مغادرة المنزل إلى حين الوصول إلى مكان الإقامة في مكان الوصول، وهو ما يشمل إعداد متطلبات الرحلة والفترات الزمنية والظروف التي يقضيها الراكب خلال مراحل الترانزيت واستخدام الحافلات وسيارات الأجرة وتأثيرات متغيرات ذلك كله على حالته الصحية وتناوله للأدوية وغيره.

كما تجدر ملاحظة عامل مهم، وهو تنقل المرضى لتلقي المعالجات الطبية من مناطق سكنهم إلى مناطق أخرى غير التي يسكنون فيها، وهو ما زاد من أعداد المسافرين الذين تلقوا حديثاً معالجات طبية.

مقصورة الطائرة: تفيد المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض واثقائها أيّ ضاً أن الانتكاسات الصحية من غير الشائع أن تحدث كنتيجة مباشرة للوجود في مقصورة الطائرة ضمن مراحل السفر.

ومع هذا فإن الهواجز الصحية الرئيسية للوجود المباشر في مقصورة الطائرة تشمل:

* تفاقم المشكلات الصحية التي لدى المسافر المريض بالأصل نتيجة للتغيرات في درجة رطوبة هواء مقصورة الطائرة وتغيرات مقدار الضغط الجوي الذي يوجد الراكب فيه عادة في طائرات السفر التجارية.

- * الجمود النسبي في حركة جسم الراكب نتيجة للجلوس في المقعد الخاص به كراكب، مثل تجلطات الدم في الأوعية الدموية وآلام الظهر وغيرها.
- * القرب الشديد من الركاب الآخرين الذين قد تكون لديهم أمراض معدية قابلة للانتقال إلى مَنْ يُخالطونهم بشكل قريب.

من يمنع من ركوب الطائرة ؟

وحول الموانع الطبية للسفر بالطائرات المدنية، تذكر الرابطة الطبية للسفر الجوي بالولايات المتحدة Association Medical Aerospace في إرشاداتها الصحية حول «التقييم الطبي ما قبل السفر الجوي»

Evaluation Medical Preflight، أن الأشخاص المصابين بإحدى الحالات التالية هم أكثر عرضة لمخاطر الانتكاسات الصحية خلال السفر بالطائرات التجارية:

- * مرضى جلطة النوبة القلبية **Infarction Myocardial** التي حصلت خلال الأسبوعين السابقين.
 - * مرضى جلطة النوبة القلبية التي رافقتها مضاعفات قلبية خلال الستة أسابيع السابقة.
 - * المرضى الذين تم إجراء عملية القلب المفتوح لهم خلال الأسبوعين السابقين.
- وتصنيف المراكز المذكورة أنّها أن هؤلاء يمثلون شريحة المرضى الأعلى عرضة لخطورة حصول انتكاسات صحية نتيجة لوجودهم في الظروف غير المعتادة وغير الطبيعية في داخل مقصورة الركب للطائرات التجارية. وإضافة إليهم، هناك حالات أخرى من الركاب المرضى الذين أيّضا قد تتفاقم حالتهم الصحية لوجودهم في مقصورة الركاب إذا لم تكن حالتهم المرضية مستقرة ولم يتم طبيًا ضبط تداعياتها المحتملة الحصول، وهي:

- * مرضى ضعف القلب
- * المرضى المصابون بنوبات الصرع
- * مرضى ارتفاع ضغط الدم
- * مرضى السكري
- * المصابون باضطراب عقلية
- * مرضى الأمراض المزمنة الأخرى
- * تغيرات جسدية

وللتوضيح، فإن جسم الإنسان يتعرض إلى تغيرات مختلفة أثناء وجوده في مقصورة الركاب للطائرة، وجسم الإنسان، سواء السليم أو المريض أيا كان نوع مرضه، يعيش في توازن مع متغيرات عدة في بيئته التي يعتاد العيش فيها، مثل طقس المتغيرات المناخية لبيئة عيشه ومستوى ارتفاعها عن سطح البحر وأنواع الجراثيم المنتشرة فيها والحالة الصحية لمن يعيشون حوله في حياته اليومية، ولذا فهي أمور تعود جسم أحدنا عليها وتكيف للتعامل معها بطريقة تقلل من ضررها عليه قدر الإمكان. وعند السفر تتغير كثير من هذه الأمور بشكل سريع، ما يفرض على الجسم التكيف معها حتى لا تختل موازين جسمه وتضطرب وظائف أعضائه حال معايشة المتغيرات الجديدة. وتعتبر الطائرة أسرع ما هو متوفر في وسائل السفر، ولذا فإن اضطرابات الجسم المصاحبة لتنقل الإنسان من بيئة إلى أخرى أوضح ما تكون فيها، ذلك أنه كلما كان التغير سريعاً كان تأثير الجسم أكبر، وخصوصاً حصول الكثير من التغيرات التي تجعل الجسم يعيش مرحلة زمنية فريدة قلما يعيشها المرء عادة، لا سيما في الرحلات الطويلة، وتحديداً أجواء متغيرات مقصورة الطائرة كالضغط الجوي ودرجة الرطوبة والحرارة الجزء غير المرئي من الأشعة الشمسية والإشعاعات الأخرى القادمة من الفضاء، وعدد الناس المحيطين بالراكب ضمن مساحة مكانية محددة، واختلال الإحساس بالوقت وغيرها.

هذا فقط حول الوجود في مقصورة الطائرة، دون ذكر متغيرات مراحل الترانزيت وركوب الحافلات وحمل الأمتعة اليدوية والوقوف في طوابير الانتظار وغيرها من مراحل السفر التي تؤثر على الجوانب البدنية والنفسية للمسافر.

إن معرفة احتمالات تفاقم الحالة الصحية لمرضى الأمراض المزمنة بالعموم خلال السفر بالطائرة يعتمد على فهم عدة عوامل تتعلق بالطائرات المدنية. وخلال الرحلات الجوية يكون الضغط الجوي داخل مقصورة الركاب Pressure Cabin Aircraft معادلاً للضغط الجوي لمناطق على ارتفاع ما بين 6000 و8000 قدم (1829 2438 متراً) عن سطح البحر، أي إن الراكب يوجد في ظروف مماثلة للوجود في مناطق على ذلك

الارتفاع عن سطح البحر.

* المسافرون المرضى

وغالبية الركاب الأصحاء قد لا يلاحظون أي فروق عليهم أو أي تأثيرات، إلا أن مرضى أمراض القلب أو الرئة، وخصوصاً منهم من يحتاجون إلى الأكسجين كجزء من معالجة حالتهم الصحية، أو مرضى إصابات الأوعية الدموية الدماغية Disease Cerebrovascular، أو مرضى فقر الدم أو مرضى الأنيميا المنجلية Cell Sickle Disease، فإن وجودهم في هذه الظروف المناخية قد يؤدي إلى تفاقم حالتهم المرضية. كما أن هواء مقصورة الطائرة هو عادة جاف، ورطوبته أقل بمقدار 20 في المائة عن المعتاد في غالبية المدن غير الساحلية، وبالتالي يجعل من السهل حصول جفاف في الأنسجة المخاطية للجهاز التنفسي العلوي وفي أنسجة العين الخارجية. ولذا يجدر إعادة تقييم الحالة الصحية للمرضى الذين حالتهم المرضية غير مستقرة أو لا يتابعون بانتظام مراجعاتهم الطبية في العيادات، وذلك للتأكد من ملاءمة السفر بالطائرات لهم، وخصوصاً في الرحلات الجوية الطويلة. وهناك الكثير من العمليات الجراحية التي تتطلب إرجاء السفر، وهو ما يفيد الطبيب الجراح فيه.

وبشيء من التوضيح حول مرضى أهم الأمراض المزمنة والاحتياجات الطبية خلال السفر بالطائرة، وفق ما تذكره المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض واتقائها:

* سفر مرضى السرطان: تشمل العوامل التي تمنع سفرهم بالطائرة ما يلي:

فقر الدم الشديد

حالة الوذمة الدماغية Edema Cerebral بسبب وجود ورم داخل الجمجمة Tumor Intracranial.

والوذمة الدماغية هي مصطلح طبي يُقصد به تورم أنسجة الدماغ بتجمع المياه فيه.

خلال فترة السنة الأسابيع التالية لإجراء عملية جراحية في الدماغ وعلى مرضى السرطان اتخاذ الاحتياطات اللازمة في الحرص على نظافة عملية تناول الأطعمة وشرب الماء، والاهتمام بمنع حصول حالة الجفاف في الجسم، واحتياطات منع حصول الجلطات في الأوردة بالساقين والفخذين، وتوفير الأكسجين للحاجة، إضافة إلى التأكد من سلامة التصريح بأدوية تسكين الألم في البلد الذي يسافر إليه المريض، وخصوصاً الأدوية المحتوية على المورفين وغيره من الأدوية المحظورة والتي تُصرف عادة تحت إشراف طبي صارم.

مرضى القلب سفر مرضى القلب: وتشمل العوامل التي تمنع سفرهم بالطائرة:

ما بعد الإصابة بنوبة الجلطة القلبية: والأمر يحتاج إلى تفصيل، إذا كانت جلطة النوبة القلبية منخفضة الخطورة، فإن السفر بالطائرة يجدر تأجيله لمدة ثلاثة أيام. وإذا كانت متوسطة الخطورة فإن السفر يمكن بعد عشرة أيام. أما إذا كانت الجلطة كبيرة وذات خطورة عالية في التسبب بانتكاسات صحية مؤثرة أو يتطلب معالجتها إجراء قسطرة وتوسيع للشرايين المتضيقة أو فتح الشرايين المسدودة فإن السفر بالطائرة يجدر تأجيله إلى حين استقرار الحالة الصحية. وفي هذه الأمور تتم استشارة طبيب القلب لتقييم درجة خطورة الجلطة وكيفية معالجتها ومدى ملاءمة السفر بالطائرة والاحتياطات اللازمة لذلك السفر.

حالة الذبحة الصدرية غير المستقرة Angina Unstable.

حالة ضعف القلب الشديد غير المستقرة CHF Decompensated.

ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط.

فترة أسبوعين ما بعد إجراء عملية القلب المفتوح لتخطي الشرايين CABG.

خلال الأسبوعين التاليين للإصابة بالسكتة الدماغية CVA.

خلال اليومين التاليين لإجراء قسطرة لشرايين القلب CORONARY PERCUTANEOUS

ELECTIVE

INTERVENTION.

اضطرابات نبض غير منضبطة Arrhythmia Uncontrolled.

إصابة شديدة بأحد أمراض الصمامات حينما يكون غير متحكم فيها علاجياً.

وعموم مرضى القلب يجدر بهم مراجعة الطبيب قبل السفر بالطائرة، وعليهم الاهتمام بتحضير توفير طاقم الطائرة لهم الأكسجين، وعليهم الاحتفاظ بالأدوية المهمة في متناول أيديهم مثل أدوية توسيع الشرايين القلبية التي توضع عادة تحت اللسان Nitroglycerine Sublingual عند الشعور بالآلام الذبحة الصدرية، وكذا أدوية إدرار البول التي تخفف من ضيق التنفس الناجم عن تراكم السوائل في أنسجة الرئة. كما أن على مرضى القلب دائماً الاحتفاظ بتقرير طبي حديث عن حالتهم الصحية ونسخة من تخطيط رسم كهرباء القلب ECG والكرات التعريفي بجهاز تنظيم ضربات القلب إذا تمت زراعته فيهم.

مرضى الربو والطيّران

* مرضى الرئة والجهاز الهضمي

* سفر مرضى الرئة: وتشمل العوامل التي تمنع سفرهم بالطائرة:

نوبات الربو الشديد العرضة للتكرار الدخول حديثاً إلى المستشفى نتيجة انتكاس الحالة الصحية لمرض الرئة. وجود التهاب رئوي نشط.

صول الإصابة بـ«الاسترواح الصدري» Pneumothorax خلال فترة الثلاثة أسابيع الماضية. وحالة الاسترواح الصدري يُقصد بها وجود تجمع من الهواء فيما بين الرئة والقفص الصدري.

حصول الإصابة بـ«الانصباب الجنبي» Effusion Pleural خلال الأسبوعين الماضيين. وحالة الانصباب الجنبي يُقصد بها تجمع للسوائل فيما بين الرئة والقفص الصدري.

الحاجة إلى كمية عالية من الأكسجين.

الخضوع لعملية جراحية في الصدر خلال الأسبوعين الماضيين.

* سفر مرضى الجهاز الهضمي: وتشمل العوامل التي تمنع سفرهم بالطائرة:

إجراء عملية جراحية في البطن، بالفتح الجراحي أو المنظار الجراحي، خلال الأسبوعين الماضيين. نزيف في الجهاز الهضمي خلال الأربع والعشرين ساعة الماضية.

الخوف من ركوب الطائرة

هل تعرفون أن لاعب منتخب بوليفيا لكرة القدم راؤول غوتيريت. اللاعب الهولندي دينيس بيركامب. الموسيقار محمد عبد الوهاب. الفنانة ماري منيب. الملحن حسن الشافعي. الأديب نجيب محفوظ. الرئيس الكوري الشمالي كيم يونغ. هم من الأشخاص الذين يعانون من فوبيا السفر في الطائرة.

فكثيرون يخشون ركوب الطائرة. بعضهم يحجز تذكرته ويذهب على مضض، لكن بعد أن يستعين بأحد الأدوية المهدئة. في حين أن بعضهم الآخر يحجز تذكرته، لكنه في يوم السفر يختلق أذكاراً واهية، مع أن السبب الفعلي هو فوبيا ركوب الطائرة.

فوبيا ركوب الطائرة هو مرض نفسي منتشر في العالم، وبينت دراسات أجريت في كل من النرويج والسويد وإيسلندا أن هذا الاضطراب ينتشر أكثر عند النساء، خصوصاً ربات البيوت اللواتي لا يعملن.

وتتنوع أشكال فوبيا الطائرة بين المصابين، فيعضهم يلزم الصمت طوال الرحلة فلا يتفوه بكلمة، لكنه يقوم بحركات فاضحة تتم عن القلق، مثل التأكد المتكرر من ربط حزام الأمان، أو التمسك بشدة بالمقعد، أو بتثبيت الأقدام بقوة، أو الضغط على الأسنان، أو وضع الرأس على المقعد الأمامي كالنعامة التي تحاول أن تخفي رأسها في الرمل.

أما بعضهم الآخر فيدخل في نقاش مستمر مع المضيفين أو مع من يجاوره طارحاً عليهم أسئلة لا تتوقف تتعلق بوقت إقلاع الطائرة والمسافة التي ستقطعها وزمن الوصول واسم قائد الطائرة وغيرها من الأسئلة التي تهدف إلى جلب بعض الطمأنينة.

أما بعضهم الثالث فقد تتحول رحلته في الطائرة إلى كابوس حقيقي، فتراه في حال سيئة يغلب عليه الشحوب، لا يأكل ولا يشرب ولا يحرك ساكناً، وقد يعاني عاصفة من الأوجاع في الصدر والبطن، وتسرعاً في دقات القلب، وضيقاً في التنفس، واضطرابات في الدورة الدموية، وتعرقاً، وضعفاً عاماً، وجفافاً في الفم، وشحوباً وتشنجات عضلية.

اسباب الخوف من الطيران

أما عن أسباب فوبيا ركوب الطائرة فهي ليست موجودة على أرض الواقع، بل تعود إلى بعض التخيلات والأوهام، مثل سقوط الطائرة والموت المحتم، أو بسبب شعور المسافر بأنه في مكان مغلق لا مهرب له منه وأن مصيره في

أيدي أشخاص آخرين، خصوصاً عندما تمر الطائرة في مطب هوائي جوي تصبح فيه كالريشة في مهب الريح، ما يخيف حتى أكثر الناس رباطة جأش. ومما لا شك فيه أن ما حصل للطائرة الألمانية المشؤومة «جيرمان وينغز» التي لقي ركابها حتفهم بسبب الطيار الأرعن اندرياس لوبيتز الذي تعمد إسقاط الطائرة في جبال الألب الفرنسية، سيعزز مخاوف المصابين بفوبيا الطائرة وسيجعلهم يفكرون ألف مرة قبل أن يسافروا جواً خوفاً من وقوع حوادث مماثلة.

لكن هناك أمور قد تفتح الباب أمام فوبيا الطائرة، مثل سماع أخبار تحطم طائرة ما، ومشاهدة حالات فزع بعض الركاب، وأسلوب قائد الطائرة غير المريح في طمأنة المسافرين، وطلب ربط الأحزمة المفاجئ، وتصرفات المضيفين المريبة وحركاتهم المكوكية السريعة في ممرات الطائرة، والإخطار بوجود عطل فني قبل الإقلاع، وغيرها من الأمور المشابهة التي يمكن أن تعجل من ظهور فوبيا الطائرة وإلى اندلاع عوارضها المزعجة.

- يفضل استشارة الطبيب قبل السفر، فقد يحتاج الأمر إلى بعض الجلسات النفسية أو تحرير وصفا بأحد الأدوية إذا دعت الضرورة.

أفضل علاج لفوبيا الطيران

نعم، إن العلاج ممكن للغاية، وهو يعتمد على العلاج السلوكي المدعوم بتناول بعض الأدوية المهدئة ضمن برنامج محدد يتم فيه بداية ذهاب المصاب إلى المطار ودخول الطائرة مرات عدة من دون السفر، والهدف من ذلك تبديد قلق المريض وطرد مخاوفه وتعزيز ثقته بنفسه.

يبقى أن نشير إلى عدد من النصائح للذين يرهبون السفر في الطائرة:

- أخبر أفراد طاقم الطائرة أنك تعاني من رهاب الطائرة فهم الأدرى بكيفية التصرف في مثل هذا الطرف، فهم يبذلون قصارى جهدهم للعناية بالأشخاص الذين يعانون من رهاب السفر على نحو أكثر من خلال شرح التعليمات الموجهة للمسافرين في شكل أوضح لإشاعة الطمأنينة في النفس.

- استرخ جيداً، فهذا يساعد في الحد من مشاعر الخوف المرافق لركوب الطائرة.

- التنفس بعمق وفي شكل طبيعي بحيث يكون الشهيق طويلاً وكذلك الزفير، فهذا يساعد في التخفيف من حدة القلق.

- حاول أن يكون تفكيرك إيجابياً من أجل مواجهة الخوف والتغلب عليه.

- لا تخشى مرحلة الإقلاع وما يصاحبها من ضجيج شديد.

- لا تجعل الرحلة تشغل تفكيرك كله وحاول أن تلهي نفسك بأشياء تنسيك المعاناة، مثل سماع الموسيقى، وقراءة كتاب، أو مشاهدة فيلم.

* لا تنسوا مشاركة الموضوع على صفحات التواصل الاجتماعي.

مروى خالد سعيد

المرجع: موقع حياتي

الرابط: <http://www.hayati.info/pages/baht-hawla/tayaran.html>

الخميس، 06 نيسان، 2017