



Как навсегда забыть о страхе полетов на самолете

Краткий дайджест причин Аэрофобии



Кому не знакомо чувство легкого беспокойства перед предстоящим полетом. Думаю, что большинство из нас знает, что это такое. Главное, чтобы это чувство не переросло в навязчивую фобию- т.н. Аэрофобию.

По статистике ей подвержено около 20% людей. Относитесь ли Вы к ним? Если приведенные ниже симптомы подходят и к Вам, то, к сожалению, Вы в их числе.

- Вы постоянно думаете про вероятность падения самолета, концентрируетесь на этой ситуации.
- Тревожность начинает проявляться задолго до полета, и вы начинаете панически набирать в поисковике «**боюсь летать на самолете**» в надежде найти поддержку.
- Вам знакомо использование перед полетом и во время его седативных медикаментов и употребление алкоголя
- Вас то и дело интересуют причины падения самолетов, неважно насколько масштабная оказалась авиакатастрофа.
- Вы хотите научиться хорошо себя чувствовать в воздухе, однако не знаете, как побороть страх перед полетом на самолёте.

- Вы постоянно анализируете звуки двигателя, иные шумы в полете и наблюдаете за выражением лиц стюардесс в полете
- Вы отрицаете, что у вас Аэрофобия, однако по-прежнему боитесь летать.
- Вы испытываете повышенный интерес к авиакатастрофам, желание увидеть падение самолета на видео

Аэрофобия вызывается многими причинами, но часть из них вызвана просто необоснованными страхами в полете.

Давайте рассмотрим несколько причин, которые вызывают страх у людей подверженных Аэрофобии.



1. Полетные шумы

Самолет, как и любое транспортное техническое средство, производит во время полета различные шумы. Это гул двигателей, звук выпускаемых (убираемых) шасси и т.д.

Почему же звук двигателя автомобиля, вернее его изменение, не вызывает у человека страха, а падение оборотов мотора самолета или иные звуки, возникающие в полете, вызывают у части пассажиров учащенное сердцебиение и желание покрепче вцепится руками в подлокотники кресла?

Все очень просто. В автомобиле Вы точно знаете, что водитель, разогнавшись до нужной скорости, просто сбрасывает газ и понижает обороты двигателя. Ведь автомобиль не будет разгоняться бесконечно.

Абсолютно то же и с самолетом. При взлете двигателя выводятся на полную мощность и после отрыва от земли и набора определенной скорости, пилот уменьшает мощность двигателей с взлетного режима на крейсерский.

Ощущение при этом, что самолет теряет свою скорость, конечно появляется. Собственно так оно и есть. Но это не потому, что самолет собирается упасть, а просто машина переходит на заданный полетный режим.

Далее в полете, особенно при заходе на посадку, режим двигателей также меняется. И это опять таки не потому, что с двигателями что то случилось, а просто идет нормальный процесс снижения скорости для штатной посадки.

Так, что не стоит прислушиваться к работе двигателей, а тем более покрываться испариной и делать из этого совсем не адекватные выводы.

К совершенно естественным шумам относятся и звуки работы механизмов выпуска и уборки закрылок. Вы, наверное, видели, как из задней кромки крыла на взлете и при заходе на посадку выдвигаются дополнительные элементы крыла – закрылки. Они необходимы для увеличения подъемной силы при пониженных скоростях полета. В режиме основного полета они убраны.

Поэтому, наверняка Вы слышали сразу после взлета и при заходе на посадку кратковременное жужжание. Ничего страшного, это звук работы привода этого механизма. На него просто не стоит обращать внимания.

Сюда же можно отнести и звук, возникающий при уборке и выпуске шасси. Глухой стук и легкое потряхивание как раз свидетельствуют о том, что шасси благополучно убраны или выпущены, а значит все в порядке и переживать никаких причин нет.

Так, что исключите из своих эмоций какую - либо реакцию на звуки, возникающие во время полета в кабине авиалайнера.

2. Турбулентность

Кто не слышал страшные рассказы вроде этого: «Летел как-то я недавно на самолете из пункта А в пункт В. Вдруг самолет попал в воздушную яму и мы падали 3, 5, 10 минут (продолжительность падения зависит от эмоциональности рассказчика)».

Так вот, термин «воздушная яма» один из мифов, которые присутствуют в воображении людей, панически боящихся летать.

Да, иногда самолет попадает в т. н. зону турбулентности и его начинает потряхивать. Но еще **никогда** за всю 100 летнюю историю авиации это не приводило к авиа происшествиям. Почему?

Да потому, что для самолета это так же естественно, как и для автомобиля езда по ухабам, ужаса ни у кого не вызывающая.

Дело в том, что воздух не однороден и состоит из слоев с различной температурой и различными скоростями перемещения. На границе этих слоев при этом возникают естественные завихрения, которые и вызывают потряхивания воздушного судна.

Этот процесс, обычно называемый «болтанкой», совершенно безопасен для самолета и опасность его находится не в плоскости реальной угрозы, а исключительно в его индивидуальной переоценке человеком. Ну и в некотором дискомфорте для пассажиров. И то, если только от этого прольется чашка кофе на Вашем столике.

Никто из за этого еще не пострадал. Хотя были случаи, когда из-за болтанки с полка падал багаж на голову пассажира. Но, согласитесь, это не мифическое падение в воздушную яму вплоть до земли.

Поэтому, при прохождении самолетом зоны турбулентности (о чем, как правило, командир корабля предупреждает пассажиров) надо просто пристегнуться и спокойно подождать когда тряска закончиться.

Никаких последствий для собственного здоровья турбулентность Вам не принесет.

3. Остановка двигателя

Вернемся к двигателям, вернее к их надежности. Более надежного механизма, чем реактивный авиационный двигатель наверно не существует. Так, что отказ двигателя в полете относится к практически невозможному событию.

При этом не забывайте, что перед вылетом каждый самолет проходит тщательную предполетную подготовку.



Более того, даже если один из двух двигателей остановиться, то современные авиалайнеры могут без проблем долететь до аэропорта на одном двигателе и спокойно приземлится.

Такой случай произошел как-то лично со мной. Я летел из Минеральных Вод в Киев на Ту-124 . Напомню, что этот самолет имеет два двигателя. Минут через 20 после взлета стюардесса сообщила, что из-за погодных условий Киева самолет возвращается в аэропорт Мин. Воды.

После этого самолет где-то минут 40-50 кружил в воздухе. Честно говоря, я понял, что дело не в Киевской погоде, а в чем-то другом. Ибо по логике время возврата в аэропорт должно бы равняться времени, прошедшему от взлета до момента разворота обратно. Как оказалось, это было необходимо для того чтобы выработать излишек топлива для посадки.

Тем не менее, самолет благополучно приземлился и уже на земле я узнал, что садились мы на одном двигателе. И то, не по причине его отказа, а за неисправности датчика масла. Двигатель пилоты отключили сами в соответствии с инструкцией.

Кстати, знаете ли Вы, что даже при остановке всех двигателей (случай сам по себе практически нереальный – за последние 30 лет случаев остановки всех двигателей самолета в полете не зафиксировано)

самолет может еще спокойно планировать 40-50 минут с высоты 10 000м. и совершить посадку в ближайшем аэропорту.

Так, что упасть самолет не может в принципе. Он так и называется, поэтому: САМОЛЕТ – сам летает. Вспомните о целом подразделении спортивной авиации – планерах. Никаких моторов – исключительно самолетание.



Хотя в 2009 году случай остановки обоих двигателей имел место. Но не по причине их неисправности. Сразу после взлета из Нью Йоркского аэропорта самолет влетел в стаю гусей, птицы попали в воздухозаборники турбин и двигатели вышли из строя. Экипаж с неработающими двигателями благополучно посадил самолет в реку Гудзон и никто не пострадал.

Ага, скажете Вы – вот видите, все же случается! И летать совсем небезопасно

Да, случается. Не существует в мире ничего, что бы гарантировало 100% безопасность. Авиация в том числе. Но вопрос здесь в вероятности наступления того или иного события.

4. Статистика

Вот конкретные цифры. Каждый день в мире осуществляется около **140 000** авиарейсов. Это почти **48 000 000** в год. При этом перевозится более **5 000 000 000** пассажиров.

Известна также статистика погибающих в авиационных происшествиях. Это порядка **500** человек в год. Во всех странах - от Зимбабве до США.

В то же время известна также статистика по дорожно-транспортным происшествиям в мире. Это **1 500 000** человек в год

Как Вы видите, цифры просто не сопоставимы.

То есть статистика по авиаперелетам такова: один погибший на 10 миллионов перевезенных пассажиров.

1 : 10 000 000

Иными словами, один погибший на город с 10 миллионным населением. Возьмем, к примеру, Москву. Хотя в Москве население и больше, но для примера рассмотрим этот город.

Опять же существует статистика, согласно которой в Москве ежегодно умирают не естественной смертью порядка 20 – 30 тысяч человек. Будем считать, что 25 000. Тогда соотношение будет такое

25 000 : 10 000 000

Таким образом, жизнь в Москве в 25 тысяч раз опаснее, нежели полет самолетом.



Средний житель столицы имеет риск расстаться с жизнью, передвигаясь на маршрутке или лежа в своей постели, в 25 000 раз больше чем сидя в кресле современного авиалайнера.

Как видите, опасность авиаперелетов сильно преувеличена.

Я привел буквально несколько примеров того, что страх перед полетами не имеет под собой ни логических, ни статистических оснований.

Но люди есть люди. И эмоции порой преобладают над здравым смыслом. Поэтому многие люди подверженные аэрофобии, решают свою проблему кардинально - с помощью отказа от авиаперелетов. В свое оправдание они заявляют: «я перестал летать, я боюсь разбиться».

Однако это состояние вполне успешно можно преодолеть, если использовать правильную методику. По своим симптомам боязнь полетов схожа с клаустрофобией: усиленное сердцебиение, потоотделение, при одной мысли о полете начинает пробирать страх. К счастью, с помощью тренировок можно навсегда победить свой страх летать.

Во всем мире существуют специальные центры по преодолению аэрофобии. Один из них находится в Москве. Кстати, по количеству посещающих его людей этот центр превосходит любой из подобных центров мира.

Конечно, курсы избавления от страха перед полетами во всем мире достаточно дорогие. В Московском центре, в зависимости от вида

занятий, полный курс (2 дня занятий + полет) стоит от 27 000 до 60 000 рублей.

Но, поскольку далеко не у каждого есть возможность специально приехать в Москву или имеется достаточно средств для оплаты полного курса, то недавно этим центром был создан специальный шести часовой видео курс на трех DVD «Летаем без страха».

С помощью этого курса, вполне доступного по цене для каждого, любой желающий, не покидая своего дома, может навсегда покончить со своими страхами перед полетами и окончательно избавиться от боязни полетов.

Здесь можно подробно узнать почему Вы испытываете страх во время полета, в то время как другие пассажиры читают газету или спят.

Из DVD Вы узнаете все об авиации «из первых рук» и в полном объеме: что держит самолет в воздухе, что такое турбулентность и «воздушные ямы», как обслуживаются самолеты, как готовят пилотов и каковы причины авиа происшествий.

Вы научитесь мыслить фактами, а не эмоциями, узнаете как работает механизм страха и каким образом его можно контролировать.

После ознакомления с курсом Вы научитесь автоматически останавливать мысли, вызывающие страх и получите четкие инструкции — что делать, если на борту Вами овладевает паника.

И, наконец, навсегда победите клаустрофобию (боязнь замкнутого пространства), страх высоты, а также узнаете многое другое для приобретения навыков спокойного полета.

Я общался с авторами этого курса и по моей настоятельной просьбе они согласились, что персонально для читателей этого моего краткого дайджеста «Как навсегда забыть о страхе полетов на самолете»

стоимость шести часового DVD курса будет снижена. Скидка составляет 975 руб.

Кроме этого, все, получившие DVD курс со скидкой, автоматически и **бесплатно становятся членами VIP клуба этого центра** (обычный годовой членский взнос \$40).

Только участники Клуба смогут:

- ✧ *Безвозмездно (при необходимости) получать консультации по телефону, в соцсетях или по электронной почте*
- ✧ *Получать 1-2 раза в месяц электронную газету «Все об авиации и аэрофобии» с подробным объяснением беспокоящих аэрофобов вопросов, комментариями о*

происходящих в мире авиации событиях, новейших методиках контроля над аэрофобией и прочей полезной и уникальной информацией.

- ✧ Участвовать в закрытых мероприятиях Центра: совместные полеты, обучение пилотированию на тренажере Boeing737, встречи выпускников, экскурсии в аэропорт и на борт самолета, курсы по работе с тревожностью, курсы по усилению вестибулярного аппарата и т. д.
- ✧ Получить скидку 30% на любые продукты и услуги Центра (кроме индивидуальной программы Business Class): DVD-курсы, компьютерная терапия, книги, индивидуальные или групповые курсы и т. д.

Подробнее об этом замечательном DVD видео курсе «Летаем без страха» смотрите здесь: <http://tinyurl.com/bvayzcn>

Надеюсь, что в дальнейшем полет на самолете у Вас будет вызывать только одни положительные эмоции – удовольствие от возможности увидеть новые города и страны.

И единственное чувство, которое Вас посетит во время полета, это чувство полного комфорта и расслабления.



Приложение

Как выбрать самое безопасное место в самолете

Строго говоря, специалисты утверждают, что безопасные места в самолете это нонсенс и четкой зависимости между выбором мест и результатом не существует.

По статистике большинство авиационных происшествий случаются во время трудной посадки, на взлете, коллизий на рулежках и т.д. Все-таки с момента зарождения авиации 50-60 процентов всех авиационных происшествий происходит на этапах захода на посадку и на взлете.

Это самый сложный участок полета. Здесь действительно Ваша безопасность в какой-то мере зависит от выбора места.

С этой точки зрения наиболее безопасны места у аварийных выходов и желательно, расположенных ближе к хвосту самолета. Если это не непосредственно сидения у выхода, то, по крайней мере, 4-5 рядов до него и после. Причем, места надо выбирать у прохода.

Существуют ли **самые безопасные самолеты**? Ответ такой – выбирайте большие самолеты. По статистике на одномоторные самолеты и самолеты с числом посадочных мест до 30 приходится 73% всех авиационных катастроф и 68% фатальных исходов.

И все-таки, если посмотреть статистику авиа происшествий, то можно однозначно сделать вывод, что места в хвосте все же безопасней. Чем дальше вы сидите, тем больше ваши шансы не получить повреждения при происшествии.

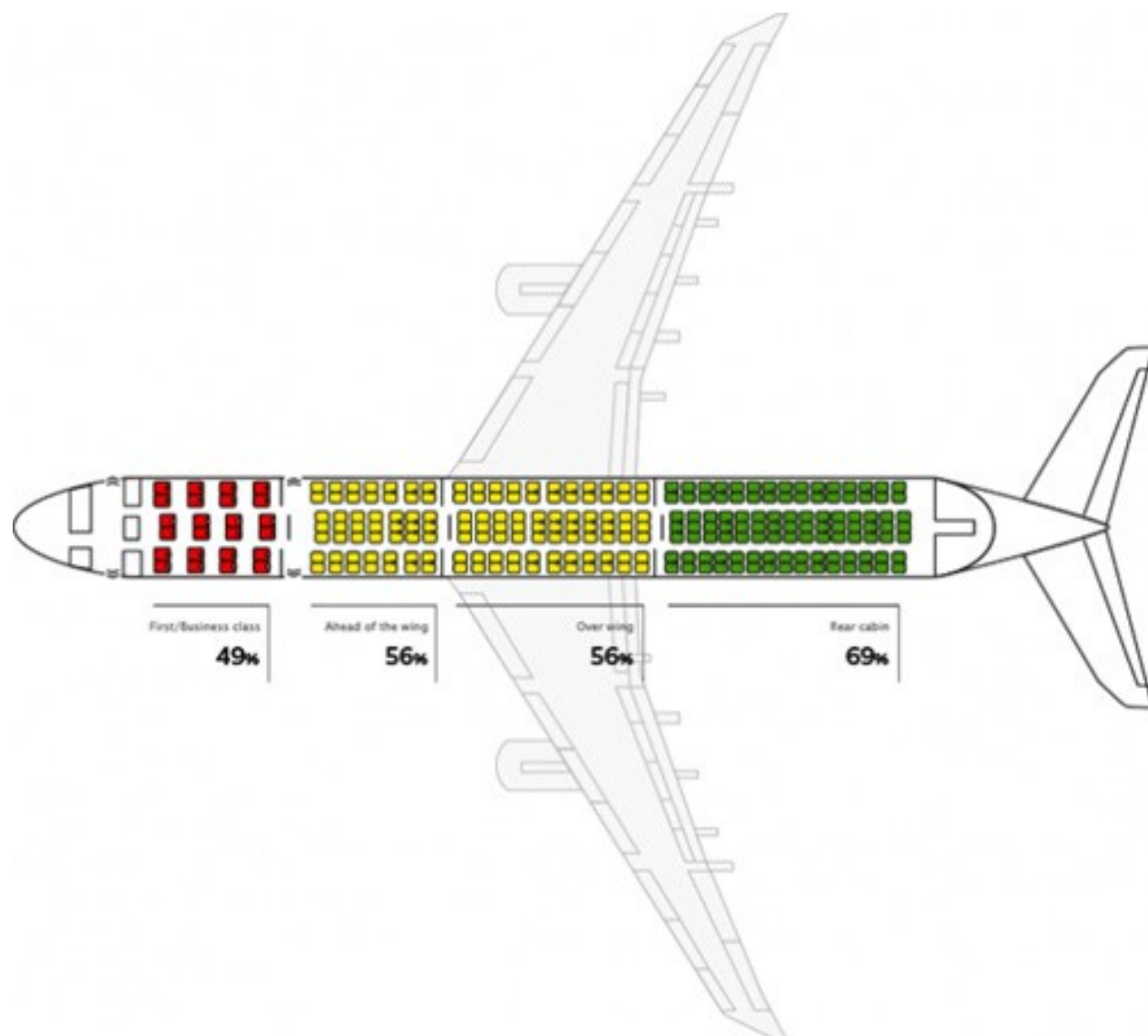
Это заключение компании Popular Mechanics , которая изучила 20 авиакатастроф в США с 1971 года. На основании своих исследований они определили места в самолете, на которых пассажиры оставались невредимы.

Popular Mechanics определила это на основе условного деления салона самолета на 4 части.

В 11 из 20 катастроф пассажиры из задних рядов явно чувствовали себя лучше. Пять аварий оказались фатальными для пассажиров первых рядов. Три катастрофы преимуществ не выявили. В одном случае – без разницы.

Например катастрофа 1982 в Вашингтоне и 1972 в Нью Йорке: все выжившие находились в задних рядах. В катастрофе ДС-8 в Портланде все пострадавшие 7 пассажиров находились в первых рядах.

Статистика показала следующее: у пассажиров, находящихся в задней части фюзеляжа (позади крыльев) шансов больше. Например, в катастрофе 1989 года в Айове большинство из 175 выживших находились в части фюзеляжа позади крыльев.



Только в одном случае пассажиры из передней части салона получили преимущество. И только в одном случае (авария в la Guardia) сидели между 21 и 25 рядами Боинга 737.

В общем, пассажиры в задней части кабины имели 69% к выживанию в случае аварии. Наоборот, первая часть фюзеляжа, включая бизнес класс – 49%.

Резюмируя вышесказанное можно сказать, что надо избегать рейсов с пересадками и предпочитать места у аварийных выходов в задней части самолета.

И тем не менее, как было рассмотрено выше

самолеты по статистике являются самым безопасным видом транспорта.

Шансы причинить себе увечье в собственной ванне гораздо выше, чем в салоне современного авиалайнера.

ПОМНИТЕ:

**Самолет - это транспортное
средство повышенной
БЕЗОпасности!**

Счастливых полетов

Валерий Маслов

P.S. Полезные ссылки:

Как купить самый дешевый авиабилет: www.samsebetur.com/fly

Бюджетные авиакомпании России и Европы: www.blog.samsebetur.com

Как отдыхать лучше, а тратить на это меньше: [whhttp://www.samsebetur.com](http://www.samsebetur.com)