

الفصل الثامن

كيف تتغلب على الخوف من الطيران

لمحة خاصة عن القلق المرتبط بالطيران

«عندما كنت أصغر سناً، كنت أعتقد دائماً بأن هذا الخوف من الطيران سوف يتلاشى يوماً ما. كنت أعتقد بأنني عندما أصبح أكبر سناً فإنني على الأرجح سأتخلّص منه ولكنه ازداد سوءاً». هذه الملاحظة تتردّد باستمرار من الأشخاص الأكبر سناً الذين يدركون عندما يقتربون من منتصف العمر بأنهم قد أمضوا عدداً لا يستهان به من السنين وهم يتجنّبون تمضية العطل خارجاً أو القيام برحلات العمل عن طريق البر عوضاً عن السفر بالطائرة. فقد تركوا خوفهم يملي عليهم قرارهم بعدم الطيران لعدة سنوات. لدى تجنبك الطيران تشعر بالراحة من قلقك الحالي، ولكنك في الواقع تعزز هذا الخوف، وكلما أطلت في

اجتناب طلب المساعدة لهذه المشكلة، أصبحت هذه المشكلة أكثر سوءاً، ويصبح الخوف أقوى وأعمق. وبالرغم من ذلك، فإن الأخبار السارة هي أن الخوف من الطيران هو مشكلة قابلة للعكس، كما تستجيب جيداً على نحو ملفت للنظر للعلاج المناسب.

إن أول خطوة تجاه التغلب على الخوف من الطيران هي الاعتراف بوجود مشكلة والخطوة الثانية تكمن في تصميمك على القيام بعمل إيجابي للتعامل مع المشكلة، لأنه من المستبعد جداً بأنك ستستيقظ يوماً ما لتكتشف بأن خوفك للطيران قد تلاشى بعيداً. أما المرحلة الثالثة فتستلزم كثيراً من الشجاعة على الصعيد الشخصي والتي تتضمن مواجهة الخوف وتعلم كيفية التعامل معه. إن تناول الكحول أو المهدئات ليس الحل الشافي، إن دفن رأسك في الرمال لن يسهم في إنجاز أي شيء. سيتعامل الفصل المقبل مع تقنيات تساعد في هزم خوفك من الطيران. من أجل معالجة الخوف بفعالية والاستفادة من التعليمات، إنه من الضروري أولاً معرفة نموذجك الشخصي للخوف، ستساعدك الأبحاث التالية على التقدير

- (1) مقدار قلقك من الطيران.
- (2) نموذج أعراض الخوف لديك.
- (3) المواقف المتعلقة بالطيران التي تبعث على الخوف.
- (4) المواقف المثيرة للقلق المرتبطة بخوفك.

وينصح الآن بأن تكمل الاستطلاعات التالية لتعيّن درجة أو شدة الخوف لديك في هذه المرحلة ومرة أخرى لدى إتمامك برنامج الاعتماد على النفس والذي سيلخص في الفصل المقبل.

مقياس القلق

إن مقياس القلق التالي هو طريقة سريعة وبسيطة لتقييم درجة القلق التي تمر بها كاستجابة لأي موقف مهدد والذي يتضمن الطيران. ويُحدّد هذا المقياس من رقم . . . والذي يدل على الهدوء التام ومن ثم تقديرات تشير إلى مستويات متزايدة من القلق وصولاً للرقم 10 والذي يمثل رعباً مطلقاً أو ذعراً. بكل بساطة قم بالتحديد على المقياس درجة الخوف التي تشعر بها عند إمكانية السفر بالطائرة.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الهدوء		الاسترخاء		قلق متوسط		متوتر جداً		الرعب		الذعر

قائمة أعراض التوتر المرتبط بالطيران

عندما تصبح خائفاً أو قلقاً، تمر بنموذج من استجابات الخوف. يرجى تفحص قائمة الأعراض التالية وقم بالإشارة إلى كيفية تصرفك عند السفر بالطائرة أو ما تعتقد أنك ستفعله إذا لم تقم بالطيران من قبل. قم بتحديد كل بند على المقياس إذا انطبق عليك مستخدماً المقياس 0 - 3 التالي، ثم قم بجمع كل المجموع لمعرفة الحصيلة النهائية لأعراض التوتر المرتبط بالطيران.

تغلب على الخوف من الطيران

0 = أبداً .

1 = أحياناً .

2 = كثيراً .

3 = دائماً .

أ - الجهاز العصبي الرئيسي

الحالة النفسية

3	2	1	0	1 . لا أستطيع التركيز
3	2	1	0	2 . لقد أصبحت ضعيف الذاكرة
3	2	1	0	3 . أخشى أنني لا أستطيع النوم
3	2	1	0	4 . تراودني الكوابيس
3	2	1	0	5 . أخشى أنني ساموت
3	2	1	0	6 . أشعر بالارتباك
3	2	1	0	7 . أشعر أنني سأفقد السيطرة
3	2	1	0	8 . أشعر بأنني سأصاب بالهستيريا
3	2	1	0	9 . أشعر بأنني انتقادي
3	2	1	0	10 . أشعر بأنني شديد الحذر
3	2	1	0	11 . أخاف من أن أصاب بالجنون
3	2	1	0	12 . لدي شعور بالوهم
3	2	1	0	13 . سأصاب بسكتة
3	2	1	0	14 . سأصاب بنوبة قلبية

الحالة النفسية (تابع)

3	2	1	0	15 . سأصرخ
3	2	1	0	16 . سأجعل من نفسي أضحوكة
3	2	1	0	17 . أشعر بالخوف
3	2	1	0	18 . أشعر بالقلق
3	2	1	0	19 . أشعر بأنني سريع الغضب
3	2	1	0	20 . أشعر بأنني معرض للخطر
3	2	1	0	21 . تراودني أفكار غير عقلانية
				المجموع

ب - الأعراض الجسدية

ستصنف هذه الأعراض وفقاً للجهاز الفيزيولوجي المناسب.
- الجهاز المتعلق بالقلب والعروق الدموية.

3	2	1	0	1 . خفقان القلب بسرعة وقوة
3	2	1	0	2 . دقات قلب غير منتظمة
3	2	1	0	3 . آلام صدرية
3	2	1	0	4 . دوران
3	2	1	0	5 . تزايد في ضغط الدم
3	2	1	0	6 . فقدان الوعي
				المجموع

جهاز التنفس

3	2	1	0	1 . سرعة في التنفس
3	2	1	0	2 . فرط التهوية
3	2	1	0	3 . تنفس غير عميق
3	2	1	0	4 . تنفس غير منتظم
3	2	1	0	5 . عدم القدرة على أخذ نفس عميق
3	2	1	0	6 . الإحساس بالاختناق
3	2	1	0	7 . الإحساس بوجود كتلة في الحلق
				المجموع

شد عضلي

3	2	1	0	1 . إطباق الفكين
3	2	1	0	2 . ارتعاش
3	2	1	0	3 . ضعف
3	2	1	0	4 . التملل باستمرار
3	2	1	0	5 . صداع شديد
3	2	1	0	6 . إطباق اليدين
3	2	1	0	7 . الشعور بعدم الترابط
3	2	1	0	8 . صعوبة بالتحدث بشكل مترابط
3	2	1	0	9 . الحركة بشكل مفرط
				المجموع

الأعراض المعوية

3	2	1	0	1. غثيان
3	2	1	0	2. تقيؤ
3	2	1	0	3. إسهال
3	2	1	0	4. جفاف الفم
3	2	1	0	5. فقدان شهية
				المجموع

أعراض أخرى

3	2	1	0	1. الرغبة بقضاء الحاجة باستمرار
3	2	1	0	2. رؤية مغبشة
3	2	1	0	3. سماع حاد لأصوات محرك
3	2	1	0	4. تورد الوجه
3	2	1	0	5. شعوب الوجه.
3	2	1	0	6. تعرق
3	2	1	0	7. برودة اليدين/ القدمين
3	2	1	0	8. احساسات بوخز خفيف
3	2	1	0	9. احساسات بالخدر
				المجموع

قم بجمع الحاصل النهائي لكل مقطع للحصول على المجموع الكلي لقائمة أعراض التوتر المرتبط بالطيران.

				المجموع الكلي
--	--	--	--	---------------

نموذج الاستطلاع للخوف من الطيران

يُدرج الاستطلاع التالي المواقع المختلفة التي تكون جزءاً من تجربة الطيران. للإشارة إلى درجة القلق لديك في كل موقف قم بإحاطة الرقم في الأعمدة التي بجانبها والتي تصف بشكل ملائم كيف تكون قلقاً في كل موقف. وبعد ذلك عليك جمع جميع الأعداد للحصول على المجموع الكلي للخوف من الطيران.

أشعر في المواقع التالية	لا يوجد قلق	قلق بسيط	قلق معتدل	قلق مطلق	ذعر
1. تصفح نشرات السياحة	0	1	2	3	4
2. شراء تذاكر الرحلة	0	1	2	3	4
3. حزام الأمتعة/ التحضير للرحلة	0	1	2	3	4
4. وداع الأهل	0	1	2	3	4
5. وداع الأصدقاء	0	1	2	3	4
6. القيادة إلى المطار	0	1	2	3	4
7. الدخول إلى قسم المغادرة	0	1	2	3	4
8. الانتظار عند قسم تسجيل الأسماء	0	1	2	3	4
9. مراقبة نقل الحقائب	0	1	2	3	4
10. المرور عبر تدابير الحماية	0	1	2	3	4
11. الانتظار عند بوابة الإقلاع	0	1	2	3	4
12. السفر إلى بلد أجنبي	0	1	2	3	4
13. السفر مع أفراد العائلة	0	1	2	3	4
14. سماع نداء الرحلة	0	1	2	3	4
15. السفر بمفردك	0	1	2	3	4
16. المشي نحو الطائرة	0	1	2	3	4

كيف تتغلب على الخوف من الطيران

ذعر	قلق مطلق	قلق معتدل	قلق بسيط	لا يوجد قلق	أشعر في المواقف التالية
4	3	2	1	0	17 . الصعود على متن الطائرة
4	3	2	1	0	18 . عدم تمالك النفس في العلن
4	3	2	1	0	19 . الرحلات الجوية النهارية
4	3	2	1	0	20 . تخيل مشهد تحطم الطائرة
4	3	2	1	0	21 . الجلوس قرب النافذة
4	3	2	1	0	22 . نداءات الطيار
4	3	2	1	0	23 . ضجيج المحرك عند الإقلاع
4	3	2	1	0	24 . التحليق بطروف طقس عاصفة
4	3	2	1	0	25 . شرح عن تدابير الأمان
4	3	2	1	0	26 . نداء طاقم الطائرة
4	3	2	1	0	27 . الجلوس في المقعد المتوسط
4	3	2	1	0	28 . سماع صوت إغلاق الباب
4	3	2	1	0	29 . إضاءة عبارة «اربط حزام الأمان»
4	3	2	1	0	30 . الانتباه إلى تكييف الضغط
4	3	2	1	0	31 . مراقبة الطاقم وهم يتفقدون أحزمة الأمان
4	3	2	1	0	32 . الجلوس عند النافذة
4	3	2	1	0	33 . السفر مع الأصدقاء
4	3	2	1	0	34 . ميلان الطائرة إلى الخلف عندما تقوم بالتحرك على المدرج
4	3	2	1	0	35 . تدرج الطائرة فوق سطح المدرج

تغلب على الخوف من الطيران

ذعر	قلق مطلق	قلق معتدل	قلق بسيط	لا يوجد قلق	أشعر في المواقف التالية
4	3	2	1	0	36 . فقدان السيطرة أثناء الموقف
4	3	2	1	0	37 . الطيران أثناء الليل
4	3	2	1	0	38 . شعور بقوة دافعة إلى الخلف عند التسارع
4	3	2	1	0	39 . دوي المحركات عند الإقلاع
4	3	2	1	0	40 . الإقلاع في الجو
4	3	2	1	0	41 . صوت تراجع عجلات الهبوط
4	3	2	1	0	42 . صوت جهاز قرع الأجراس
4	3	2	1	0	43 . رؤية الطاقم وهو يدخل ويخرج من ركن الطيار
4	3	2	1	0	44 . التجول في حجرة الطائرة
4	3	2	1	0	45 . الطيران فوق الماء
4	3	2	1	0	46 . انعطاف الطائرة أثناء الرحلة
4	3	2	1	0	47 . الذهاب إلى الحمام
4	3	2	1	0	48 . الجلوس في مقعد جانبي
4	3	2	1	0	49 . الطيران فوق الجبال
4	3	2	1	0	50 . الطيران في طقس هادئ
4	3	2	1	0	51 . النظر من النافذة
4	3	2	1	0	52 . نداء : يرجى ربط أحزمة الأمان . اضطراب متوقع
4	3	2	1	0	53 . ضجيج غير اعتيادي للمحرك

كيف تتغلب على الخوف من الطيران

ذعر	قلق مطلق	قلق معتدل	قلق بسيط	لا يوجد قلق	أشعر في المواقف التالية
4	3	2	1	0	54 . المعرفة بالتحليق على ارتفاع 30000 قدم
4	3	2	1	0	55 . اضطراب غير متوقع
4	3	2	1	0	56 . التحضير للهبوط
4	3	2	1	0	57 . تعليمة: يرجى ربط حزام الأمان قبل الهبوط
4	3	2	1	0	58 . الهبوط اقتراباً من المدرج
4	3	2	1	0	59 . هدير المحركات عندما تحط الطائرة
المجموع الكلي للخوف من الطيران					

استطلاع الخوف

هناك العديد من المسافرين القلقين الذين يعانون أيضاً من الاضطراب الشديد أو الاكتئاب في مواقف بعيدة عن الطيران. في عام 1973 قام الطبيب النفسي جوزيف ولب Joseph Wolpe بتطوير برنامج استطلاع الخوف. وفيما يلي النسخة المعدلة لهذا الاستطلاع. لتعيين درجة الخوف التي تسببها هذه المواقف، قم بكل بساطة بتقدير خوفك عندما تستجيب لكل نقطة.

0 = لا يوجد قلق

1 = قلق بسيط

2 = قلق معتدل

3 = قلق شديد

4 = قلق مطلق

تغلب على الخوف من الطيران

4	3	2	1	0	1 . السقوط
4	3	2	1	0	2 . الأماكن المرتفعة على الأرض
4	3	2	1	0	3 . الإصابة الجسدية
4	3	2	1	0	4 . الموت
4	3	2	1	0	5 . المصاعد
4	3	2	1	0	6 . الأنفاق
4	3	2	1	0	7 . قطارات تحت الأرض
4	3	2	1	0	8 . العاصفة الرعدية
4	3	2	1	0	9 . البرق
4	3	2	1	0	10 . الرياح
4	3	2	1	0	11 . الطقس الغائم
4	3	2	1	0	12 . الازدحام
4	3	2	1	0	13 . الشعور بالحماقة
4	3	2	1	0	14 . المساحات الواسعة المفتوحة
4	3	2	1	0	15 . الأماكن المحصورة
4	3	2	1	0	16 . منظر الماء العميق
4	3	2	1	0	17 . الظلمة
4	3	2	1	0	18 . الأماكن الغريبة
4	3	2	1	0	19 . الشعور بالوحدة
4	3	2	1	0	20 . الأشخاص ذوو السلطة
4	3	2	1	0	21 . رحلات القطار
4	3	2	1	0	22 . رحلات الحافلة
4	3	2	1	0	23 . رحلات السيارة
4	3	2	1	0	24 . رحلات القارب
4	3	2	1	0	25 . رحلات الطائرة
					المجموع

هناك العديد من الناس الذين لا يهابون الطيران وبالرغم من ذلك لا يزالون يتجنبون الطيران الجوي بسبب خوفهم الحاد من المرتفعات والأماكن المحصورة. وفي بعض الحالات يكون قصد المساعدة ضرورياً من أجل مواجهة هذه المخاوف.

المجموع الإجمالي

بما أنك الآن قد أتممت الاستطلاع عن الطيران، قم بملء المجاميع النهائية في الجدول التالي، وبعد ذلك، قم بإتمام هذه النماذج بعد انتهائك من برنامج التوجيه الذاتي وستجد ذلك تدريباً يستحق العناء من أجل مقارنة التغيرات في المجموع، بإمكانك إجراء ذلك على جميع الرحلات اللاحقة ومراقبة تحسنتك تبعاً لذلك.

المجاميع الكلية			استطلاع قلق الطيران
بعد الطيران	بعد برنامج التوجيه	قبل برنامج التوجيه	
			1. مقياس القلق
			2. أعراض التوتر المرتبط بالطيران
			3. استطلاع الخوف من الطيران
			4. استطلاع عن الخوف