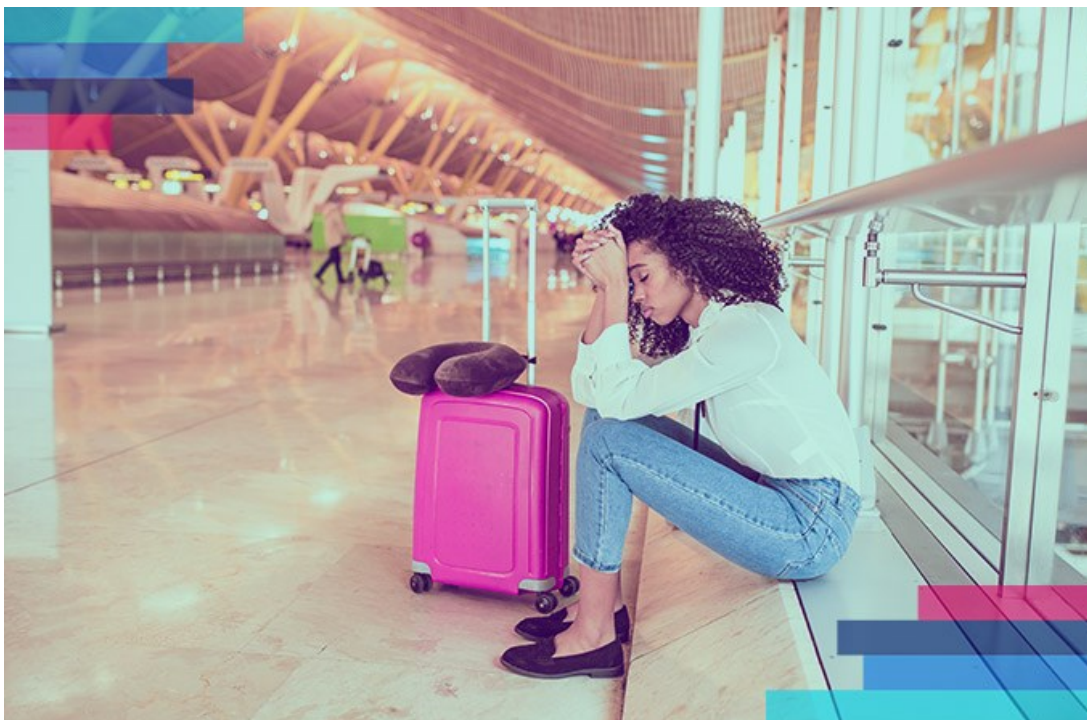


## Jak pokonać strach przed lataniem?



Stres przed podróżą samolotem ujawnia się przeważnie już na kilka tygodni przed planowanym wylotem. Jak można pozbyć się tego uciążliwego lęku?

Przedstawiamy 5 prostych sposobów jak pokonać strach przed lataniem.

### 1. Dowiedz się więcej

Zapoznaj się z procedurą odprawy biletowo-bagażowej oraz kontroli bezpieczeństwa, a także ze szczegółami Twojego lotu. Dowiedz się, dlaczego turbulencje są zjawiskiem naturalnym. Poznając detale, będziesz mógł wyobrazić sobie całą podróż oraz nie dopuścisz do tego, aby nieprzewidziane sytuacje wywołały u Ciebie dodatkowy, niepotrzebny stres. Im więcej wiesz, tym boisz się mniej!

### 2. Zapewnij sobie komfort

Przed wylotem wyśpij się, zadбай o wypoczynek oraz wygodny, niekrępujący ruchów strój. Nawadniaj swój organizm przed podróżą, a także w trakcie przelotu, unikaj jednak napojów, które zawierają kofeinę: (kawa czy mocna herbata) oraz alkoholu. Przed wylotem zjedz lekki posiłek.

### 3. Przyjedź wcześniej na lotnisko

Warto przybyć do portu lotniczego wcześniej niż zalecają to linie lotnicze. Pospaceruj po lotnisku, dzięki temu oswoisz się z panującą tam atmosferą.

## 4. W towarzystwie raźniej

Jeżeli jest taka możliwość, podróżuj z przyjacielem lub członkiem rodziny. Napięcie łatwiej rozładować podczas rozmowy z bliską osobą.

## 5. Czas na relaks!

Podczas lotu spróbuj się odprężyć. Zabierz na pokład samolotu swoją ulubioną książkę, posłuchaj relaksującej muzyki. Zazwyczaj rejsowe linie lotnicze zapewniają swoim pasażerom rozrywkę, warto więc skorzystać z ich oferty audio-video. Jeżeli wybierasz się na wakacje, usiądź wygodnie na pokładzie samolotu i myśl o tym, jak przyjemnie spędzisz nadchodzący czas.

### Porada

Jeżeli strach jest wyjątkowo uciążliwy, warto zasięgnąć opinii lekarza; być może zostaną zalecone łagodne środki uspokajające, które pozwolą spokojnie przeżyć gorączkę przed podróżą, jak i samą podróż samolotem.

---

## To może Cię zainteresować:

- [Choroba lokomocyjna w samolocie](#)
- [Czy można lecieć samolotem z zapaleniem ucha?](#)
- [Złamana noga a lot samolotem](#)

## Zobacz również:



Co można zabrać ze sobą do samolotu?



Jakie wymiary i wagę może mieć bagaż do samolotu?



Jak spakować bagaż podręczny do samolotu?