

Ad Astra Warsaw Flight Academy – warszawska szkoła latania – wprowadziła do swojej oferty szkolenie mające na celu załagodzenie objawów awiofobii przy podróżach samolotem. Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chciałyby nauczyć się panować nad strachem związanym z lataniem.

Jak pokazują badania, co szósty dorosły człowiek na świecie odczuwa paniczny strach podczas lotu samolotem. Objawia się on w postaci: duszności, poczucia kołatania serca, pocenia się dłoni, uczucia ściskania w gardle, zawrotów głowy, przyspieszonego oddechu, drżenia mięśni, uderzeń gorąca. Także w Polsce jest wiele osób, które chciałyby korzystać z tego najszybszego środka transportu jakim jest samolot, ale nie mogą tego robić ze względu na ataki paniki wywołane awiofobią. Dla tych, którzy zdecydują się walczyć ze swoją słabością Ad Astra Warsaw Flight Academy przygotowała skuteczne szkolenie prowadzone przez doświadczonych psychologów i instruktorów latania. Uczestnicy zajęć uczą się technik relaksacyjnych i poznają zasady samego lotu samolotów.

„W obecnych czasach samolot jest najszybszym środkiem transportu. Można nim dolecieć niemal w każdy zakątek świata. Nasz kurs Aero terapii przeznaczony jest dla osób, które chcą nauczyć się panować nad swoim lękiem latania. Podstawową przyczyną awiofobii jest niezrozumienie zasad, jakim podlega statek powietrzny podczas lotu. Nasz kurs prowadzony jest przez psychologów i instruktorów latania, którzy są w stanie wszystko wyjaśnić od strony technicznej i efektywnie pomóc kursantom zapanować nad emocjami” – powiedział Dariusz Szpineta, prezes Ad Astra Warsaw Flight Academy.

Kurs Aero Terapii składa się z godzinnej rozmowy z psychologiem podczas której omawiane i rozpoznawane są przyczyny oraz źródła lęku przed lataniem. Kursantowi przekazywane są rzetelne informacje na temat latania, zasad i procedur lotu. Prowadzony jest trening relaksacyjny, uczone jest jak można panować nad negatywnymi emocjami, zmniejszeniu strachu lub pozbyciu się go. Jak kontrolować oddech. Po sesji z psychologiem kursant ma możliwość odbycia 30 minutowego lotu z doświadczonym instruktorem samolotowym na samolocie lub symulatorze lotu. Podczas takiego lotu obecny będzie również psycholog, z którym kursant nawiązał kontakt podczas sesji będąc wsparciem dla kursanta podczas lotu i w razie potrzeby podpowie oraz przypomni jak powinien zachować się w danym momencie. Instruktor podczas lotu pokaże kursantowi to czego dowiedział się na ziemi, odnośnie możliwości i osiągów samolotu jak również usłyszysz i zobaczysz z bliska jak wyglądają obowiązujące procedury lotnicze. Kursant Aero Terapii ma możliwość, jeśli się zdecyduje, wziąć stery we własne ręce i poczuć na czym tak naprawdę polega pilotowanie samolotu.

Ad Astra