

Наталья Леонидовна Пузыревич,
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии
БГПУ им. М. Танка,
кандидат психологических наук

Как преодолеть страх перед поездкой в транспорте

Наша жизнь состоит из разнообразных оттенков чувств и эмоций и определяется тем, насколько внимательны мы к мельчайшим нюансам происходящих событий. Все, что случается с нами, может стать, с одной стороны, источником позитивных преобразований, роста и развития, а с другой стороны, – препятствием для полноценной жизни. Почему? Потому что наши страхи и тревоги мешают нам быть счастливыми.

Страхи и тревоги возникают перед неопределенными по последствиям событиями или в случае потери контроля над ситуацией. Эти две характеристики соответствуют состоянию, в котором находится человек в транспорте: он знает конечный пункт, для достижения которого воспользовался автомобилем, метро или самолетом, а вот о том, что будет происходить в пути (как точно будет выглядеть местность на каждом промежуточном пункте, как будут вести себя другие участники движения и т.д.) не представляет. К тому же, процессом поездки на транспорте управляет водитель, машинист или пилот, вследствие чего может появиться ощущение потери контроля над ситуацией и мысли: я лучше пешком. Возникает вопрос: как преодолеть страх перед поездкой в транспорте и перестать ограничивать свою жизнь от возможностей, которые дает нам перемещение с помощью автомобиля, метро и самолета? Ответ на данный вопрос, уважаемые читатели, Вы найдете в данной статье.

Страх перед поездкой в автомобиле

Симптомы: Поездки в автомобиле вызывают состояние внутреннего напряжения. Возникает оцепенение, сильная концентрация на действиях водителя и на дороге, независимо от местонахождения в автомобиле. Наблюдается сильное сердцебиение и потоотделение, интенсивность которых возрастает с увеличением скорости движения. Появляются мысли, что произойдет столкновение с другими машинами.

Стратегии преодоления:

1. Проанализируйте, с каким событием связано возникновение Вашего страха. Вспомните: неблагоприятный исход данного события определялся Вашими действиями (Вы были за рулем автомобиля) или действиями другого человека (за рулем был другой водитель, не Вы). Ведь нахождение в автомобиле – это зона риска, однако когда за рулем Вы сами – для Вас риска больше, а когда другой человек – для Вас риска меньше.

2. Попробуйте найти причину случившегося. Не пытайтесь обнаружить виновных, поскольку это природно обусловленное стремление человека «отыскивая виновных – сохранять чувство контроля над ситуацией» бессмысленно. Поймите, все случилось потому, что случилось. Как многочисленные кризисные события, которые внезапно происходят в жизни человека. Это нормально.

3. Помните, что поездка в автомобиле – это не виртуальное мероприятие, не фортуна «повезет / не повезет». Это серьезное, ответственное событие, на исход которого влияют конкретные объекты – дорога, тормозной путь, водители. Поэтому всему, что происходит на дороге, есть логичное, понятное объяснение. Единственное, о чем Вы можете думать на дороге, – это соблюдение правил дорожного движения. Таким образом, когда речь идет о поездке на автомобиле, Вы, зная правила дорожного движения, должны всеми возможными способами препятствовать тому, чтобы оказаться в аварийной ситуации. И это единственное, что может Вас волновать, когда Вы оказываетесь за рулем.

4. И наконец, последнее правило. Постарайтесь сохранять спокойствие и внутреннее равновесие на дороге. Перестаньте вести заочный диалог с водителями, которые мчатся на огромной скорости, не конкурируйте с ними. Ваше раздражение продолжается до тех пор, пока Вы внутреннюю дискуссию. Мысленно сформулируйте утверждение, которое Вы хотели бы адресовать беспокоящим Вас водителям и проговорите его. В этом случае прекратится дискуссия на уровне Ваших мыслей и бесследно исчезнет раздражение.

Страх перед поездкой в метро

Симптомы: Приближение к метро или мысли о нем вызывают ощущение нехватки воздуха, сильное сердцебиение и потоотделение, контрастное ощущение «холодно» / «жарко» и мысли «с моим здоровьем что-то не в порядке». Человек, испытывающий страх, рассматривает поездки в метро как мероприятие с трагическим исходом. По его мнению, поезд внезапно остановится, двери поезда закроются и не смогут открыться – никто не сможет оказать ему помощь и он умрет.

Мысли человека о предстоящей трагедии подкрепляются физиологическими реакциями, наличие которых для него обозначает «правдивость» собственных предположений. В результате, формируется привычка думать о поездках в метро именно таким образом, пугаться, мысленно перечислять симптомы и переживать их. Главное, что необходимо преодолеть, – это стремление убежать, избежать поездок в метро. Пока Вы будете убежать – Вы будете бояться. Необходимо научиться отдавать отчет природе своих эмоциональных реакций, своим мыслям и не поддаваться панике.

Стратегии преодоления:

1. Вспомните год, месяц, когда впервые возник страх. Какие события происходили в тот момент в Вашей жизни?

2. Разделите физиологические ощущения и психологическое состояние, которое вызывает страх перед поездкой в метро. Физиологические реакции – это внутреннее напряжение, которое возникает вследствие активности подкорки головного мозга (ответственной за ужасы, которые Вы рисуете в своем воображении) и надпочечников (отвечающих за выработку адреналина, вызывающего усиление сердцебиения и напряжение мышц). Такие физиологические реакции даны нам от природы и были бы полезны в том случае, если бы мы нападали или убегали от опасности. Эти инстинктивные формы поведения присущи представителям животного мира, а у человека, обладающего сознанием, остаются не востребуемыми.

3. Подумайте, какими способами Вы преодолеваете свой страх: что эффективно, а что неэффективно.

4. Как много времени Вы проводите со своими родными, близкими людьми? Возможно, Ваше физиологическое состояние – сигнал об отсутствии заботы, внимания, защиты и помощи со стороны окружающих людей, ведь когда ухудшается самочувствие, Вы начинаете сами беспокоиться о себе, проявлять заботу и внимание, которые, возможно не получаете от других. Не стало ли это привычкой?

5. Возможно, страх перед поездками в метро переориентировал Ваше внимание с какой-то более значимой жизненной проблемы. Подумайте, что еще не устраивает Вас в собственной жизни? Что еще вызывает у Вас чувство безысходности, замкнутости, ограниченности возможностей? Попробуйте проранжировать проблемы от наиболее значимой к наименее значимой.

6. Подумайте, каких преимуществ Вы лишаете себя, отказываясь от поездок в метро (например: перемещаясь с помощью другого вида транспорта Вы тратите на дорогу больше времени, больше материальных средств и т.д.). Миллионы людей каждый день ездят в метро и Вы знаете, что ничего страшного с ними не происходит.

7. Попробуйте в сопровождении человека, которому доверяете, спуститься в метро. Это обязательный заключительный этап преодоления страха перед поездками в метро, потому что до тех пор, пока Вы можете себе сказать, что не будете этого делать, этот страх будет жить Вашей жизнью, руководить Вашими действиями, управлять Вашими мыслями – Ваш страх будет хозяином Вашей жизни.

8. Ваша главная задача, находясь в метро, – максимально объективно оценить ситуацию. Тогда Вы поймете, что бояться нечего и сможете преодолеть страх перед поездками в метро.

Страх перед полетом на самолете

Симптомы: Возникает ощущение погружения в неизвестную, опасную воздушную стихию, оторванности от земли. Появляются мысли, что все, что было на земле, видел в последний раз. Возникает ощущение нехватки воздуха, сдавливание головы, сильное сердцебиение и потоотделение. Состояние ухудшает наличие в зоне досягаемости инструкций по использованию спасательных жилетов в случае катастрофы.

Стратегии преодоления:

1. Изучите статистику и Вы узнаете, что риск разбиться в самолете в 100 раз меньше, чем риск попасть в автокатастрофу со смертельным исходом. Проведите адекватную оценку реальности: полеты на самолете опасны или нет? Признайтесь себе честно, не обманывайте себя. До тех пор, пока Вы будете уговаривать себя, что это не опасно, но при этом продолжать думать, что очень опасно, это будет с Вашей стороны лукавство, избегание проблемы.

2. Если Вы никогда раньше не летали на самолете, то первое, что Вам необходимо сделать, это съездить в аэропорт и понаблюдать в течение нескольких дней, как часто взлетают и как часто приземляются самолеты. Вы увидите, что со взлетом и посадкой все нормально.

Если у Вас уже есть опыт полетов, вспомните ситуацию, с которой связано появление у Вас страха перед самолетами. Проанализируйте каждое составляющее события, Ваше состояние, мысли и чувства в тот момент.

3. Проанализируйте, есть ли у Вас мысли о том, что самолеты опасны и их всегда можно заменить любым видом транспорта, который движется по земле. Если такие мысли у Вас есть, и тем более Вы уже убедились в их правдивости, то, возможно, у Вас возникло положительное подкрепление и сформировалась привычка бояться самолетов, думать о них как об опасности, угрозе.

4. Подумайте, что конкретно угрожает Вам в полете? Помните, что угрозой являются только конкретные люди, объекты, события (всегда угрожает кто-то или что-то). Неизвестность, надуманные, фантастические идеи, далекие от реальности, угрозой не являются.

Подумайте, как Вы будете чувствовать себя в домашней обстановке, если представите себе картинку катастрофы, в которой Вы летите, разбиваетесь или находитесь в нескольких секундах от смерти? Естественно, будете ощущать тревогу, напряжение, испытывать страх, ужас. Однако в домашней обстановке бесполезно тревожиться, потому что все Ваши надуманные переживания не соответствуют действительности. Почему так происходит? Дело в том, что наш мозг не различает реальных и воображаемых событий – и те, и другие угрожающие события он сопровождает одинаковыми физиологическими реакциями. Получается, что столько катастроф, сколько Вы переживаете в своем воображении, никогда не было в действительности. Таким образом, решите для себя: с чем Вы хотите бороться: с самолетами, с катастрофами или со своей фантазией, привычной ассоциировать полеты с опасностью, угрозой для жизни?

5. Возможно, у Вас есть фантастические мысли относительно того, что полеты в самолете опасны, поскольку Вы не контролируете данный процесс. Подумайте, а что Вы контролируете, когда идете пешком? Например, контролируете ли Вы движение других людей, которые идут навстречу Вам или за Вами? Поймите, идея контроля – это абсолютный миф. Для начала нужно научиться контролировать собственные мысли, чувства и эмоции.

Таким образом, страхи возникают у нас из-за того, что мы смотрим на мир глазами испуганного, незащищенного, потерянного человека. Ведь проблема не в том, что в мире слишком много ужасов и катастроф, а в том, что именно таким образом (как что-то ужасное, катастрофическое) мы все происходящее воспринимаем. Победить свой страх совсем не так сложно, как кажется. На примере ситуаций, которые вызывали у нас волнение, тревогу, мы уже не раз убеждались в этом. Все прошло, и мы живем дальше. По большому счету, это привычка так, страхом, реагировать на определенные события. Перестаньте его слушаться, научитесь реагировать на то, чего Вы привыкли бояться, иначе. И от Вашего страха и следа не останется. Но почему-то все не так просто. Почему? Потому что за нашим страхом всегда скрывается какая-то другая причина. Поэтому мы не замечаем его иллюзорность, его надуманность и начинаем сами его оправдывать. Мы находим доказательство объективности собственных страхов и тем самым портиим себе жизнь. А не лучше ли понять, в чем истинная причина, что лежит за нашим страхом и справиться с этой проблемой конструктивно? Наверное, намного лучше. Пожалуйста, не потакайте своим страхам. От этого их становится еще больше. Помните, страх не терпит нашей последовательности – он всегда надуманный, бессмысленный. Будьте последовательны – и Вы победите свой страх.

Удачи Вам!