



חרדת טיסות - איך יוצאים מזה?

"שבועיים לפני טיסה, כשאני רק חושבת שאני צריכה לארוז, אני משתתקת".

"איך המטוס לא נופל?"

"הנשימה שלי נעצרת כשיש כיסי אוויר והמטוס רועד".

"אני לא יכול לישון בזמן טיסה, אפילו בטיסה מאד ארוכה, אני נוהג במטוס כל הדרך".

"אני מעדיף לשבת במעבר, כך אוכל לברוח יותר מהר".

"כשאני נכנסת למטוס, אני נתקפת אי שקט, משהו חונק אותי בגרון, הדופק עולה, יש לי

חולשה בברכיים. אני דואגת שיהיה לי מלאי של תרופות הרגעה מכל הסוגים, אבל הן לא משפיעות עליי".

"אני פוחד מתאונה אווירית או שהמטוס ייפול".



אלו הן רק חלק מהתגובות שמספרים לי אנשים הסובלים מחרדת טיסה. זוהי תופעה מוכרת לאנשים בכל הגילאים, העמדות והתפקידים.

השאלה היא מדוע זה קורה ואיך יוצאים מזה?

בהרבה מקרים יש סיפור רקע, אירועים שנחרטו בזיכרון כקשורים האחד לשני ומתורגמים לחרדת טיסה. הסיפור של מרגלית הוא דוגמה טובה לכך. בילדותה גרה המשפחה מספר שנים בחו"ל, במדינות שונות, עקב עבודתו של אביה. טיסות היו עניין שבשגרה עבור שלושת הילדים, מרגלית ביניהם. כשהיא היתה בת 13, אמה חלתה והוטסה לארץ לצורך קבלת טיפול. הילדים נשלחו בטיסה אחרת לסבתא באנגליה. מרגלית, הבכורה, נאלצה לקבל אחריות על האחים הצעירים שלה בזמן הטיסה ובכלל. היא חוותה גם דאגה רבה וגם חוסר ידע לגבי מחלת האם (לא הסבירו לילדים מה היא המחלה והטיפול!), חוסר וודאות לגבי העתיד שלה ושל המשפחה (איפה יגורו, איפה ילמדו, מי ידאג לצרכיהם) ובלבול רגשי גדול. בנקודה זו בזמן החל הפחד מפני טיסה לחלחל. עם השנים הפחד הלך וגבר כך שמרגלית, כאישה משכילה, בת 35, אם לארבעה ילדים, פחדה לטוס לחופשה משפחתית.

כך הכרנו, לפני 11 שנים... כשבעלה והילדים בקשו לטוס לחופשה.

התחלנו את תהליך הריפוי באמצעות הילינג ותמציות פרחי באך. במהלך הטיפול מרגלית שכבה בנוח על מיטת הטיפולים, ובעזרת אנרגיה ומעט מילים דובבתי אותה וגילינו יחד הסיפור האמיתי הטמון בתוך חרדת הטיסה, את המחשבות, הזכרונות והרגשות הקשורים בה. האנרגיה העוצמתית (וורטקס-הילינג) יצרה תהליך שבו החששות, הפחדים והחרדות החלו להשתחרר, וע"י כך לאט-לאט השתפר מצבה של מרגלית. תמציות פרחי באך היו טיפול רקע שתמך בה בין המפגשים שלנו.

כעבור שלושה וחצי חודשים כל המשפחה, כולל הסבא בן 78, טסו לטיול שורשים. מרגלית עברה בהצלחה את "מבחן הטיסה", היא השתמשה בפרחי באך שהכנתי במיוחד לזמן הטיסה עצמו. מאז היא טסה 2-3 פעמים בשנה בליווי בעלה או אחד הילדים, פעמיים טסה לבד מטעם העבודה טיסות ארוכות לסין וקנדה. היא תמיד לוקחת איתה תמציות פרחי באך למרות שכבר לא ממש זקוקה להם.

הנה מספר טיפים להקלה בזמן טיסה, אני מקווה שסייעו בידיכם:

1. נשמו נשימות איטיות ועמוקות, דמיינו והרגישו את האוויר נכנס לכל האיברים בגוף.



2. דמיינו כף יד גדולה מחזיקה את המטוס מלמטה ומעבירה אותו באיטיות ליעד שלו (כך הוא לא נופל!)
3. דמיינו שכיסוי האוויר בזמן טיסה הם כמו החורים באספלט הכביש! אתם שולטים בהגה ובגלגלים כדי למנוע את הזעזוע.
4. היזכרו במצב כלשהו בילדות בו הרגשתם מאד בטוחים ליד מישהו מבוגר ואהוב, הרגשה ששום דבר לא יכול לפגוע בך. התחברו לזיכרון תחושתית זה והישארו בו עד תום הטיסה.

בהצלחה!

אם גם אתם סובלים מפחד בטיסות -
אין צורך להמשיך לסבול - אפשר לעזור לכם!

פנו אליי בהקדם, ובעזרת טיפול מתאים - אוכל לסייע גם לכם!

כאן בשבילכם,
רונית.