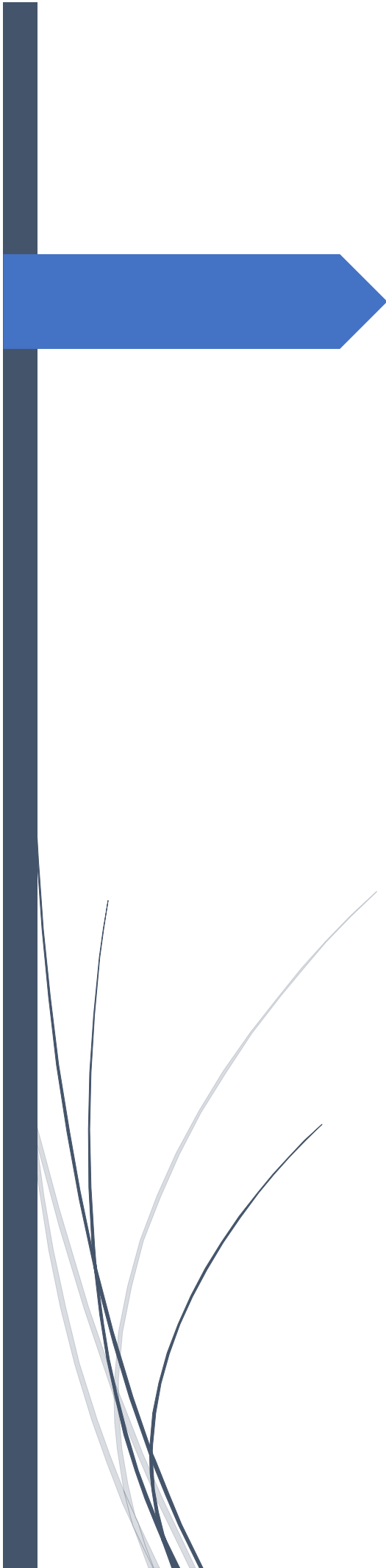




Panikkboka

Et selvhjelpsprogram for flyskrekk

Skrevet av Magnus Nordmo

Spesifikk vanske - Flyskrekk

Hei og velkommen til denne selvhjelpsteksten som skal hjelpe deg med din flyskrekk! Om du leser dette men ikke har lest selvhjelpsprogram for panikkangst ber vi deg først gjøre dette først. Ellers vil ikke det som blir presentert i denne modulen gi mening. De viktige momentene og rasjonale bak angstbehandling blir presentert i panikk programmet og vil ikke blitt gjentatt her. I denne modulen skal vi se hvordan man kan bruke eksponering til å arbeide med flyskrekk.

Flyskrekk: Vanlig og forståelig

Undersøkelser viser at flyskrekk er veldig vanlig. Ca. 10% har så sterk angst for å fly at de velger å aldri gjøre det. Ca. 25% opplever sterk angst, men flyr når de absolutt må. Denne gruppen bruker ofte alkohol/beroligende midler. Ca. halvparten av alle som flyr opplever mild til moderat angst en gang i blant. Og på et vis er dette ikke så vanskelig å forstå. Når vi flyr går vi inn i en slags fremmed verden. Man må gi fra seg kontrollen og overlater alt av sikkerhet til menneskapet. Også må man forplikte seg til å være innelåst i en trang flykabin i alt fra korte turer, opp til lengre turer på 16 timer pluss. I løpet av flyturen lager flyet veldig mye og variert støy som kan tolkes som tegn på en kommende katastrofe, i tillegg til flyets generelle bevegelser og turbulens.

Ikke bare det, flyulykker blir dekket ekstremt nøye og i detalj av alle nyhetskanaler. Hvis noe farlig skulle skje med et fly, hvor som helst i verden, er det sannsynlig at du får høre om det. Og i dag vet man at vår vurdering av om det er farlig å fly blir veldig påvirket av hvor ofte vi blir minnet på farlige hendelser. Og motsatt har statistikk i seg selv veldig lite påvirkningskraft. Dermed kan man danne seg et helt feil inntrykk og konkludere med at flyving er farlig. Og det er det virkelig ikke.

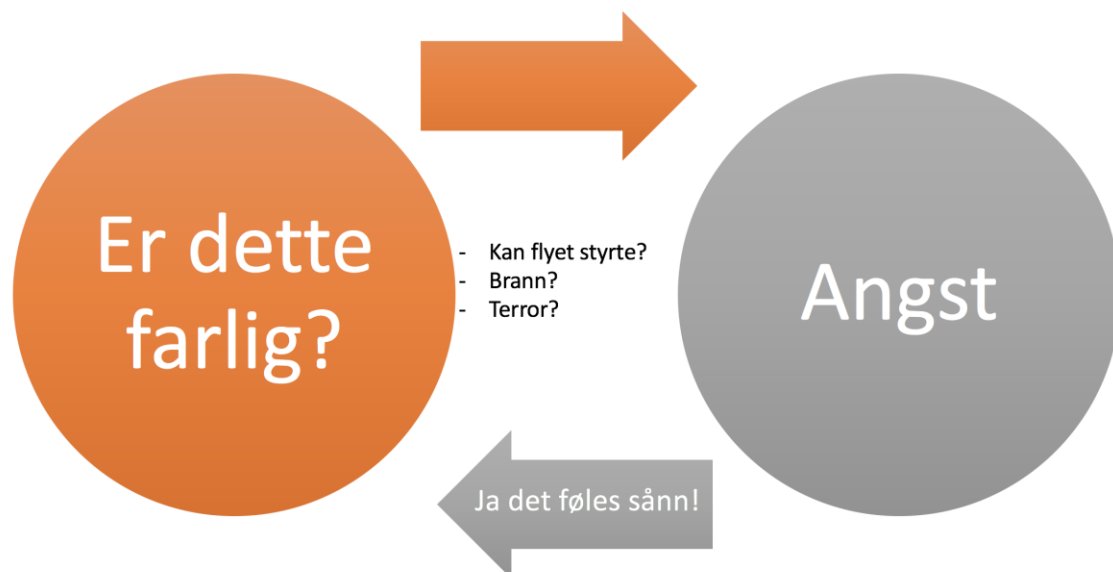
For noen er det som de alltid har vært redde for å fly, mens for andre kommer angsten i voksen alder, ofte etter en skremmende opplevelse, som å oppleve kraftig turbulens. Alt i alt kan vi si at det er ingen tilfeldighet at flyskrekk er veldig utbredt.

Hva er katastrofen?

Utgangspunktet for behandling av flyskrekk er katastrofetankene som dukker i forbindelse med at man skal fly. Og her kan det være veldig stor variasjon hos dem med flyskrekk. Noen er redd for selve sikkerheten hvor katastrofetanken kan være at

- flyet skal styrte,
- at en motor skal eksplodere
- at det skal begynne å brenne,
- at terrorister skal ta over flyet,
- også videre.

Da ser angstsirkelen slik ut. Man er i utgangspunktet usikker på om flyet man sitter i egentlig er trygt. Er man kanskje i fare? Så man får en angstfølelse. Denne følelsen styrker igjen katastrofetanken om at man faktisk er i fare. Når du var trygg på bakken virket katastrofetanken om at flyet skulle styrte helt latterlig, men nå virker det kanskje nærmest som om det er skjebnen som venter deg! Så man får mer angst, også videre. Da befinner man seg i en ond angst sirkel.



Andre har mer angst for angsten, hvor de frykter at de skal få panikk eller sterk angst i flyet hvor katastrofen gjerne er at

- angsten aldri vil gå over
- at angsten vil gjøre at man "klikker"
- at angsten vil gjøre at man mister kontroll
- at angsten vil gjøre skade på kroppen

eller noe sånt.



Så forsterker angsten katastrofetanken om at angsten kan ta helt overhånd og at man er i en slags fare. Og akkurat som tidligere kan angsten bli opprettholdt av at man flyr svært sjeldent eller aldri, altså unngåelse, fordi da får man aldri realitetstestet katastrofetankene. En annen årsak til at man ikke får denne realitetstesten er dersom man bruker sikkerhetsatferd for å "passe på" at ting ikke går galt. Ved å holde angsten i sjakk eller å mentalt konsentrere seg om å holde flyet oppi lufta. Her er flere eksempler på uheldige sikkerhetsatferder:

- Oppsøke setet der man tror at det vil bli minst angst/minst fare/minst turbulens

- Alltid har tilgjengelig/ ta beroligende medikamenter eller alkohol
- Bruke distraksjoner mens man flyr som musikk, tv, blader også videre.
- Dra nedfor solskjermen på vinduet
- Alltid fly med andre
- Mentale teknikker og selvsnakk
- Prøve å unngå å tenke på at noe galt kan skje
- Puste- eller avspenningsteknikker

La oss se litt nærmere på katastrofetankene som handler om flysikkerhet.

Er det farlig å fly?

De fleste som er redde for å fly har hørt denne regla før men det er allikevel lurt å påpeke at flyving er noe av det tryggeste du kan finne på å gjøre. Det er faktisk helt ekstraordinært trygt. Dersom du skal ut å fly en dag, så er det nesten garantert at flyvingen er den tryggeste aktiviteten du gjør den dagen. Absolutt alle deler av flyet og alle prosedyrer er optimalisert og testet, med et kompromissløst fokus på sikkerhet. Alle kritiske systemer er sikret med back-up løsninger. Flyet kan fly, lande og ta av med kun en motor. Flyet kan gli til næreste flyplass uten motorkraft. Det er laget for å tåle vær- og vindforhold som er langt mer ekstreme enn det man møter på ved vanlige turer.

Fokuset på sikkerhet har ført til at flyving utvilsomt er det tryggeste transportmiddelet vi har tilgjengelig. Og dette kommer helt tydelig frem i statistikken. Basert på antall dødsulykker ser man at flytransport er overlegen på sikkerhet. Det er eksempelvis ti ganger tryggere å kjøre fly sammenlignet med tog, og 19 ganger så trygt sammenlignet med vanlig biltransport.

Hvis man tar utgangspunkt i fly-statistikken mellom vestlige land ser man at sannsynligheten for å dø som følge av en ulykke er rundt 1 av 20 millioner! Det er så lave odds at vi mennesker ikke kan forstå det. Da er det langt mer sannsynlig at man vinner i lotto (1: 5.300.000), eller at man dør av et lynnedslag (1:1.900.000), eller at å drukne i sitt eget badekar (1:840.000) eller at man dør i en sykkelulykke (1: 88.000). Også må vi huske på at denne statistikken kommer fra vanlig flytrafikk og det inkluderer flyving i allslags vind og vær. Hvis eksempelvis turbulens var farlig ville det kommet frem i denne statistikken. Men hva med terror tenker du kanskje? Ja, da kan vi igjen se at sannsynligheten for å dø i fly-terror er 1: 25.000.000. Helt vanvittig usannsynlig med andre ord. Så vi kan konkludere med at det er helt, helt trygt å fly.

Er det farlig å få angst når man flyr?

Når det gjelder angst for angsten, så gjelder akkurat de samme poengene som ble fremhevet i hovedserien. Kort oppsummert er det sånn at angst ikke er farlig. Det kan ikke føre til at du mister kontrollen, eller "klikker", eller at du besvimer, eller at du får hjertesvikt eller ikke får puste. Angsten vil også gå ned av seg selv uansett hva du gjør, og på sikt vil den forbli lav dersom du klarer å eksponere deg uten sikkerhetsatferd. Vi kan jo spørre oss selv om det egentlig gjør noe om man får panikk mens man flyr? Hvis panikken ikke er farlig på bakken, er den heller ikke farlig i luften. Flyet flyr akkurat like trygt dersom du skulle få panikk. Dersom katastrofetanken melder seg så får du kjempegode muligheter til å realitets teste dem.

Må jeg fly?

Det beste måten å bli kvitt flyskrekk på er å eksponere seg for angsten, uten sikkerhetsatferd. Det betyr med andre ord at man må fly. Det er ingen vei utenom. Dersom man ikke føler at man klarer å fly kan man gjerne gjøre noe andre eksponeringsøvelser, som å gå til en flyplass, se seg rundt, lese om flyving, også videre, men før eller siden må man bare hoppe uti det og booke seg en flybillett. Jo tøffere eksponering du klarer, jo mer effektivt vil den være, fordi da vil du få mer angst og en sterkere realitetstesting av katastrofetankene, men alt er bedre enn ingenting. De korteste flyturene tar ikke mer enn et kvarter eller to. Siden det er dyrt å fly burde man ta sats og få mest mulig ut av hver eksponeringstur. Da gjelder det altså å få vekk alle sikkerhetsatferdene og gjøre det motsatte, altså oppsøke angsten mens man flyr. Da gjelder det å være kreativ og bruke angsten som en pekepinn. Her en noen eksempler på hva du kan gjøre

- Finne den seteplassen som er verst
- Se for deg at flyet styrter, eller noe annet du er redd for.
- Prøv å få panikk, hele turen lang.
- Prøv å mentalt tvinge flyet ned i bakken
- Gå en tur på flytoalettet dersom det er ubehagelig
- Se ut av vinduet hvis det er ubehagelig

Målet med disse teknikken er å få frem angsten slik at man får mest mulig effektiv realitetstesting, som vil gjøre at angsten forsvinner raskt.

Hva skal jeg gjøre på flyturen?

Mange spør seg selv om de skal gjøre noen spesielle triks, eller ha noen spesielle tankestrategier når de flyr, og her er svaret helt klart nei. Angstreducerende triks vil kun ha negativ virkning da de kan virke som sikkerhetsstrategier som ødelegger for effekten av eksponeringen. Det er viktig at du ikke gjør noe som helst for å regulere angsten. Aller best er om du forsøker å oppsøke angsten mens du flyr, hvor du prøver å få mer angst. Dette er fordi det er angsten som er selve nøkkelen til endring!

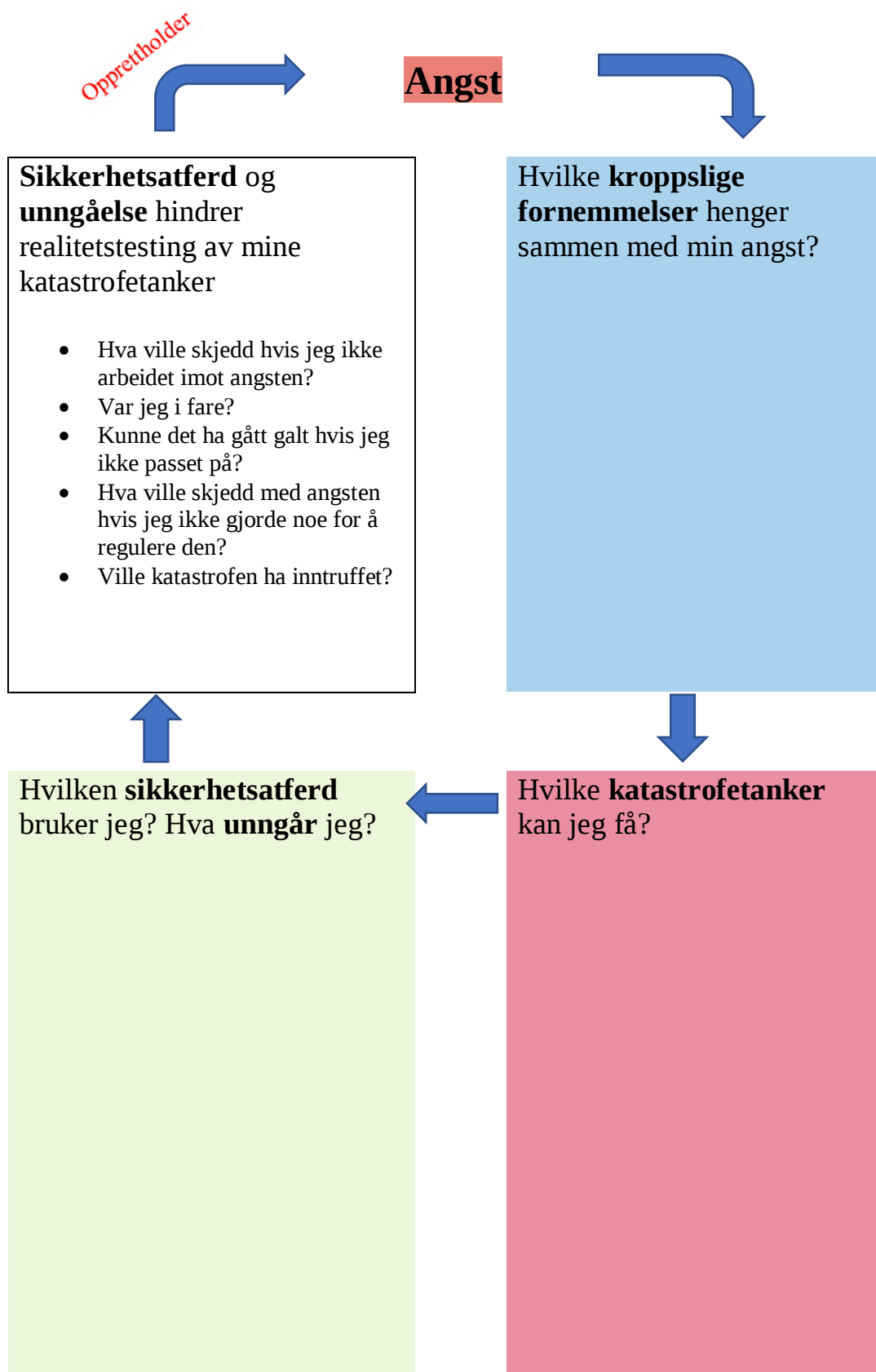
Det beste er å kutte alle sikkerhetsatferdene, men om det virker for skremmende kan du ta sikte på å redusere disse gradvis, men dette er kun om du opplever det absolutt umulig å legge disse fra deg. Dessverre vil eksponeringen bli lite effektiv, ja det kan til og med annullere effekten av eksponeringen, så kvitt deg med disse så fort du kan!

God tur!

Nå gjenstår det bare å ønske deg lykke til med fly eksponeringen! Husk at det kan være lurt å lese modulen i hovedprogrammet flere ganger, for å få en oppfriskning på rasjonale bak eksponeringen. Ta også i bruk vårt eksponering arbeidsark før og etter flyturen for å maksimere nytten bak hver tur. God tur!

Min angstsirkel

Fyll inn fargelagte områder med egne opplevelse



FØR EKSPONERING

Hvilken katastrofetanke er det jeg skal teste ut:	
Hvor sannsynlig tror jeg det er at katastrofen inntreffer?	
Passende eksponeringsøvelser?	
Hvilken sikkerhetsatferd skal jeg redusere eller unngå fullstendig?	
Strategier for å oppsøke angsten:	
Strategier jeg skal huske på:	
Jeg skal forsøke å eksponer uten sikkerhetsatferd Jeg skal forsøke å øke angsten under eksponeringen Jeg skal arbeide så intensivt jeg klarer	Jeg skal forsøke å varier type eksponering Jeg skal sikte på overlæring Jeg skal huske på at angst er nøkkelen til endring

ETTER EKSPONERING

Var opplevelsen så ille som jeg fryktet på forhånd?
Inntraff katastrofen som jeg fryktet?
I hvilken grad klarte jeg å unngå å bruke sikkerhetsstrategier og oppsøke angsten?
Se for deg at du skulle gjøre eksponeringen på nytt, hvor mye frykter du nå at katastrofen