

## Cum să evitați stresul în timpul zborului



### Frica de zbor – cum o evitați?

Frica de zbor și stresul asociat acestuia poate apărea cu câteva săptămâni înaintea cursei propriu-zise.

Iată câteva modalități prin care puteți micșora stresul produs de zbor:

- familiarizați-vă din timp cu procedurile de la aeroport: check-in, control de securitate, îmbarcare etc. Acest lucru vă va permite să vă păstrați calmul și mintea limpede la aeroport, știind ce pași trebuie să parcurgeți până la ajungerea la destinație;
- dacă e posibil, la primul zbor mergeți însoțit de o altă persoană;
- încercați să ajungeți la aeroport cu două ore înainte de ora programată a zborului sau mai devreme. Acest lucru vă va permite să vă familiarizați cu aeroportul și cu atmosfera de acolo;
- ocupați-vă din timp de bagaje și de celelalte detalii ale călătoriei, iar ziua dinaintea cursei petreceți-o cât mai liniștit, încercând să vă relaxați;
- în timpul zborului, nu vă gândiți la probleme sau la lucruri care vă supără. Puteți aduce la bord o carte sau alt obiect care să vă distragă atenția de la stresul de zbor;
- dacă frica de zbor este foarte mare și vă produce probleme reale de sănătate, consultați un doctor înainte de plecare. Vi se pot prescrie calmante sau sedative ușoare care vă vor face călătoria mai plăcută.

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să ne lăsați un mesaj în secțiunea de [contact de pe site](#). Solicitarea dvs. va fi tratată cu prioritate și vom reveni cu un răspuns cât mai curând posibil.