

## 10 patarimų bijantiems skristi lėktuvu

1. Neslėpkite savo baimės. Atsiminkite, kad yra ir daugiau tokių pačių bijančių skristi žmonių kaip ir jūs.
2. Stenkitės kuo daugiau bendrauti su aplinkiniais: su aptarnaujančiu personalu, bendrakeleiviais, stiuardėmis. Užmegztas pokalbis padės jums užsimiršti apie baimę. Jei prasidės turbulencija (kai lėktuvas pradeda kratytis), priimkit taip lyg važiuotumėte automobiliu duobėtu keliu. Registratūroje paprašykite, kad norėtumėte sėdėti lėktuvo priekyje kiek galima arčiau kabinos, nes turbulencija labiausiai juntama yra lėktuvo gale. Pasirinkite kiek galima trumpesnę skrydžio maršrutą ir skrydį kuo didesniu lėktuvu.
3. Malšinkite paniką. Žiūrėkite filmą, nesvarbu jis įdomus ar ne, nors ir matytas, skaitykite knygą arba žurnalą, svarbu kad mintys būtų nukreiptos kitur.
4. Venkite vartoti kavą skrydžio metu, ar produktus turinčius kofeino, nes jie gali suaktyvinti jūsų sutrikimą ir jaudulį. Geriau vartokite kitus gaivinančius gėrimus kaip streso malšinimo priemonę, patartina išgerti netgi taurę vyno, tik žinoma nepadauginkite, nes gali įvykti atvirkštinė reakcija.
5. Klausykite raminančią muziką. Taip jūsų mintys nukryps tolyn nuo aplinkoje esančio triukšmo;
6. Tiesiog tinkamai išnaudokite turimą laiką, susidarykite kelionės dienotvarkę, arba ieškokite, kaip taikyti [Vietnamą vykstančių turistų vizų](#);
7. Pasistenkite negalvoti, kad jūs skrendate labai aukštai. Jeigu sėdite šalia lango, užtraukite apsaugą ir įsivaizduokite, kad važiuojate automobiliu;
8. Galvokite tik pozityviai. Kai tik pagausite save galvojant apie neigiamus dalykus, pasistenkite iškart susikoncentruot į kažkokį malonų įvykį, nutikusį jūsų gyvenime.
9. Tiesiog pasitikėkite avia kompanija ir joje dirbančių žmonių kvalifikacija. Turėkite omenyje, kad lėktuvai yra gaminami su dideliu atsargos koeficientu. Prieš paleidžiant skraidyti lėktuvus yra atliekama daug bandymų, jeigu yra bent menkiausias gedimas skristi griežtai draudžiama. Yra netgi sakoma, kad aviacijoje nėra žodžio „galbūt“ saugumas turi būti užtikrintas 100 %, kitu atveju tai nėra saugu.
10. Žinokite, kad lakūnai lygiai taip pat kaip ir jūs nori nusileisti saugiai.

Šaltinis: [Đặt khách sạn](#)