



# El que has de pensar cada cop que viatges amb avió si tens por de volar

L'estiu ja és aquí i amb ell les vacances, molts es preparen per viatjar, però la por de volar pot convertir-ho en un autèntic repte. Això es coneix com a aerofòbia i afecta milions de persones de tot el món. Tot i que les raons d'aquesta por pot variar segons la persona, hi ha alguns consells que pots seguir per mitigar els seus efectes.

Primer de tot cal recordar que la seguretat aèria ha millorat significativament i volar és una de les formes més segures de transport. De fet, segons l'Organització de l'Aviació Civil Internacional (OACI), **les probabilitats d'un accident aeri són molt baixes**. També pots informar-te de les diferents fases del vol, això pot ajudar-te a entendre la dinàmica del vol per sentir-te més segur.

És molt important **evitar les notícies** que magnifiquin la probabilitat d'accidents d'avió i buscar informació objectiva. No sigui com aquelles persones que durant el vol es posen a mirar 'La Sociedad de la Nieve'. Tot i que pot semblar temptador per calmar els nervis, evita prendre cafeïna abans del vol, i és que això pot incrementar l'ansietat. Opta per **aigua o begudes sense cafeïna** per mantenir el cos hidratat.

Si la por de volar és molt intensa, podria ser útil parlar amb un/a professional de la salut mental, aquí et podrien proporcionar **tècniques per gestionar l'ansietat**. De fet, acostumen a recomanar tècniques de respiració profunda, la meditació i la relaxació muscular per reduir l'ansietat. Recorda que les hostesses i els assistents de vol també estan per ajudar-te i pots parlar amb ells si tens qualsevol dubte sobre el vol.

Portar una bona **selecció de distraccions** pot ser clau. Llegeix un llibre interessant, escolta música relaxant o mira una pel·lícula. Centrar la teva atenció en alguna cosa que t'agrada pot ajudar a allunyar els pensaments ansiosos.

## La teoria de la gelatina

Si tens molta por de volar i la teva ment sempre està ocupada amb les imatges de les turbulències, segurament has sentit a parlar de la 'teoria de la gelatina'. Aquesta teoria s'utilitza per explicar de manera visual i simplificada com un avió es mou a través de l'aire i com l'aire, en realitat, ofereix gran quantitat de suport, **similar a com la gelatina suporta un objecte que hi està immers**.

Així com un objecte en gelatina es manté estable per la densitat i la resistència de la gelatina, un avió es manté estable en l'aire gràcies al seu disseny aerodinàmic i la força del vent. Els avions estan dissenyats per ser altament estables i resistents a les turbulències.