



Flyskrekk

Spørsmål: Jeg er redd når jeg reiser med fly og prøver å minne meg selv på at det visstnok er farligere å kjøre bil. Gjelder det risikoen pr tilbakelagt kilometer eller er det generelt tryggere å være i et fly enn i en bil?

Svar: Takk for interessant spørsmål! Du har rett i at det er sikrere å gjennomføre en lang reise med fly enn å kjøre bil. Antall dødsfall er om lag den samme når et fly tilbakelegger for eksempel 10.000 kilometer enn når en bil kjører den samme distansen. En viktig forskjell er at det kan være 4 mennesker i bilen mens flyet for eksempel frakter 100 personer. Denne ulikheten i passasjerantall innebærer at flyet må tilbakelegge 25 ganger lengre distanse for at dødsraten skal bli den samme som ved bruk av bil. Hvis flyets hastighet er 25 ganger større enn en bil, vil risikoen ved å reise med flyet i en time derved være identisk med kjøre bilen. Hastigheten til et fly er om lag 800 km/t. En bil på motorveien kjører i cirka 80 km/t. Flyet tilbakelegger altså 10 ganger flere kilometer pr. time enn bilen. Faren ved å være i et fly en time er således under halvparten av å oppholde seg i en bil i det samme tidsrommet.

Tallene i dette regnestykket vil variere med antall passasjerer og hastigheten til henholdsvis bilen og flyet og ikke minst farene ved nettopp den fly- eller bilturen man skal gjennomføre. Det illustrerer likevel at flyet ikke bare er den tryggeste transportformen i forhold til den tilbakelagte distansen men at det sannsynligvis også er sikrere å være en time i et fly enn en time i en bil på en motorvei.

Her er noen tips som kan begrense din flyskrekk.

- Vær ute i god tid. Ved å redusere unødig stress blir du bedre i stand til å takle den påkjenningen som flyturen innebærer for deg.
- Lær mer om fly og flyreiser. Kjenner du til normale prosedyrer og lyder i flyet, så blir det lettere å slappe av.
- Unngå kaffe, te og cola-produkter. De øker produksjonen av angsthormoner i kroppen din. Drikk heller vann.
- Sitt langt fram i kabinen. Der er det mindre støy. Dessuten kommer du oftest raskere ut av flyet når det har landet.
- Avslapningsteknikker kan være til god hjelp. Det finnes bøker om dette hos de fleste bokhandlere.
- På lengre flyreiser er det ofte mulig å lytte til rolig musikk eller å se en film.
- Unngå alkohol og beroligende midler. Det er bedre å være klar i hodet slik at du kan forholde deg til situasjonen på en rasjonell måte.
- Prat gjerne med personene i setene rundt deg. Det kan virke avledende på uroen du kjenner.

Men mange har nytte av å delta på kurs for personer med flyskrekk. SAS (flyredd.no) arrangerer slike kurs.