

# **Психологические механизмы возникновения и коррекция страха полетов**

Казанцева Арина 10А



# Понятие “страх полетов”

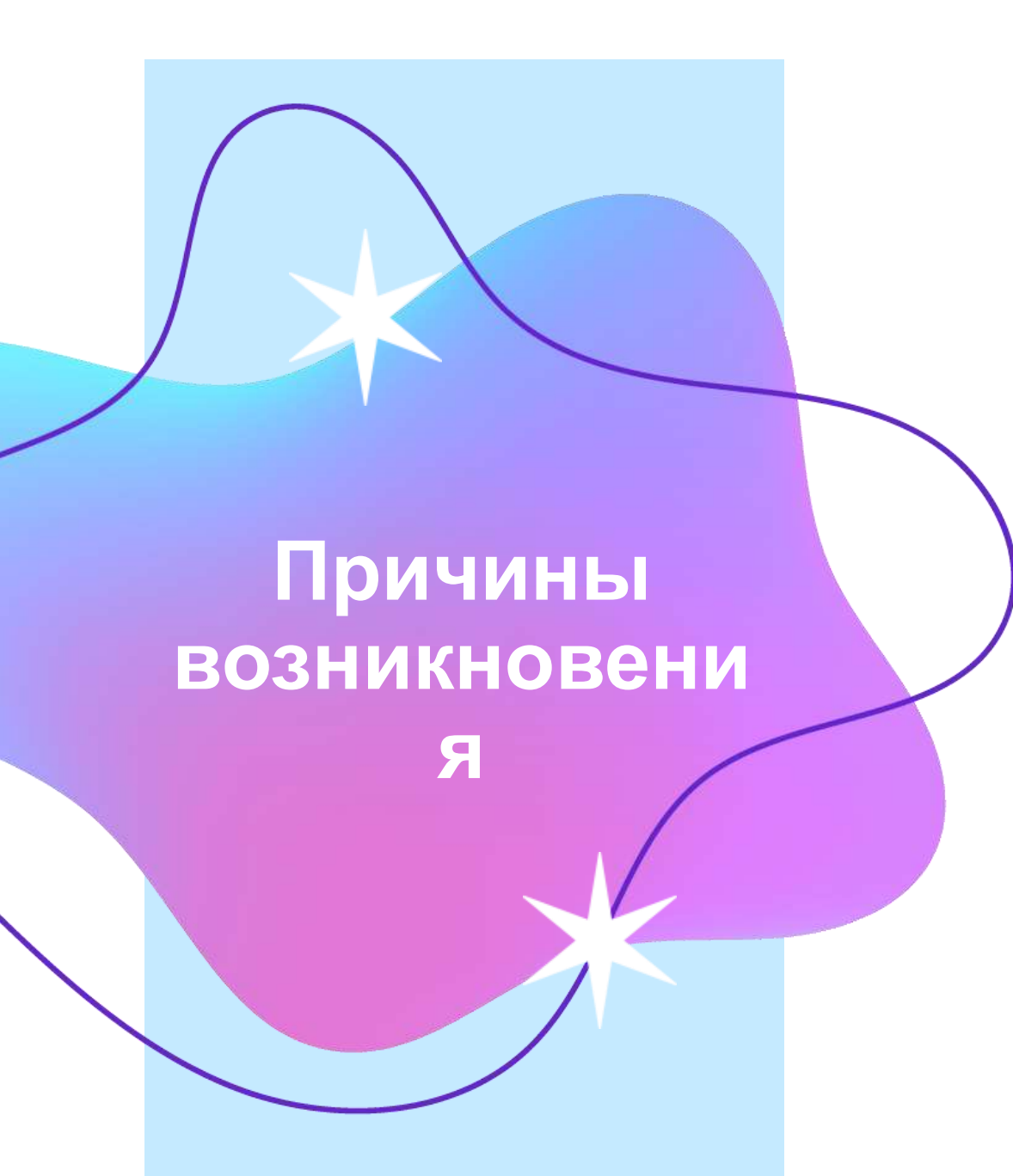
:

Страх полетов или аэрофобия – это фобия, которая может проявляться в виде сильного беспокойства или паники при мысли о полете или во время самого полета.



## Актуальность:

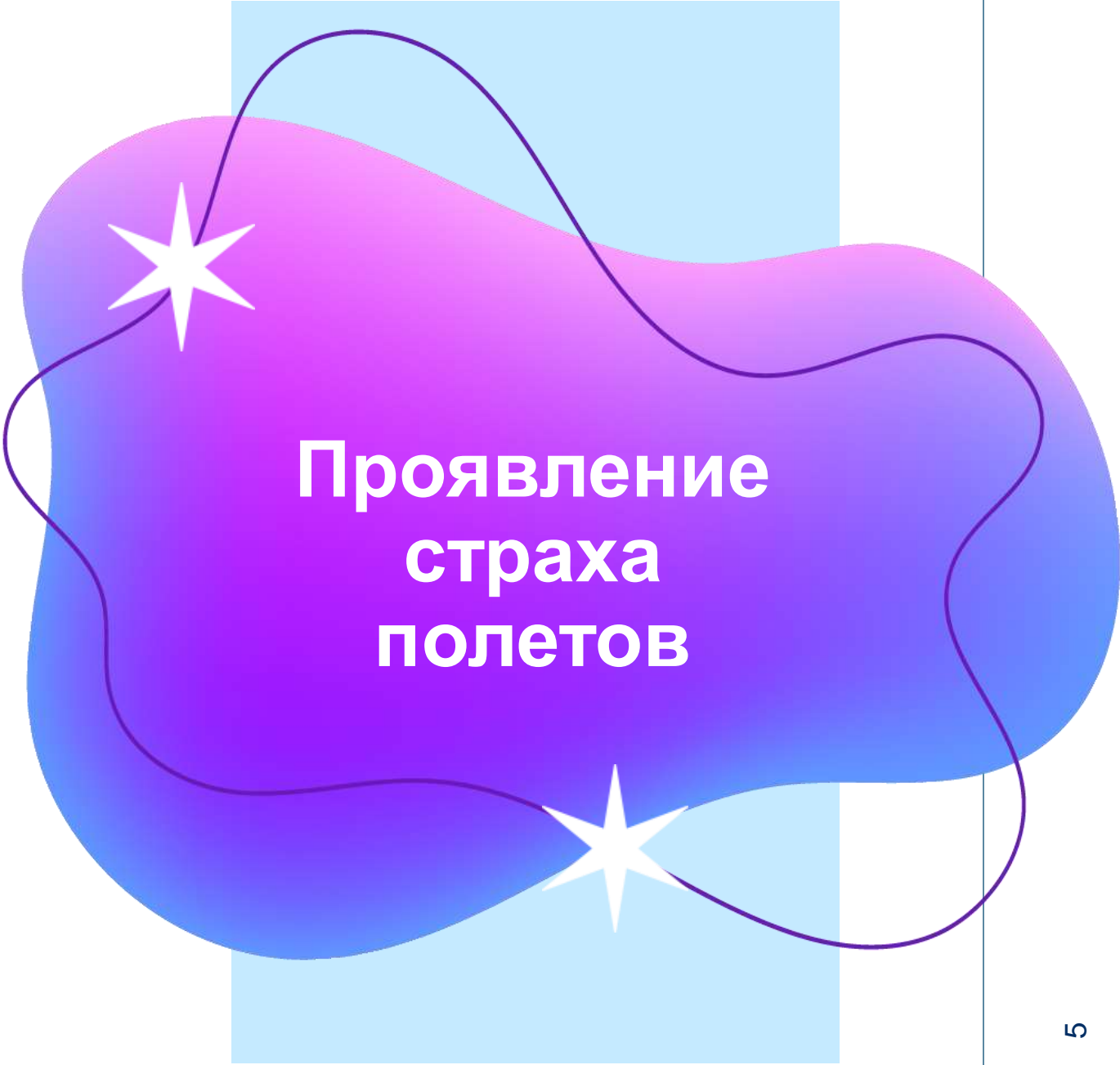
**Актуальность данной темы обусловлена растущей популярностью авиаперелетов в современном обществе. Также с увеличением доступности авиа перевозок, и их преимуществом над поездами на автомобиле или поезде, все больше людей сталкиваются с необходимостью преодолевать свой страх.**



# Причины возникновени я

- Травматический опыт
- Наследственность
- Социальные факторы
- Личные особенности

- Панические атаки
- Чувство тревоги перед полетом
- Избегающее поведение



## Проявление страха полетов

# Методы коррекции и профилактики страха полетов

- Когнитивно – поведенческая терапия(КПТ)
- Экспозиционная терапия
- Медитация и релаксация

Обучение о безопасности полетов

Поддержка со стороны друзей и семьи/ участие в группах поддержки

Изучение строения самолета и принципа его полета



## Заключение :

Страх полетов является серьезной проблемой для многих людей, но его можно эффективно лечить с помощью различных методов. Понимание причин возникновения этого страха и применение подходящих стратегий может помочь людям преодолеть свой страх и наслаждаться путешествиями.





**Спасибо за внимание!**