

1. Varaa istuinpaikka siiven kohdalta tai lentokoneen keskivaiheilta

Lentokoneen liikkeet tapahtuvat painopisteen ympäri, painopiste puolestaan sijaitsee siiven tyven tasalla. Istumalla liikkeen keskipisteessä kaikki lentokoneen liikkeet tuntuvat pienemmiltä. Eli turbulenssi, nousut, kaarrot ja liuku tuntuvat vähiten kun istut siiven tyven kohdalla tai lentokoneen keskivaiheilla.

2. Ota mukaasi jotakin mielekästä tekemistä

Pakkaa käsimatkatavaroihin mukaan vaikkapa kirja. Lataa puhelimeesi lempimusiikkiaasi siten, että voit kuunnella sitä offline-tilassa. Voit myös ladata vaikkapa jonkun elokuvan tabletille. Huomioi kuitenkin että lentoonlähdön ja laskun aikana et voi käyttää läppäriä tai tablettia. Matkapuhelimen käyttö offline-tilassa vaikkapa musiikin kuunteluun on sallittua, kuten tietysti kirjan lukeminenkin. Hyvät korvakuulokkeet melunvaimennuksella sulkevat lentomelua tehokkaasti ja rauhoittavat oloasi.

3. Pukeudu miellyttäviin ja mukavasti istuviin vaatteisiin

Mukavuus ennen tyyliä! Ei ole mitään järkeä aiheuttaa itselleen epämukavaa oloa epämukavilla vaatteilla. Rennot vaatteet jotka hengittävät, eivät purista ja ovat muutenkin miellyttävät päällä ovat sopivimmat. Ennätät vaihtaa ykköset päälle aivan mainiosti lennon jälkeenkin!

4. Ole ajoissa lentokentällä

Ei kannata aloittaa lentomatkaa stressaantuneena. Tule lentokentälle siten, että saat tehdä check-in:n rauhassa eikä turvatarkastuksessakaan tule kiireen tuntua. Ennätät tällä tavoin myös käydä ostoksilla, syömässä ja WC:ssä ennen lentoa.

5. Älä käytä alkoholia lentopelkolääkkeenä

Rentouttava viinilasillinen tai yksi olut on vielä perusteltua, jos uskot että se auttaa sinua. Huomioi kuitenkin että alkoholi ei suuremmissa määrin toimi lääkkeenä. Sen sijaan se lisää virtsaamistarvetta ja kuivattaa eli aiheuttaa lisää stressiä lennolle. Alkoholi myös vaikuttaa lentokoneen ohuemmassa ilmassa voimakkaammin kuin maanpinnalla. Tästä voi aiheutua ikäviä yllätyksiä.

6. Osta vesipullo lentokentältä ennen koneeseen menemistä

Lentokoneen sisäilma on varsin kuivaa, tämä voi aiheuttaa nestehukkaa. Lennolla yleensä tarjoillaan juomista mutta tarjoilun saapuminen voi kestää jonkin aikaa. Turbulenssin vuoksi tarjoilu voi kestää kauankin. Kannattaa siis varautua siten, että saat huolehdittua omasta nestetasapainostasi. Nestehukka ei ainakaan paranna oloasi. Osta vesipullo vasta

turvatarkastuksen jälkeen koska et saa kuljettaa yli 100ml nestepakkausta turvatarkastuksen läpi.

7. Kerro matkustamohenkilökunnalle että lentäminen pelottaa sinua

Lentopelko on yleistä ja sitä ei kannata häpeillä. Matkustamohenkilökunta ottaa huomioon pelkosi ja he käyvät todennäköisesti kysymässä matkan aikana miten pärjää. Tilanteen salliessa, saatat päästä ennen lentoa käymään ohjaamossa juttelemassa lentäjien kanssa, tämä yleensä hälventää pelkoja ja antaa luottamusta.

8. Opettele hengitystekniikka jolla voit rauhoittaa ja rentouttaa itseäsi

Osallistu lentopelkokurssille, jossa opetetaan käyttökelpoisia rentoutumis- ja rauhoittumistekniikoita. Myös jooga- ja mindfulness- harjoitukset voivat auttaa sinua rentoutumaan. Lennolla rentoutumista helpottaa, mikäli sinulla on melua vaimentavat korvakuulokkeet. Voit myös kuunnella vaikkapa meditaatio-ohjeita kuulokkeistasi!

9. Pidä huolta riittävästä ravinnosta

Lennolla ei välttämättä tarjolla lämmintä ateriaa. Kannattaa syödä ennen lentoa tai käydä ostamassa vaikkapa sämpylä tai muuta purtavaa lennolle. Verensokerin laskeminen voi aiheuttaa huonoa vointia, tämä taas edesauttaa matkapahoinvointia. Vaikka ruoka ei maistuisikaan ennen lentoa, kannattaa yrittää syödä jotain. Omien eväiden mukaan ottaminenkin voi olla hyvä ajatus, kunhan ottaa huomioon sen mitä kaikkea voit viedä turvatarkastuksen läpi.

10. Ajattele positiivisesti

Lentäminen on turvallisempaa kuin autolla ajaminen, puhumattakaan vaikkapa polkupyöräilystä. Todennäköisyys joutua onnettomuuteen on häviävän pieni. Kun istut lentokoneessa, mieti näitä tilastollisia faktoja. Järkiperäiset seikat voivat pienentää pelon tunnetta koska kyseessä on todellakin vain virheellinen tunne lentämisen vaarallisuudesta.

11. Onnittele itseäsi onnistuneen matkan jälkeen

Kun olet päässyt määränpäähän, onnittele itseäsi vaikka olisitkin pelännyt matkan aikana. Onnistunut matka on tärkeä askel kohti pelon voittamista. Seuraava kerta on todennäköisesti helpompi kuin edellinen.

12. Hanki apua lentopelkoon

Lentopelkokurssilla saat tietoa lentämisestä, turvallisuustilastoista, pelkotiloista, rauhoittumis- ja rentoutumistekniikoista sekä siitä mitä lennolla tapahtuu. Kurssilla saat myös lisää vinkkejä kuinka pärjät lennolla. Jos lentopelko alkaa rajoittaa elämääsi tai aiheuttaa sinulle epämiellyttävän olon kun matkustat lentokoneella, kannattaa se hoitaa.