

Bangin fyri at flúgva ? Tú ert langt frá tann einasti/einasta !

Um vit fyrst býta orðini "Ræðsla" og "Ótti" sundur, kunnu vit koma til hesa staðfesting:

Ótti kann tykjast at hava eina veikari merking av sjálvari kensluni, og knýtir seg til okkurt sermerkt (eitt djór, ein ávísan lut ella eina uppliving).

Ræðsla kann hinvegin tykjast at hava eina sterkari merking, og er ein nervafrøðilig kveikjan, sum ítøkiliga greiðir heilanum frá, at einhvør hóttan á okkara lív er í umbúna, eisini sjálvt um eingin verulig hóttan er til staðar.

Hjá øllum sum í ein ella annan mun líða av flogræðslu, hevur ræðslan áðrenn, undir og eftir flogtúrinn, ikki so nógv við tann ítøkiliga váðan at gera. Ivingarsom kunnu vit øll vera, men menniskju við flogræðslu eru ikki bert ivingarsom; ræðslan er avgjørt órímlig samanborið við tann ítøkiliga váðan. Knýtt at flogræðsluni eru myndir, ljóð, vanlukkutankar og heilaspuni, sum menniskju innan flogvinnuna, ella flogvinnufjepparar sjáldan kunnu ímynda sær.

Heldur enn at snúgva seg um tann veruliga váðan við flúgving, minnir tað at flúgva okkum á lívsins veikleika, og okkara egna viðkvæmi. Flúgving gerð okkum viðbrekin; tí vit ikki hava tamarhald, tí vit skulu líta á onnur og eisini tí vit eru bangin fyri at blíva enn meira bangin.

Orsøkin til flogræðslu kann vera bæði villingarsom og samansett, hetta tí at talan kann vera um neiligar roynir av eini ræðandi støðu, aðrir sálarligir orsøkir, umframt tilveru og lívfrøðiligar orsøkir. Tann mest vanliga frágreiðingin til flogræðslu kemst av eini, ella fleiri av niðanfyri nevndu grundum:

1. Beinleiðis royndir frá eini skelkandi hending í óttafullu støðuni, so sum meldurvindur (turbulensur).
2. Upplivingar har onnur vísa ræðslu í líknandi støðu, til dømis tá foreldur vísa ótta undir flúgving kann hetta ávirka børnini.
3. Kunning umvegis fjølmiðlar, sjónvarp, bøkur og annað sum vísir at flúgving er vandamikil. Sum til dømis at hoyra um flogvanlukkur í miðlunum.
4. At man altíð hevur merkt at man var bangin fyri at flúgva, uttan eitt minni um hví tað veruliga er so.

Tað sum gerð seg galdandi er at óttaherðindi vindur seg sjálvt upp tá tað eru byrjaði. Hetta merkir at við øktum andadrátti, sum er vanligt tá vit uppliva ein ótta, um hann er har ella ei, ja so gongur heilin útfrá at vandin er veruligur. Tiskil vil hann fyrireika kroppin soleiðis at vit mest sannlíkt yvirliva støðuna, og á natúrligan hátt økja hjartasláttur, fyrireika vøddar og annað á besta hátt. Hetta hevur so aftur við sær, at vøddunum tørva enn meira ilt. Og so hava vit stutt sagt tað sum skal til fyri at óttaherðindi heldur fram og økir seg sjálvt. Hetta er galdandi fyri alt slag av ræðslu.

Uttan at fara í dýpdina við hvat kann gerast fyri at minka um flogræðsluna, vil eg niðanfyri nevna nakað ítøkiligt, sum kann vera ein hjálpa. Tá tað er sagt er tað sjálvandi ymiskt hvat hjálpir hjá tí einstaka, og hvat tann einstaki óttast í samband við flúgving.

1. Heinta ítøkiligar upplýsingar um flúgving og flogfær, sum til dømis hvat hendir á tú hoyrir tey ymisku ljóðini (motorar, hjól, luftbremsur o.a).
2. Fá tær eina mynd av hvar tú helst vilt sita (frammarlaga, aftarlaga, við vindeyga, við miðgongina) havandi í huga innistongdarræðsla (klaustrofobi), sum kann koma fyri í flogfari og blandast við flogræðslu.
3. Gerð royndir við andadráttinum rúma tíð áðrenn tú skalt flúgva. Her snýr tað seg um at anda djúpt, róliga og fylla lunguni við at anda heilt niður í búkin. Hetta kann brúkast til at stýra óttaherðindinum við at snýta heilan, sum við hesum heldur at tamarhald er á støðuni. Umframt hetta er tað ikki er gjørligt at herðindi fær fríðar teymar, ímeðan fult fokus er á andadráttinum.
4. Eisini vísir tað seg at vera ein góð loysn, at gera seg kláran í góðari tí, so sleppast kann undan at verða strongd/ur áðrenn tú ert komin á flogvøllin.
5. Rúsdrekka og kaffi í yvirdrivið mát vísir seg ikki at hjálpa, av tí at tað kann øsa kroppin upp, og vísir seg eisini at minka um tamarhaldið vit hava á okkara kenslum.