TURKISH AVIATION ACADEMY

UÇUŞ KORKUSUNU YENME PROGRAMI

Korkunuzu yenin!
Özgürce uçun!

Hayalinizdeki şehirler, bu pencerenin ardında.

TURKISH AIRLINES

İçindekiler

Uçuşun Duygusal Etkileri	4-5
Korku Ve Fobi Hakkında	6-7
Uçuş Korkusunun Gelişimi	8
Korkuyla Baş Etme	9
İlk Ve İkinci Korku	10-11
Uçuş Korkusuna Neden Olan Birkaç Örnek	12-13
Kaygı Düzeyleri	14-15
Baş Etme Deyişleri	16-19
Kaygı Düzeyiniz Dördüncü Düzeyde veya Bu Düzeyi Aşmışsa Yapılacaklar	20-21
Korkuyla Başa Çıkabilmeniz İçin Diğer Pratik Öneriler	22-23
Sıkça Sorulan Sorular	24-27
Uçmanın Kazandırdıkları	28-29
Programın Aşamaları	30-33
Uçuş Korkusunu Yenme Programı	34-35

Uçuş korkusunu yenenlerin hayat kalitesi hem sosyal hem profesyonel anlamda yükselir.

Uçuşun Duygusal Etkileri

Birçoğumuz uçmaktan zevk alsak da, zaman zaman tedirgin olabiliyoruz. İstatistiklere göre uçuş korkusu oldukça sık rastlanan bir durum. Bu korkudan muzdarip olanlar uykusuz geceler ve büyük kaygılar yaşayabilir. Uçuş korkusu olanlar gezi ve iş fırsatlarını kaçırabilir, bunları telafi etmekte zorlanabilirler.

Birisine örümcekten korktuğunuzu söylediğinizde sizi anlayabiliyorken ona uçuş korkunuzdan bahsettiğinizde bunu garipseyebilir. Hatta yakın çevreniz bile sizin bu korkunuzu anlamsız buluyor olabilir. Derdinizi ancak uçuş korkusu yaşayan bir başkası anlayabilir.

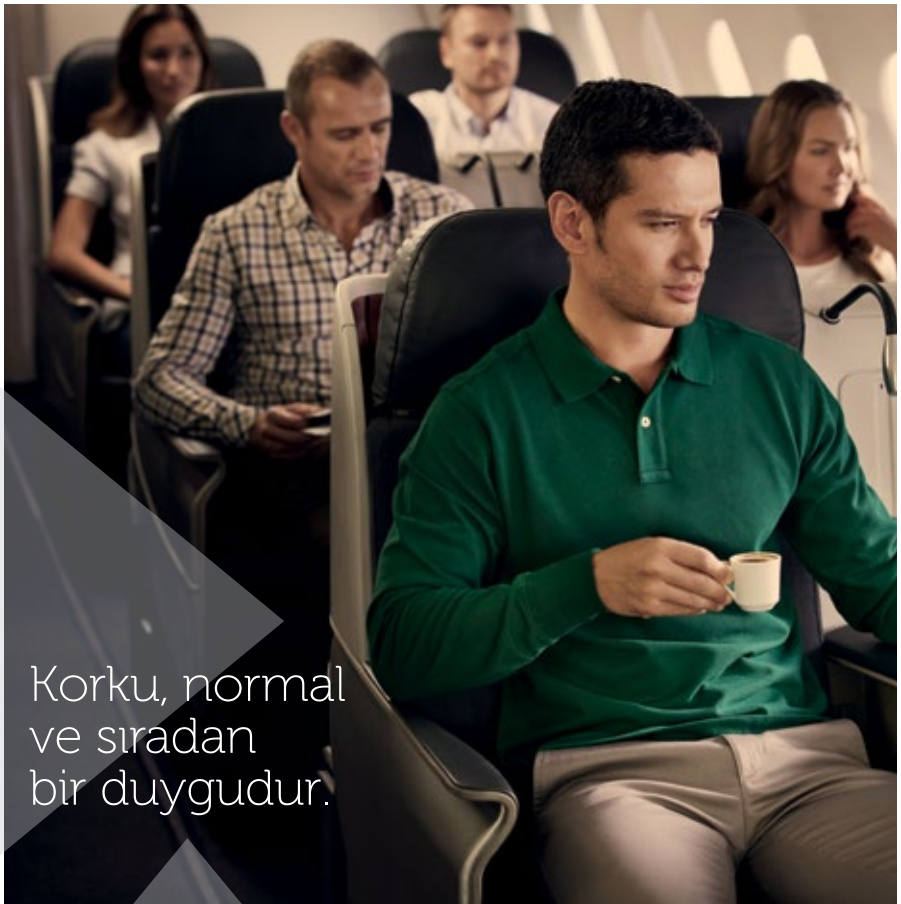
Beklenmedik bir türbülans anında tepki vermek veya kalkış sonrasındaki o tuhaf sesleri duyduktan, sarsıntıları hissettikten sonra tuzağa düşürülmüş ve kontrolü kaybetmiş hissetmek gayet normaldir. Olanlarla ilgili mantıklı bir açıklamanız yoksa doğal olarak hayal gücünüz devreye girer. Kalkıştan önce motorların daha gürültülü çalıştığını duyar ve bir şeylerin ters gittiğini düşünürsünüz. Korktuğunuz zaman, önceden fark etmediğiniz her şeyi görmeye ve duymaya başlarsınız.

Evinizde yalnızken duyduğunuz tuhaf sesler, garip gölgeler sizi hiç şaşırtıp korkutmadı mı? Nabzınızı, solunumunuzu hızlandırmadı mı? Ta ki sizi korkutan şeyin bir arkadaşınız veya komşunun kedisi olduğunu anlayana dek... Bir an için tehlike sezer, korkar, tedirgin olursunuz ancak tehlike hakkında daha fazla bilgi edindikten sonra korkunuz ortadan kaybolur.

Korku ve Fobi Hakkında

Tehlikede olduğumuzu hissettiğimizde, bu tehlike gerçek olsun ya da olmasın, istek dışı duyulan hislere korku denir. Korkuyu tetikleyen ise duygularımızdır. Korkunun kendisi zararlı değil, yalnızca rahatsızlık vericidir.

Korku, normal ve sıradan bir duygudur. Korkunun objesi, gerçek ya da hayal ürünü olabilir; korku mantıklı ya da mantıksız (irrasyonel) olabilir. İşte bu irrasyonel korkulara fobi adı verilir. Fobi, korku ile kaçınma arası bir duygudur. Psikiyatrideki tarifi fobiyi şöyle özetler: "Bireyin bir şeyden korku duyması, kendisine saçma ve mantıksız gelmesine ve bundan korkmamalıyım demesine rağmen bu korkudan kendini alıkoyamamasıdır."



Fobik kişi, sadece fobisi olan şeyden kaçınır. Diğer konularda ise oldukça girişken ve cesur olabilir. Bir veya birkaç fobimizin olması, her şeyden korktuğumuz anlamına gelmez; cesur biri olmadığımız anlamına hiç gelmez. Uçuş fobisi olan bireylerin çoğu entelektüel, iş ya da sosyal hayatta başarılı olmuş kişilerdir. Mevcut konumlarını, birçok insanın denemeye cesaret edemeyeceği riskleri üstlenerek kazanmışlardır.

Fobiler, psikiyatride korku bozuklukları başlığı altında değil, anksiyete bozuklukları başlığı altında toplanırlar. Anksiyete, gerginlik, stres, endişe kelimelerine karşılık gelir. Uzmanların bu konudaki ortak kanısı ise şu şekildedir: "Uçuş korkusu olanlar, gergin ve endişeli insanlardır. Eğer yabancı olduğunuz durumlar hakkında daha fazla bilgi edinirseniz ve var olan durumu doğru yönetebileceğinize ikna olursanız, korkunuz doğal olarak hafifleyecektir."

Uçuş konusunda tedirginlik yaşayan bir yolcuya kulak verelim, yaşadıklarını şu şekilde ifade ediyor: "Havalimanına vardığım an korkum başlıyor. Terlemeye başlıyor, titriyor ve hiçbir şey yiyemiyorum. Uçağa doğru yürüdüğümde ve yerime oturduğumda, bu beni gerçekten kötü etkiliyor ve kendime, 'bu uçağa binmeli miyim diye soruyorum."

Tedirginlik, kaygı ve korkuları devam eden insanları etkiler. Onların, kötü bir şeyler olacağına dair ısrarcı hisleri vardır.

Uçuş Korkusunun Gelişimi

Neden bazı insanlar uçuş korkusu yaşarken diğerleri tam tersine uçmaktan keyif alır? Aslında uçuş korkusu, normal kabul edilebilecek bir korkudur. Bir araştırmaya göre, insanların % 85'inde, belirli ölçüde uçuşta korku yaşama ya da uçmayı tercih etmeme durumu söz konusudur.

İlk uçuşta herkes bir şekilde heyecanlanır. Ancak sıkça karşılaşılan bu korku ile destekleyici ve pozitif ortamlarda karşılaşıp korkusunu yenebilenler şanslı bir kesimdir. Negatif koşullanmış ortamlarda, benzeri şartlarla karşılaşanlar içinse bu korkunun fobiye dönüşme olasılığı son derece yüksektir.

Yapılan birçok çalışma, uçuş korkusu ile stres arasındaki bağı işaret etmektedir. Birçok kişi, ilk uçağa binişte yaşadığı şiddetli korku ile o sırada bambaşka bir nedenle yaşıyor olduğu akut ya da kronik stres belirtileri arasındaki benzerliği sıklıkla ifade eder. Hatta korku yaşamaksızın birçok kez uçağa binmiş insanlarda dahi sonradan uçuş korkusu oluşmasına neden olan, farklı bir gerekçeden dolayı yoğun bir stres görülebilir. Bu strese neden olabilecek majör bir olay (boşanma, işten çıkartılma, bir yakının kaybı vb.) ya da birikmiş minör olaylar uçuş korkusunu anlık tetikleyebilen unsurlardır. Hatta pilotlarda ve diğer uçuş ekibinde dahi benzer nedenler uçuş korkusu yaratabilir.

Korkuyla Baş Etme

Korkular birden ortaya çıktıkları gibi, birden kaybolabilirler de. Korktuğumuz şey karşısında hissettiğimiz gerginliği ve bu gerginliğin neden olduğu fiziksel ve ruhsal semptomları azaltabilirsek korkumuzu yenebiliriz. Tam tersine, ruhsal ve fiziksel gerginlik devam ederse korkuyu yenmek güçleşecektir.

Bir diğer önemli nokta da, bir korkuyu yenebilmek için mutlaka onun nedenini bilmenin gerekmediğidir. Tam tersine bir neden arayışı ve sorgulama özellikle korku anında sürdürülürse korkuyu güçlendirebilir. Bu nedenle asıl sormamız gereken soru "neden korkuyorum" değil, "korkumu yenmek için ne yapabilirim"dir.

İlk ve İkinci Korku

Canhıraş bir fren sesi duyduğunda kimin tüyleri diken diken olmaz? Korku filminde katil bıçağı kaldırdığında izleyicilerin dehşetten gözbebekleri büyümez mi? İşte ani bir uyarıyla deşarj olan adrenalin, bizde bu tür tepkiler ortaya çıkarır, kalbimiz göğüs kafesinden fırlayacakmış gibi çarpmaya başlar. Ayaklarımızı hissetmeyiz ve kısa ancak etkili bir sarsıntı yaşarız. Uyarı geçince sakinleşiriz; fiziksel belirtiler ve düşüncelerimiz normal akışına girer. Yaşadığımız şey "ilk korku"dur ve tüm bunlar son derece normaldir.

Kişi korkuya aşırı duyarlı ve evhamlı ise "ikinci korku" dediğimiz korku başlar. İkinci korku ya da diğer adıyla "katastrofik" (felaket içeren) korkunun nedeni, birinci korkuyu yaşarken düşünülen, geleceğe yönelik olumsuz düşüncelerdir. Örneğin uçakta seyir hâlindeyken türbülans olduğunda ilk korkuyu yaşamanız çok doğaldır.

Ancak ikinci korku düzeyindekiler için katastrofik düşünceler üretme süreci çoktan başlamıştır: "Uçak kesin düşecek ve çocuklarım cenazeme bile katılamayacak; acaba uçakta çatlak oluşmuş mudur; korkum daha da artacak ve sanırım kontrol edemeyeceğim" gibi.

Bu düşünceler, kısa süre etkisini hissedeceğiniz ilk korkunun etki süresinin uzamasına ve daha yaygın olan ikinci korkunun oluşmasına neden olacaktır. Öyleyse ilk korkuya, zihnimizde geleceğe dair trajik senaryolar üreterek ikinci korkuyu eklememeliyiz. Bu düşünceler oluşmaya başladığı an, kendimize "dur" komutu vermeliyiz. Bu yönteme "düşünce durdurma" diyoruz. İlk korkuya gelince, onu olduğu gibi kabul edin. Örneğin; "Türbülans oldu ve korktum." Bu yeterlidir.

Uçuş Korkusuna Neden Olan Birkaç Örnek

Kontrol: Hayatımızın kendi kontrolümüz altında olma hissini severiz. Fakat uçaktayken, uçağı kullanan kim olursa olsun, ona gözü kapalı bir şekilde güvenmek zorundayız.

Klostrofobi: Klostrofobi, daha farklı bir kontrol sorunudur. Tuzağa düşürülmüş hissi verir. Kişi, uçağın kapılarının kapandığı andan itibaren, uçuş boyunca tuzağa düşürülmüş gibi hisseder. Uçakta korku yaşaması durumunda savunma mekanizması, kaçma veya mücadele dürtüsünü tetikler. Uçuş esnasında, fiziksel çatışma ya da kaçma mümkün olmadığından bu durum, kişinin otokontrolünü kaybetmesine ve korkusunun büyümesine neden olur. Bu gibi durumlarda başınızın üstündeki havalandırmayı açmanız ve yüzünüze sabit soğuk hava akımı geldiğinden emin olmanız faydalı olacaktır.

Uçuş Korkusu Yaşlandıkça Artabilir: Çoğu insan, yaşı ilerledikçe uçmaya karşı daha tedirgin yaklaşır. Çünkü yaşı ilerlemiş kişiler, hayatın ne kadar değerli olduğunun daha çok farkındadır. Bu farkındalık da korkuyu artırır.

Bir Aile Kurmak: Çocuk sahibi olmak, kişinin uçmaya karşı tutumunu değiştirebilir. İlk kez çocuk sahibi olan bir anne, sonrasında uçmaktan endişe eder bir hâle gelebilir veya başına kötü bir şey geldiği takdirde çocuğuna kimin bakacağı, onu kimin büyüteceği gibi çok sayıda kaygısal kurgu üretmeye başlayabilir.

Bir anne için koruma içgüdüsü, en doğal olgudur. Ancak tabii ki çocuklarınızın dünyayı görmelerine izin vermekle sorumsuz ebeveynler olmayacaksınız. Unutmayın, uçmak son derece güvenlidir ve her gün yüz binlerce insan uçakla yolculuk yapmaktadır.

Önsezi ve Hayal Gücü: Gergin yolcuların çoğunluğunda, aşırı aktif hayal gücü hâkimdir ve uçarken, o an olabilecek en kötü şeylerin tamamını düşünürler. Bu kişiler, havaalanına giriş yaptıkları andan itibaren, gördükleri kötü bir rüyadan hareketle, o uçakta olmamaları gerektiğini gösteren herhangi bir işareti aramakla meşguldürler.

Başrolünü oynadığınız bir felaket filmini oynatmak kolay olabilir. Kendinizi bu kurgu filmin prodüksiyon aşamasında yakaladığınız zaman projektörü kapatın ve bu kabiliyetinizi yapıcı, faydalı bir odağa yönlendirin; kitap okuyun, bulmaca çözün ya da birileriyle sohbet edin.

Gürültü ve Yükseklik Korkusu: Yeni doğan bebekler, dünyaya iki korku ile birlikte gelir; biri yüksek gürültü korkusu, diğeri ise düşme korkusudur. Geri kalan korkuların hepsi, hayattaki deneyimlerimiz sonucunda oluşur ve bir şekilde, yırtıcı hayvanlardan, doğal afetlerden, uçmaktan ve benzeri şeylerden korkmayı öğreniriz.

Örneğin, yükseklik hissinin yüksek bir pencereden bakarken var olmadığını biliyor muydunuz?

Bir uçurumun kenarında durup aşağıya baktığınız zaman sizi saran o endişe verici duygu, sadece sizin bakış açınızdan kaynaklanır. Uçurumun tamamını baştan aşağı görebildiğinizde, kendinizce yüksekliği yargılayacak bir şeyler elde etmiş oluyorsunuz. Uçarken camdan dışarıya baktığınızda, sadece hareket eden bir manzara görürsünüz ve bu görüntü, klostrofobikleri de rahatlatabilecek özelliktedir.

Kaygı Düzeyleri

Kaygının öncü belirtilerini zamanla ayırt edebilirsiniz. Bu kimileri için ani kalp atışı hızlanması, kimi için göğüste sıkışma hissi, kimi içinse ellerde terleme ya da mide bulantısı şeklinde ortaya çıkabilir. Birtakım kişilerde hafif baş dönmesi ya da yönelim bozukluğu görülebilir. Çoğu kişi, panik atak geçirmeden önce bunun öncü belirtilerini yaşar. Değişik kaygı düzeyleri şöyle derecelendirilebilir:

0- Gevşeme: Sakinlik, dinginlik, yaşadıklarına yoğunlaşma

1- Çok Hafif Derecede Kaygı: Gelip geçici bir kaygı duyma, hafif derecede sinirlenme.

2- Hafif Derecede Kaygı: Midede kelebekler uçuşuyormuş gibi bir his duyma, kas gerginliği, belirgin bir sinirlilik hali.

3- Orta Derecede Kaygı: Huzursuzluk duyma, bununla beraber denetimini koruyabiliyor olma, kalbin daha hızlı atmaya başlaması, daha hızlı soluk alıp verme, kaslarda gerginleşme, ellerde terleme.

4- Belirgin Kaygı: Huzursuzluk duyma, kalp atışlarının hızlanması, kasların gerginleşmesi, denetimini sürdürebilecek olup olmadığını sorgulamaya başlama.

5- Erken Panik: Kalbin hızlı ya da düzensiz atması, soluğun tıkanması, baş dönmesi, denetimini yitireceğine ilişkin belirgin korku, kaçma zorluğu.

6- Orta Derecede Panik Atak: Çarpıntı, yönelim bozukluğu, gerçek dışılık hissi, denetimini yitirmiş olma algısı yüzünden ürküntüye kapılma.

7-10- Panik Atak: Altıncı düzeydeki bütün belirtilerin abartılı bir biçimde ortaya çıkması; ürküntü, öleceğine ya da çıldıracağına ilişkin büyük bir korku, kaçma zorluğu.

Bu ölçeği uygularken önemli olan, kişinin kendisi için "dördüncü düzey"in ne anlama geldiğini doğru saptamasıdır. Bu aşama, kişinin tepkileri üzerinde denetiminin artık ortadan kalmaya başladığı aşamadır. Üçüncü düzeye kadar kişi kaygı ve huzursuzluk duyabilir ancak hâlâ baş edebildiğini düşünmektedir. Dördüncü düzeyden başlayarak kişi, olan biten üzerinde denetiminin olup olmadığını sorgulamaya başlar; bu da kaygı düzeyinin daha da artmasına yol açar.

Zamanla, dönülemeyecek noktaya gelmeden durabilmeyi öğrenmek olanaklı olur. Kaygı düzeyini dördüncü düzeye gelmeden tanıyarak, duyulan kaygı denetim altına alınabilir.

Genel bir kural olarak, korku duyulan nesne ya da durumla karşı karşıya gelinmeden önce ya da sonra karından soluk alıp vermeyi sürdürmek iyi bir uygulama olur.

Baş Etme Deyişleri

Korkulan bir nesne ya da durumla karşılaşıldığında baş etme deyişlerini kullanmak yararlı olur. Bunlar, korkulan bir nesne ya da durumla karşılaşmadan hemen önce kendi kendinize söyleyebileceğiniz olumlu deyişlerdir. Bu deyişler, karşı karşıya gelme sürecinde ortaya çıkan kaygıyla baş etmede de işe yarar.

Baş etme deyişlerini kullanmanın amacı; korkulan durum veya nesneyle karşı karşıya kaldığınızda kendi kendinize yapabileceğiniz olumsuz, kaygı uyandırıcı konuşmalardan uzak durmaktır. Bu olumlu deyişler, zihninizi olumlu bir çerçeveye oturtmanızı da sağlar. Gevşemenize yardımcı olacağı gibi, korktuğunuz nesne ya da durumla karşılaşmadan önce ya da karşılaştığınız esnada kendinize olan güveninizi sürdürmenize yardımcı olacaktır.

En iyisi, bu baş etme deyişlerini küçük kartlara yazıp yanınızda taşımaktır. Kimileri tek bir baş etme deyişini birçok kez yinelemeyi seçerken, kimileri de birçok baş etme deyişini peş peşe okumayı yeğler.

Baş etme deyişlerinden en çok yararı sağlayabilmek için bunlarla birçok kez alıştırma yapılması gerekir.

Baş etme deyişleri kendi içinde üçe ayrılır:

1. Korkulan bir nesne ya da durumla karşılaşmaya hazırlanırken kullanılabilecek deyişler:

• Bugün güvenlik çemberimin biraz dışına çıkmak istiyorum.

• Bu, söz konusu durum karşısında rahat olmayı öğrenmek için iyi bir fırsat olacak.

• Bir nesne ya da duruma karşı duyduğum korkuyla yüzleşmem, bununla ilgili duyduğum kaygıyı yenmemin en iyi yoludur.

• Korktuğum nesne ya da durumla karşı karşıya kalmayı seçtiğim her zaman, korkularımdan kurtulmak için yeni bir adım atmışım demektir.

• Şimdi bu adımı atarak en sonunda istediğime kavuşmuş olacağım.

• Bunu yapmanın tek doğru yolu yok. Ne olursa olsun iyi olacaktır.

• Gerçekten söz konusu duruma girince kendimi daha iyi hissedeceğimi biliyorum.

• Ne yaparsam yapayım, yapabileceğimin en iyisini yapacağım.

• Korktuğum nesne ya da durumla karşı karşıya gelme cesareti gösterdiğim için kendimi kutluyorum.

• Gerektiğinde söz konusu durumdan geriye çekilebilmenin bir yolu her zaman vardır.

2. Korkulan Bir Nesne ya da Durumla İlk Kez Karşılaşıldığında Kullanılabilecek Deyişler:

• Daha önce bunun üstesinden geldim, şimdi de gelebilirim.

• Gevşe ve yavaş yavaş ilerle. Çok zorlamaya gerek yok.

• Karından soluk alıp vermeye zaman ayırabilirim.

• Bugün buna zaman ayırıyor olmam çok doğru ve bugün kendimi ne denli hazır hissediyorsam o denli yapacağım.

• En iyisini yapmak zorunda değilim. Bir insan olarak benim de eksikliklerim olabilir.

• Bunu yapınca daha dingin olacağımı düşünebiliyorum.

• Kaygı düzeyimi gözlemleyebiliyorum ve gerektiğinde içinde bulunduğum durumdan geri çekilebilirim.

• İçinde bulunduğum durum, sandığım kadar kötü bir durum değil.
• Karşı karşıya gelme uygulamalarını sürdürdükçe bunlar giderek kolaylaşacak.

3. Karşı Karşıya Gelme Sırasında Ortaya Çıkan Belirtilerin Üstesinden Gelmek İçin Kullanılabilecek Deyişler:

• Bu belirtilerin ve duyumların üstesinden gelebilirim.

• Bu duygular yalnızca baş etme becerilerimi kullanmam gerektiğinin birer anımsatıcıları.

• Karından soluk alıp verebilir ve bu duyguların geçmesini sağlayabilirim.

• Bu duygular da geçecek ve iyi olacağım.

• Bunlar yalnızca düşünceler, gerçekler değil.

• Bu yalnızca bir kaygı. Beni ben olmaktan çıkarmaz.

• Bu duyumların ve duyguların hiçbiri tehlikeli değil.

• Gerektiğinde geri çekilmenin hiçbir sakıncası yok.

• Yaşadığım bu duygu hoş bir duygu değil ancak kabullenebilirim.

• Vücudum her ne yapacaksa yapacak, buna izin vereceğim. Bunlar da geçecek.

• Gevşeyebilmek için gereken zamanı kendime tanıyacağım.

• Kendimi zorlamama gerek yok. Ne denli küçük adım atmak istiyorsam o denli küçük adım atabilirim.

• Duyduğum kaygıdan ötürü çok iyi hissetmesem de bunun beni yaralayamayacağını biliyorum.

• Böyle düşünmek zorunda değilim, seçenek olarak başka düşüncelerim de olabilir. Başka türlü düşünmeyi seçebilirim.

Kaygı Düzeyiniz Dördüncü Düzeyde veya Bu Düzeyi Aşmışsa Yapılacaklar

• Yapabiliyorsanız söz konusu durumdan çıkın. Ancak bu duruma aynı gün içinde geri dönmeyi deneyin.

• Belirtilerinizi denetim altına almaya ya da bunlarla savaşmaya çalışmayın. Bunları olduğu gibi kabul edin ve kendi kendilerine geçmelerini bekleyin. Gösterdiğiniz tepkinin tehlikeli olmadığını ve kendiliğinden geçeceğini kendi kendinize anımsatın.

• Çevrenizde biri varsa onunla konuşun. Yalnızsanız ve uygun bir yerdeyseniz bir arkadaşınıza telefon edin. Duygularınızı ona anlatın.

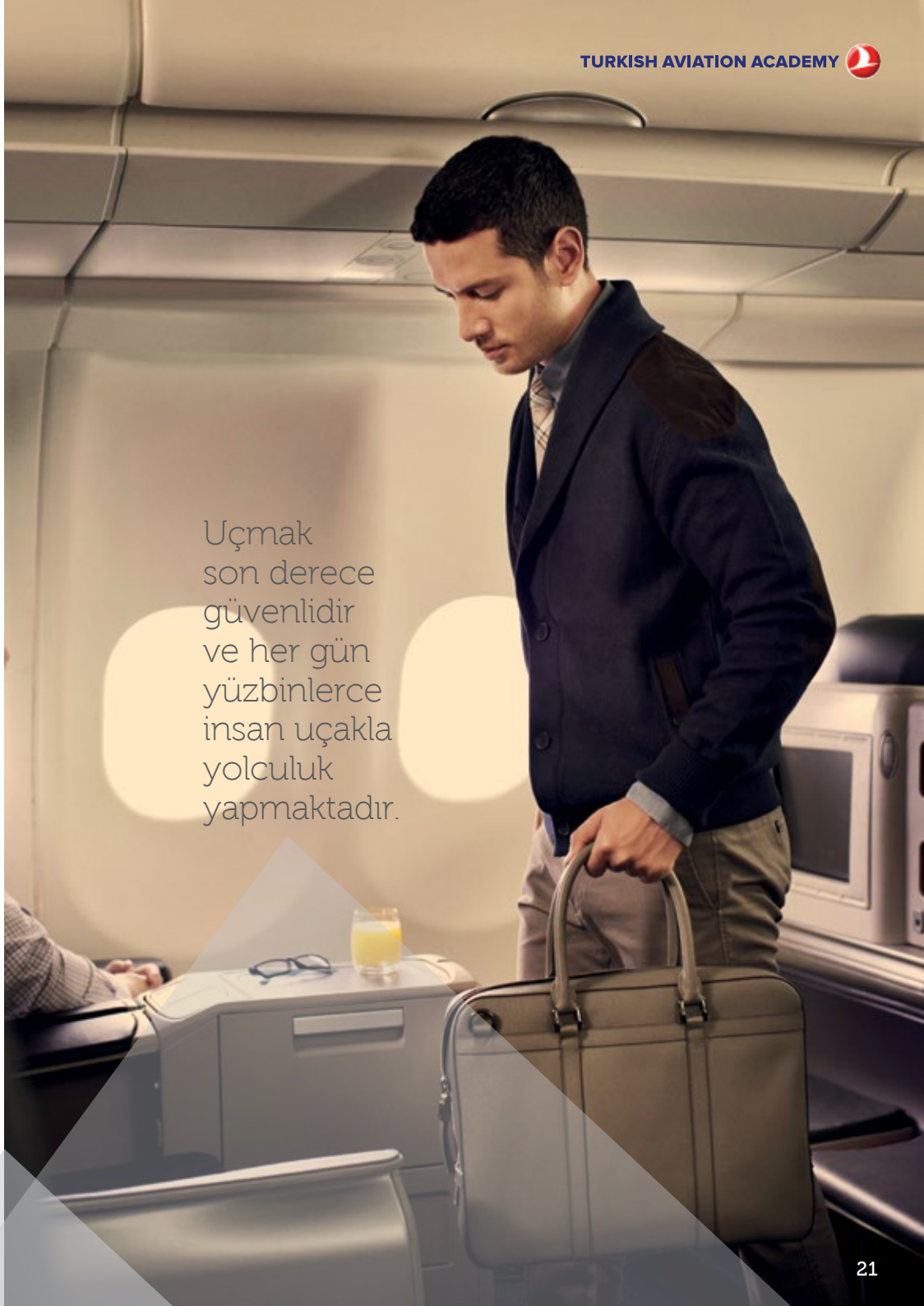
• Çevrede gezinin ya da bedensel bir alıştırma yapın.

• Çevrenizdeki küçük nesnelere odaklanın.

• Yere dokunun, çevrenizdeki nesnelere dokunun ya da başka bir biçimde "ayağınızın yere bastığını" duyumsayın.

• Olası hiperventilasyon belirtilerini önlemek için yavaş ve düzenli olarak burnunuzdan soluyun.

Kaygı düzeyiniz "Kaygı Ölçeği"nde dördüncü düzeye gelmişse ve içinde bulunduğunuz durumdan hemen geri çekilemeyecek gibiyseniz (mesela uçaktaysanız) bu durumdan çıkabilene dek kaygıyla baş etme becerilerinizi kullanın. Bunlar, karından soluk alıp verme, baş etme deyişlerini kullanma, dayanak kişiyle konuşma ve olanaklıysa çevrede gezinme gibi yöntemler olabilir. Uçakta olma gibi hemen geriye çekilemeyecek bir ortamda iseniz "zihninizde güvenli bir yer"e geri çekilin. Kaygınızı kendi zihninizde yarattığınızı, dolayısıyla güvenlik duyumunu ya da güvenli bir yeri de zihninizde yaratabileceğinizi düşünün.



Korkuyla Başa Çıkabilmeniz İçin Diğer Pratik Öneriler

• Öncelikle kontrollü soluk alma pratiği yapın ve mümkün olduğunca kontrollü soluk almaya çalışın. Yavaş ve derin nefes alma, kendinizi rahatlatmanın en kolay ve etkin yöntemidir. Gergin hissettiğinizde bu yöntemi uygulayabilirsiniz. Tekrar aynı korkuyla karşılaştığınızda korkunuzu kolaylıkla teşhis edip, pozitif yöntemlerle çözebilirsiniz.

• Şayet gergin değilseniz korkmazsınız. Korkuyla karşılaştığınızda vücudunuzu, dolayısıyla kaslarınızı gevşetebilirseniz korkuya veda edebilirsiniz.

• Hayal kurmak hepimizin yaptığı bir şeydir. Hayal kurduğunuzda zihninizde resimler dahi çizebilirsiniz. Buna görselleştirme diyoruz. Görselleştirme kullanarak, zihninizdeki olası negatif duyguları önleyebileceğiniz gibi, pozitif duyguların oluşumuna da ortam hazırlayabilirsiniz. Örneğin, gergin anlarınızda hoşlandığınız şeyleri ve başarılarınızı düşünebilir, böylelikle kendi iç oyununuzun yazarı, yönetmeni ve başrol oyuncusu olabilirsiniz.

• En güvenli, en rahat ve en hızlı ulaşım aracı olan uçaklarla seyahat ederken, hissettiğimiz endişelerden kurtulmak için kendimize birtakım sorular yöneltebiliriz. Bu sorular şu minvalde olabilir:

• Uçuş korkunuz yüzünden çıkamadığınız seyahatler kariyer yaşantınızı etkiliyor mu?

• Uzak şehirlerde yaşayan arkadaşlarınızı ya da ailenizi uçuş korkunuz yüzünden sıklıkla ziyaret edemiyor musunuz?

• Tatilde, yurt dışına çıkmak istediğiniz halde uçağa binmemek için gitmemeyi mi tercih ediyorsunuz?

Kendinize sorduğunuz bu sorular neticesinde, sahip olduğunuz uçuş korkusunun sosyal ya da iş hayatınıza birtakım engellemeler getirdiğini görmek, bunun farkına varabilmek, uçuş korkunuzu yenmede sizin için bir motivasyon unsuru olacaktır.

Sıkça Sorulan Sorular

Türbülans nedir?

Tıpkı deniz yolculuğu sırasında deniz üzerinde oluşan dalgalar ve araba kullanırken yolda karşılaştığımız engebeler gibi, türbülans da hava yolculuğu esnasında rüzgârların oluşturduğu düzgün olmayan hava akımıdır.

Türbülans tehlikeli midir?

Türbülans, uçuşun olağan bir parçasıdır. Aşırı türbülansın olduğu durumlarda pilot, rotasını daha uygun bir rotaya ayarlar. İnsanlar türbülansın tehlike ile aynı anlama geldiği konusunda kendilerini şartlandırmış olduklarından, uçuşun rutin bir parçası olduğu gerçeğini kabullenmede sorun yaşamaktadırlar. Türbülans, uçağa da yolcularına da zarar vermeyecektir.

Hava boşluğu nedir?

Hava boşluğu diye bir şey yoktur. Sadece, rüzgârın hızının ve yönünün değişmesiyle oluşan bir durum söz konusudur. Uçak sanki uzun mesafelerce düşüyormuş hissine kapılmamıza neden olduğu için bu durum halk arasında böyle ifade edilmektedir. Yağmur ya da kar, motorları durdurabilir mi?

Uçak motorları, uçaklarda kullanılmaya başlanmadan önce çok yoğun testlerden geçirilir. Bunlardan bazıları, su ve buz testidir. Bu testleri başarıyla geçemeyen hiçbir motor, uçaklarda kullanılmaz.

Uçakların bakımları iyi yapılıyor mu?

Uçakların bakımları, ilgili uçağın eğitimini almış ve bir dizi sınavdan geçerek uçağın sertifikasına sahip olmuş, yetkin, uzman ve deneyimli uçak teknisyenleri tarafından, dünya havacılık bakım kurallarına göre yapılmaktadır.

Pilotların mesleki gelişimi nasıl sürer?

Hava yolu şirketlerinde çalışacak pilotların tamamı, tüm dünyada standart olarak uygulanan teorik ve pratik eğitimleri almak ve görmüş oldukları eğitimlerin bütün sınavlarından geçmek zorundadırlar. Pilot olarak göreve başladıktan sonra da pilotluk becerilerini ölçme ve geliştirme adına her altı ayda bir tazeleme eğitimine, akabinde de sınava tabi tutulmaktadırlar.

Uçağa yıldırım çarparsa ne olur?

Yıldırım çarpmasından dolayı oluşan uçak kazaları çok eskilerde kaldı. Günümüz uçakları, hafif ve iletken bir malzeme olan alüminyumdan yapılır. Yıldırım çarpması sonucunda yıldırımın aktardığı, uçak gövdesinin bir ucundan giren akım, diğer uçtan dışarı çıkar. Günümüzün bazı uçakları, elektriği alüminyum kadar iyi iletemeyen hafif ve oldukça sağlam kompozit malzemelerden üretilirler. Kompozit malzeme kullanılan bu tip uçaklarda ise, yıldırım çarpması sonucu oluşacak elektrik akımını uçaktan atabilmek için gövde üzerine, uçağı kafes gibi saran iletken bir malzeme yerleştirilir.

Uçak havadayken yakıtı bitebilir mi?

Kalkış yapılan meydanın iniş yapılacak meydana uzaklığı, uçuş sırasındaki rüzgârlar, inilecek meydandaki hava koşulu ve yine inilecek meydanın hava trafiği göz önüne alınarak, uçağa alınacak yakıt miktarı hesaplanır. Bununla birlikte iniş gerçekleştirmek istenilen meydanın o anki hava koşullarının inişe uygun olamayabileceği veya meydanın herhangi bir sebepten dolayı inişlere kapatılabileceği de göz önünde bulundurularak, yakın civardaki bir meydan alternatif olarak seçilir. Bu hesaplamalar da yapılarak, uçağa 30-45 dakika süresince fazladan uçuş sağlayabilecek ilave yakıt alınır.

Havadayken uçağın bir motoru arızalanırsa ne olur?

Uçakların üretimi sırasında performans ve dizaynla ilgili tüm hesaplamalar, oluşabilecek arızalar göz önünde tutularak yapılır. Bu sebeple uçaktaki güvenliği ve uçabilirliği tehlikeye sokabilecek tüm sistemlerin birden fazla alternatifi bulunmaktadır. Bunlardan biri de motorlardır. İki motorlu bir yolcu uçağını ele alırsak; bir motorun uçuş sırasında arızalanması hâlinde diğer motor, uçuşun devamı için yeterlidir. Buna rağmen pilotlar, güvenliği tehlikeye sokmamak adına, uçağı yakın ve en uygun meydana indirirler ve iniş gerçekleştirilen meydanda eğer mümkünse bakım personeli tarafından arıza giderilir.

Yolcu uçaklarına nasıl bakım yapılmaktadır?

Uçaklar, tüm mekanik cihazlar gibi periyodik olarak bakımdan geçerler. A, B, C, D gibi kategorilere ayrılan bakım türlerine sahip uçaklarda en kısa yapılan bakım, iki uçuş arasındaki1-1,5 saat gibi kısa bir zaman aralığında yapılan bakımlardır. Bu bakımlarda, uçaktaki belirli sistemler kontrol edilir, ikmaller (motor yağı, tekerlerin durumu vb.) yapılır ve yakıt ikmali gerçekleştirilir. Uçak bakımları, uçuş saatlerine ve uçakta kullanılan ömürlü malzemelere göre üretici firma tarafından belirlenen ve yazılı olarak sunulan dokümanlar esas alınarak, periyodik olarak gerçekleştirilmektedir. Uçaklarda kısa süreli bakımlara ilaveten, tüm sistemlerin kontrol edildiği, bakımların yapıldığı ve ömürlü malzemelerin yenileriyle değiştirildiği 1-1,5 ay süren bakım türleri de mevcuttur.

Bu bakımların bakım kuruluşları tarafından, eksiksiz şekilde ve zamanında yapılıp yapılmadığı, ulusal ve uluslararası sivil havacılık otoriteleri tarafından belirli aralıklarla yapılan denetlemelerle konrol edilir.

Yeni ülkeler görün, yeni insanlarla tanışın.

Uçmanın Kazandırdıkları

Para Kazanımı

- Ucuz uçuş imkânları
- Uçuş mili puanları ile bedava uçuşlar
- Araba kullanmanın ekstra masraflarından kurtulma
- Terfi/ kariyer fırsatı yakalama
- Yeni iş fırsatları/ müşteriler kazanma

Zamandan Tasarruf

- Gidilecek yere uçakla çok daha kısa sürede ulaşma imkânı
- Daha az yolculuk, daha fazla tatil süresi

İlişkileri Kurma veya Koruma

- Sık ziyaretler yoluyla aile/ iş ilişkilerinin güçlendirilmesi
- Farklı kültürlerden insanları tanıma fırsatı

Özgüven Artışı

- Gitmek istenilen yere özgürce gidebilecek olma duygusu
- Uçuş korkusunun üstesinden gelinmesinin ardından diğer korkuları da yenebilecek olma inancının kuvvetlenmesi

Diğer Kazançlar

- Yerleşim yerlerini, doğayı, bulutları kuşbakışı görme fırsatı
- Dünyanın herhangi bir noktasına seyahat etme imkânı
- Uçuş korkusu yaşayanlar için örnek teşkil etme
- Uçuş esnasında, öncesinde ve sonrasında keyifli vakit geçirme
- Uzun yolda geçirilen uzun zamanın oluşturduğu fiziksel ve zihinsel yorgunluğun aksine, uçuş sonrası dinç olma durumu

Programın Aşamaları

1. **Programa Başvuran Adayların Değerlendirilmesi**

a) Psikolojik Değerlendirme

Psikolojik değerlendirme sürecinde öncelikli olarak yaşanmakta olunan kaygıların kaynağının tespit edilebilmesi amacıyla, alanında yetkin psikiyatr/psikologlar tarafından kişiye özel değerlendirmeler yapılmaktadır. Psikolojik veya psikiyatrik ana veya yan etkenler tespit edilerek, meydana getirdiği rahatsızlığın seviyesine göre, kişiye uygun korkuyu yenme programlarının önerilmesi söz konusu olmaktadır. Gerekli görülmesi hâlinde, mevcut sorun/sorunların boyutlarının ortaya çıkartılması ve değerlendirilmesi amacıyla psikolojik testler kullanılabilmektedir. Böylece ortadan kaldırılması amaçlanan kaygıların köküne inerek yan etkenlerinin gün ışığına çıkarılması sağlanmaktadır.

Uçuş korkusunun dışında sahip olunabilecek diğer korku, kaygı ve etkenlerin varlığını ortaya çıkarmaya yönelik uygulamaların yanı sıra, bu korkuyu tetikleyici farklı psikolojik problemlerin varlığının saptanması yoluna gidilmekte, böylelikle 'Uçuş Korkusunu Yenme Programı'na katılım için kişinin uygunluğu belirlenmektedir.

b) Tıbbi Değerlendirme

Bu süreçte, kişinin uçmasına engel teşkil edebilecek herhangi bir rahatsızlık durumunun (kalp rahatsızlığı, hipertansiyon, tiroit rahatsızlıkları vb.) varlığı sorgulanmakta, programa katılımına engel teşkil edebilecek herhangi bir unsur mevcut değil ise katılımcı olarak kaydı yapılmaktadır.

2. Programın Gerçekleştirilmesi

Programımızın gerçekleştirilme aşamasındaki süreçlerde, uzman psikiyatr/psikolog, eğitmen pilot, uçak bakım eğitmeni ve kabin eğitmeni, katılımcılara ihtiyaç duydukları her türlü desteği sağlamaktadır. Ayrıca diğer ekip üyeleri de her zaman katılımcılarla iletişim hâlinde olmaktadır.

a) Sınıf Uygulaması

• **Teknik Teorik Süreç:** Korku ve endişenin temelinde yatan bileşenlerden biri, bilgi eksikliği veya yanlış bilgilenmedir. Programın bu sürecinde uçakların nasıl uçtuğu, uçağın yapısı ve sistemleri, içinde bulunduğumuz hava ortamının yapısı, hava olaylarının uçağa ve uçuşa etkileri, uçmanın ne kadar güvenli olduğu, uçak motorlarının güvenirliği, türbülans, kabin atmosferi ve güvenliği gibi konularda, tecrübeli pilotumuz, alanında uzman teknik eğitmenimiz ve kabin eğitmenimiz bilgiler vermekte ve merak edilen soruları cevaplamaktadır.

• **Psiko-Teorik Süreç:** Bu süreç kapsamında katılımcılar, psiko-eğitim ve psikoterapötik teknik kavramları ile tanışmakta ve bu kavramların birebir uygulayıcısı olmaktadırlar. Uçakla yolculuk etme eylemine ilişkin tüm endişe, korku, kaygı gibi duygu ve düşüncelere sahip kişiler, aynı hislere sahip olan diğer katılımcılarla bireysel deneyimlerini paylaşma olanağı bulmakta, böylece söz konusu kaygının başka kişilerde de olabildiğinin farkına varılması sağlanmaktadır. Katılımcılar uçma öncesi ve sırasında yaşanan korku, fobik davranış, kaçınma, panik atak gibi sorunların gelişim nedenleri hakkında bilgi sahibi olmaktadır. Vücudumuzun bu gibi psikolojik sorunlara gösterdiği fiziksel tepkilerin oluşma mekanizmaları ve bu tepkilerle baş etme yöntemleri, uygulamalı olarak öğretilmektedir. Ayrıca uçuş korkusunu yenmede önemli bir rol oynayan kas gevşetme ve doğru nefes alma yöntemleri de gösterilmektedir.

b) Sanal Uçuş Uygulaması

Sanal uçuş uygulamasında, katılımcıların kabin simülatörü (mock-up) içerisinde imajinasyon yöntemiyle sanal uçuşu deneyimlemesi sağlanmaktadır. Verilen teorik bilgiler ve yöntemler kabin simülatörü içerisinde sanal uçuş yöntemi ile pratiğe yansıtılmaktadır. Bu uygulama ile katılımcılar, uçuşu tüm detayları ile deneyimlemekte ve uzmanlarımız eşliğinde, korkularını yenmede önemli bir yol kat etmektedir. Kişiler bu aşamada ayrıca, uçuş korkuları ile ilgili tüm sorularına profesyonel yanıtlar bulmaktadır. Sanal uçuşun ardından genel bir değerlendirme yapılmakta, gerçekleştirilen programa ilişkin duygu ve düşünceler paylaşılmaktadır. Ayrıca gerçek uçuş öncesinde katılımcıların genel durumları değerlendirilmektedir.

c) Gerçek Uçuş Uygulaması

Belirlenen bir yurt içi destinasyona, tüm ekibimiz eşliğinde gidiş-dönüş şeklinde bir uçuş gerçekleştirilmektedir.

Uçuş Korkusunu Yenme Programı

Cumartesi - Türk Hava Yolları Uçuş Eğitim Akademisi

09.00 - 12.00 - Teknik Teorik Süreç

Tecrübeli pilotumuz ve uzman teknik eğitmenimiz tarafından aşağıdaki konularda bilgilendirme sağlanır:

- Uçak Nasıl Uçar?
- Uçağın Yapısı ve Sistemleri
- Uçmak Neden ve Ne Kadar Güvenlidir?
- Türbülans
- İçinde Bulunduğumuz Hava Ortamının Yapısı
- Kabin Atmosferi ve Güvenliği
- Hava Olaylarının Hava Araçlarına ve Uçuşa Etkisi
- Uçak Motorlarının Güvenirliği
- Uçuş Deneyimlerinin Paylaşılması
- Soru - Cevap

12.00-13.00 - Öğle Yemeği

Ekip eşliğinde öğle yemeği yenir.

13.00-16.00 - Psiko - Teorik Süreç

Psikoloğumuz tarafından aşağıdaki konularda bilgilendirme yapılır ve korkuyu duyarsızlaştırma uygulamaları gerçekleştirilir:

- Grup İçi Paylaşımlar
- Sorunun Tanımlanması
- Sorunun Ortaya Çıkma Nedenleri
- Sorunun Çözümüne İlişkin Baş Etme Yöntemleri
- Psikoterapötik Teknik Kavramlar
- Relaksasyon
- İmajinasyon

16.30 - 18.00 - Sanal Uçuş Uygulaması

Kabin eğitmeni, psikolog ve teknik eğitmen eşliğinde kabin simülatörü içerisinde sanal uçuş gerçekleştirilir ve gerçek uçuşun tüm şartları yaşatılır.

18.00 - 18.30 - Genel Değerlendirme

Gerçek uçuş öncesi duygu ve düşünceler paylaşılır, katılımcıların genel durumları değerlendirilir.

Pazar - Atatürk Havalimanı

Gerçek Uçuş (Gidiş-Dönüş)

Tüm ekip eşliğinde, belirlenen destinasyona gerçek uçuş sağlanır.

- Belirlenen saatte (uçuş saatinden en geç bir saat önce) havalimanında buluşma
- Belirlenen yurt içi bir destinasyona uçuş
- Geri dönüş saatine kadar gezi ve yemek
- İstanbul'a dönüş

TURKISH AVIATION ACADEMY

https://akademi.thy.com
aviationacademy@thy.com
+90 212 463 63 63 / 13367 / 12851 / 12360
Turkish Aviation Academy
Atatürk Airport, Gate B Yeşilköy 34149 İstanbul, Turkey

/HavacilikAkademisi
/TRAviationAc
/user/TurkishAviationAc
/company/turkish-airlines-aviation-academy