УДК 316.42

**Демида С.М**

*Національний авіаційний університет, Київ*

**СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ЛЮДЬМИ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ НА АЕРОФОБІЮ**

У наше стрімке століття авіація як спосіб пересування є одним з найбільш перспективних видів транспорту. Авіаперельоти міцно увійшли в життя сучасних людей. І закордонні відрядження, і подорожі в далекі країни не обходяться без них. І хоча фізику викладають в кожній школі, а будь-який пасажир розуміє, чому літак летить, страх перельотів, якщо він існує, від цього нікуди не дінеться і може для деяких стати справжньою проблемою.

Людина, як правило, боїться не польоту, а пов'язаних з цим дій «зльоту і посадки», боязнь загинути – головне, від чого наші коліна і руки мимоволі тремтять, а в горлі стає сухо.

Якщо подивитися в суть проблеми, то боязнь літати – це глибока психологічна проблема, яка загострюється на тлі стресу, втоми чи депресії. Люди, що страждають на аерофобію, схильні до панічних реакцій.

Причина такої популярності остраху авіаперельотів криється в тому, що польоти на літаках стають все популярнішими як у професійній діяльності, так і у сфері туризму

Зазвичай людина, яка страждає цією фобією намагається всіма можливими способами уникати авіаперельотів, зважуючись на них лише тоді, коли інших варіантів немає взагалі.

Вже в самому літаку аерофобія позначається на діяльності організму: у людини, яка відчуває страх польотів, підвищується серцебиття, дихання стає прискореним або плутаним, м’язи напружуються, долоні починають потіти. Вона прокручує в голові подробиці розтиражованих в ЗМІ катастроф, з підозрою ставиться до поведінки екіпажу.

Важко переоцінити роль соціальної роботи з людьми, які страждають на аерофобію, оскільки це явище в кожному окремому випадку вимагає індивідуального підходу. Соціальний працівник повинен з’ясувати причини аерофобії: це може бути страх перед висотою, замкнутим простором тощо.

В процесі роботи з клієнтом соціальний працівник пояснює йому природу страху, вчить техніці релаксації та контролю за негативними думками, надає інформацію про авіацію, аеродинаміку, системи забезпечення безпеки польотів, навчає здійснювати контроль над собою, а не над літаком. У такому випадку людина набагато краще розуміє процес польоту, вчиться розмежовувати свої фантазії та реальність, починає контролювати своє мислення і фізіологію страху. В результаті – симптоми страху істотно слабшають, а через кілька реальних польотів зникають взагалі.

*Науковий керівник – Радченко М.І.,*

*к.п.н., доцент*