

EDITRICE ASSOC. CULTURALE
"MONS. GIUSEPPE CENTRA"
Piazzetta della Madonnella, 1
04010 Rocca Massima (LT)



www.associazionecentra.it
E-mail: info@associazionecentra.it
Tel./Fax 06.96699010
C.F. 91056160590

Direttore Responsabile:
Virginio Mattoccia

Responsabili
Redazione, Sviluppo e Diffusione:
Aurelio Alessandrini
Remo Del Ferraro
Enrico Mattoccia

Questo numero è stato inviato
in tipografia per la stampa
1 Luglio 2014

ISCRIZIONE AL N° 1017 DEL 15 / 01 / 2002
DEL REGISTRO NAZIONALE DELLA STAMPA
DEL TRIBUNALE DI LATINA

Stampa: NUOVA GRAFICA 87 srl
Via del Tavolato, 2597 - PONTINIA (LT)
Tel. 0773.86227

Questo numero è stampato in 1.500 copie
e distribuito gratuitamente

I manoscritti anche se non pubblicati non si restituiscono

La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso né autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, foto ed altro anche se non pubblicati non si restituiscono. Riproduzioni e citazioni sono lecite, purché si citi, espressamente e in forma completa la fonte, autore dell'articolo, titolo dell'articolo, numero, data e pagina della testata.

AEREO... FOBIA

La paura di volare, di prendere l'aereo blocca molte persone in estate. Sono parecchi quelli che rinunciano ad una meta vacanziera, anche molto desiderata e attraente, se questa comporta un viaggio in aereo... La sola idea di volare può atterrire e bloccare i proponimenti più saldi, costringendo anche a cambiare programmi all'ultimo momento.



Ma da cosa deriva questa paura? E' possibile superarla?

Le motivazioni che scatenano tale fobia possono essere disparate, legate soprattutto alle *caratteristiche personali dell'individuo*. Bisogna indagare allora il *significato* che la persona attribuisce al viaggio. A volte può esserci la paura di allontanarsi dai posti abituali e temere le novità, il timore di perdere il controllo o dell'imprevisto, esperienze passate negative legate al viaggio in aereo che condizionano poi la situazione attuale, o influenze esterne (racconti, giudizi altrui). Comprendere quale origine abbia tale paura rappresenta sicuramente un passo importante per iniziare a superarla.

Esistono diversi accorgimenti e linee guida che aiutano a ridimensionare la paura, fino a superarla completamente.

1) *Riconoscere ed accettare la propria paura*. Inutile fare finta di niente o negarla davanti agli altri per non mostrare le proprie difficoltà. E' una paura assai diffusa, non c'è niente di male nel riconoscerla e soprattutto non ha conseguenze catastrofiche o irreparabili: l'ansia gradualmente svanirà dopo avere affrontato la paura e la persona riacquisterà benessere sentendosi più forte.

2) *Viaggiare in compagnia*, magari con amici o persone fidate che conoscano la situazione. Gli altri potranno sia offrire sostegno e comprensione, sia alleggerire la tensione, permettendo di affrontare il viaggio con maggiore serenità.

3) Usare delle *tecniche di rilassamento*: la respirazione diaframmatica (respirazione profonda muovendo ritmicamente la pancia) o il training autogeno (tecnica immaginativa che concentra l'attenzione su varie parti del corpo) sono ottimi sistemi.

4) *Immaginare situazioni gradevoli*: ad occhi chiusi pensare ai luoghi dove si è diretti, le persone e le attività piacevoli che si incontreranno, lasciandosi distendere lentamente da tali immagini.

5) *Meglio evitare farmaci o alcol*: tali sostanze possono dare sollievo sul momento ma non risolvono il problema che si ripresenterà ad ogni viaggio.

Dott.ssa Nicoletta Agozzino
Psicologa Psicoterapeuta
(nicoletta.agozzino@fastwebnet.it)

SERVIAMO FRESCHEZZA
DA PIÙ
DI UN SECOLO.



OGNI MATTINO DALL'AGRO PONTINO

www.mozzarellecuomo.it
info@cuomolatticini.it

**OGNI MATTINO
DALL'AGRO PONTINO**

Sede e stabilimento di:
Via delle Scienze, 6 - 04011 Aprilia
Tel. 06 928 62 91
Fax 06 928 62 91 20