

Kristina & Troels Hermann

DU



Lær at
håndtere din
flyskræk

KAN

FLYVE

Familien står i lufthavnen og vinker til dig, inden de bevæger sig hen mod sikkerhedskontrollen og afgangshallen på vej til feriedestinationen. Lige så snart du ikke kan se dem længere, skynder du dig ud af lufthavnen. Alene.

Jobbet var dit drømmejob, men du søgte det ikke. For med til stillingen hørte også en del rejseaktivitet. Flyture til England, USA og Frankrig afholdt dig fra at søge stillingen, som kunne være blevet dit bedste job nogensinde.

Dit hjerte banker alt for hurtigt, og din vejrtrækning sidder oppe i halsen. Køen i boardingområdet er uendelig. Om lidt sidder du i flyet og skal igennem tre timers opslidende flyvetur, inden du endelig kan få lov til at slappe af igen.



Det kan have vidtrækkende konsekvenser at lide af flyskræk, men der er ingen grund til at slå sig til tåls med angsten for at flyve. Denne bog giver sig anvisningerne til, hvordan du kan komme i luften med ro i både krop og sind.

Kristina & Troels Hermann

DU KAN FLYVE

Lær at håndtere din flyskræk



muusmann forlag

INDHOLD

4	Forord
6	Kapitel 1: Angstens væsen – når fornuften forsvinder
16	Kapitel 2: Dine ressourcer – at overhøre farer og finde støtte
24	Kapitel 3: Find din type af angst – og forstå dine reaktioner
44	Kapitel 4: Flyet – sikkerhed frem for alt
54	Kapitel 5: Omgivelserne – fra start- og landingsbane til vind og vejr
66	Kapitel 6: Piloten – dedikation og ansvarsfølelse
78	Kapitel 7: Dine følelser – og følelsen af angst
100	Kapitel 8: Din krop – kroppen er din ven
122	Kapitel 9: Dine tanker – tanker er bare tanker
144	Kapitel 10: Begynd rejsen – og bevæg dig ud af angsten
152	Litteraturliste
158	Tak

FORORD

Ideen til bogen *Du kan flyve* blev født på en lang gåtur gennem skovene i Nordsjælland, hvor vi ofte går tur. Troels fortalte om sin seneste flyvetur og om endnu en bange passager, som havde besøgt ham i cockpittet, rystende nervøs og skrækslagen for at dø, hvis hun gennemførte flyveturen.

Gennem Troels' mere end 10.000 flyvetimer som pilot har han mødt utallige passagerer, for hvem flyrejser er alt andet end hyggelige og sjove. På næsten hver eneste tur har der i flyet siddet minimum én passager med flyskræk. For nogle passagerer har det virket beroligende at få lov til at møde piloterne og få et glimt af cockpittet. Men for andre passagerer har intet virket. Kristina vidste, at mange mennesker ville kunne få en langt bedre flyvetur, hvis blot de havde de rette hjælpemidler. Som klinisk psykolog har hun behandlet mennesker med angst og traumer i sin praksis gennem mange år og har kunnet se, hvordan de langsomt bevægede sig ud af angsten.

Vi havde før talt om, at vi med hver vores viden kunne hjælpe de mange flyangste rejsende. Den ene med sin viden om fysikkerhed, og den anden med sin viden om at overkomme angst. Men den dag tog vi beslutningen om, at nu ville vi for alvor gå i gang med arbejdet. Planen var at skrive en bog, som mennesker med flyskræk kunne bruge i tiden før flyrejsen for at forberede sig på turen, og som de også ville kunne bruge under selve rejsen.

Undervejs i vores arbejde med bogen oplevede vi, hvordan dele fra hvert vores fag udgør de afgørende elementer, som kan afhjælpe flyskræk.

I bogen kommer vi hele vejen rundt om emnet – lige fra flyets opbygning og vejret til forståelsen af angst baseret på den seneste neurologiske og psykologiske forskning. Alt sammen for at hjælpe de passagerer, som hidtil ikke har kunnet sætte sig op i et fly uden kvalme, forhøjet puls og en altfortærende panik.

Turen gennem den nordsjællandske skov blev startskuddet til bogen og til vores arbejde med at hjælpe flyangste i gang på deres rejse ud af angsten.

Kristina og Troels Hermann

KAPITEL 1

Angstens væsen – når fornuften forsvinder

Familien står i lufthavnen og vinker til dig, inden de bevæger sig hen mod sikkerhedskontrollen og afgangshallen på vej til feriedestinationen. Lige så snart du ikke kan se dem længere, skynder du dig ud af lufthavnen. Alene.

Jobbet var dit drømmejob, men du søgte det ikke. For med til stillingen hørte også en del rejseaktivitet. Flyture til England, USA og Frankrig afholdt dig fra at søge stillingen, som kunne være blevet dit bedste job nogensinde.

Dit hjerte banker alt for hurtigt, og din vejtrækning sidder oppe i halsen. Køen i boardingområdet er uendelig. Om lidt sidder du i flyet og skal igennem tre timers opslidende flyvetur, inden du endelig kan få lov til at slappe af igen.



Angsten for at flyve kender hver femte dansker til. Følelsen kan svinge fra ubehag til at være en lidelse. Mange mennesker med flyskræk accepterer, at det nok bare er sådan, de er indrettet, og for dem er hver flyvetur forbundet med anspændthed, hjertebanken og ubehagelige tanker. For andre er angsten for at flyve så stærk, at de aldrig nærmer sig en lufthavn.

Der findes en vej ud af angsten. Du behøver ikke at vinke farvel til resten af familien, der tager på ferie sammen, mens du bliver hjemme. Og du behøver hverken at gå glip af spændende jobmuligheder, fordi jobbet involverer rejser, eller at få panikanfald i lufthavnen før hver flyafgang. Ligesom du i alle andre af livets forhold har strategier, som hjælper dig igennem dagen, skal du også finde den strategi, der hjælper dig over din flyskræk. Vi har alle sammen strategier til at overkomme forhindringer, udfordringer, endda til blot at bevæge os ud i trafikken. Ofte tænker vi bare ikke over, at vi benytter os af strategierne, når vi udfører almindelige dagligdags hand-

linger. Men strategierne bruger vi hver dag. På samme måde skal du også sammensætte en strategi, som hjælper dig over din flyskræk. Det er ikke sikkert, at du kan se dig helt fri for følelsen af angst, selvom du arbejder hårdt på det, men du vil kunne få din angst ned på et niveau, hvor du får friheden til at handle og friheden til at sætte dig ind i et fly.

Målet med at læse og arbejde med bogen *Du kan flyve* er, at du skal kunne gennemføre en flyvetur og på længere sigt nyde din flyrejse. Og det *kan* lade sig gøre at nyde en flyvetur, selvom angsten lige nu sidder i kroppen på dig. Angst er en følelse. Og følelser kan du regulere gennem tanker og adfærd, hvis du lærer, hvilke værktøjer du skal bruge.

Når angsten sætter sig fast

Flyskræk eller flyangst er angsten for, at du udsætter dig selv for fare ved at træde ind i et fly. På grund af din angst har du en rædselsfuld flyrejse. Nogle gange kan du have det dårligt op til flere uger før selve rejsen, eller også er du så angst for at flyve, at du aldrig kunne drømme om at sætte dig op i et fly.

Angsten for at flyve er ikke noget, du er i kontakt med på andre tider, end når du er konfronteret med selve flyrejsen eller ved tanken om at skulle flyve. Derfor opfatter mange mennesker ikke flyangst som et særligt stort problem, fordi hverdagen ikke er påvirket. Men styrken af ubehaget kan være overvældende, de gange du oplever flyangsten. Din puls kører på højtryk, du bliver svimmel, sveder, har måske også koldsved. Angsten kan sætte sig i maven, og du har fornemmelsen af at skulle kaste op. Din krop løber af sted med dig, og du føler, at du intet kan gøre for at stoppe panikken, for du kan have svært ved at bruge din fornuft i situationen. Har du først én gang oplevet et angstanfald, vil angsten for at opleve et nyt sidde i dig. Følelsen af angst og angstanfaldene er ubehagelige og lidelsesfulde, og det kan komme til at påvirke dig også på andre områder af dit liv.

Hvis angsten får lov at leve i dig, vil du automatisk begynde at handle anderledes, og du vil så vidt muligt undgå enhver flyrejse. Du har måske truffet nogle valg i dit liv, som var baseret på din angst for at flyve. Dit udfoldelsesrum og dine muligheder er begrænset af din flyangst, og det kan komme til at lukke ned for dit udsyn og dine drømme, når du tager beslutninger ud fra din angst. For dine tanker vil handle om alt det, du ikke skal gøre, og alt det, som kan gå galt. Har angsten først fået lov at over-

tage, ender den med at blive en tilstand eller en fobi, som derfor kan have konsekvenser i dit liv. Alle de konsekvenser har du det ikke godt med, og du kan måske blive vred på dig selv og blive ved med at stille dig selv det samme spørgsmål: "Hvorfor kan jeg ikke bare sætte mig ind i flyet og nyde rejsen ligesom alle de andre?"

Så hvorfor er det, at du ikke bare kan sige til dig selv, at det ikke er farligt at flyve, og at der derfor heller ikke er nogen grund til at gå i panik – for du er jo ikke i livsfare, når du skal ud at flyve? Det er, fordi med angst forsvinder nuancerne og dermed også vores evne til at registrere, at vi ikke er i livsfare. Angstens veje går uden om vores logiske sans og den del af hjernen, som har med vores fornuft at gøre.

Tre hjerner ét sind

Den amerikanske neurolog Paul MacLean udviklede den mest anerkendte og anvendte teori om den menneskelige hjerne hidtil. Teorien blev kaldt *The Triune Brain*, den treenige hjerne, og opdeler hjernen i tre lag. MacLean mente, at hjernen gennem millioner af år har udviklet sig nedefra og op, hvor den inderste og laveste del af hjernestrukturen er hjernestammen, som vi har til fælles med krybdyr. Det er den del, som kaldes for reptilhjernen. Ovenpå hjernestammen udvikles pattedyrhjernen, også kaldet det limbiske system, og øverst findes neocortex, som udgør den menneskelige storhjerne, der adskiller mennesket fra dyrene.

Vores hjerne har altså udviklet sig evolutionært fra den allermest primitive eksistensform, hvor det handlede om ren overlevelse, til i dag hvor vi er i stand til at reflektere, lære sprog, at føle empati, at tænke rationelt og at gøre alt, der har med menneskelig intelligens at gøre, det vil sige alt det, der adskiller os fra dyr. Selvom de tre hjernedele er tæt forbundne, fungerer de delvist uafhængigt af hinanden, og når vi oplever angst, vil vi ofte automatisk opleve situationen set fra reptilhjernen.

Når det handler om angst, er det derfor reptilhjernen, vi skal beskæftige os med. Reptilhjernen sørger for, at åndedræt, hjerte og fordøjelse fungerer, og den indeholder alle vigtige kontrolcentre, blandt andet et opmærksomhedssystem og et forskrækkelsescenter, som vi ikke styrer med vores vilje. Det betyder, at vi reagerer øjeblikkeligt på en pludselig bevægelse eller en lyd. Forestil dig et vildt dyr, som står over for en livsfarlig trussel som for eksempel et rovdyr. Dyret har tre valgmuligheder: At flygte, kæmpe

eller fryse. I første omgang vil dyret enten flygte eller kæmpe. Men har det hverken mulighed for at komme væk eller at vinde en kamp, tyr det til en allersidste løsning: at gå i frys og spille død. Et dødt dyr kan potentielt set være et sygt dyr, og derfor vil rovdyret ofte gå uden om det døde dyr. Det er derfor det jagede dyrs sidste mulighed for at overleve.

Forsøget på at flygte

Når du i lufthavnen bliver grebet af panik og allermest har lyst til at flygte, er det, fordi du skifter bevidsthedstilstand og nu oplever situationen fra reptilhjernen. Ligesom vilde dyr har vi mennesker de samme tre overlevelsesmuligheder. Det er praktisk, når der er tale om reel fare. Men hjernen sorterer ikke automatisk mellem små og store trusler. Det betyder, at selvom du ikke er i reel fare, kan din bevidsthed skifte på et splitsekund til at befinde sig i reptilhjernen, hvis din krop fortæller dig, at du står over for noget farligt – som når du står i en lufthavn, parat til at board et fly, eller hvis du tænker på at flyve. Ud af de tre løsninger: frys, flugt eller kamp vil flyangste passagerer oftest reagere ved at flygte fra situationen og forsøge at undgå at flyve. Det er ren overlevelsesmekanisme, og dit alarmeredskab sætter i gang med det samme, fordi alt i dig fortæller dig, at det er farligt at flyve. Jo stærkere intensiteten er i din angstfølelse, desto sværere er det for dig at tale dig selv til fornuft eller modtage råd og vejledning fra andre omkring dig. Du kan have svært ved at skabe mening i situationen og ender med at tage beslutninger, der ikke er særligt gode for dig. Alene fordi du gerne vil ud af situationen igen. Angstfølelser kan altså have en sådan styrke, at de tager magten fra den fornuftige og rationelle tænkning. Du mister fornemmelsen for realismen i situationen og begynder at reagere ud fra angsten i stedet for i forhold til virkeligheden. For inden i dig kører en anden historie på højtryk: Historien om, at det, du står over for lige nu, er farligt for dig.

Den ubevidste hukommelse

Mennesker, som lider af angst, og som måske har haft angst siden barndommen, vil have en tendens til at reagere mere ængsteligt på alle mulige stimuli. Inde i vores limbiske system lagres erfaringer og følelseshukommelsesspor. Her huserer også amygdala, som er en central hjernestruktur

med stor indflydelse på oplevelsen af angst. Den bearbejder og evaluerer sansendeindtryk og har en ubevidst hukommelsesfunktion. Det betyder, at tidligere oplevelser hurtigt bliver genkendt og bliver forbundet med tidligere følelser, som for eksempel angst. Nogle menneskers amygdala kan være meget sensitiv og aktiveres let, og børn, som har haft en tendens til at være utrygge og opleve angst, vil også som voksne have en tendens til hurtigere at ryge i reptilhjernen. En kuffert, som vælter i lufthavnen, kan for eksempel få dig til at reagere kraftigt, fordi du ikke skelner mellem en mindre forstyrrelse og noget, som er potentielt farligt. Hjerneskaninger har vist, at mennesker med angst har en forstørret amygdala, men samtidig viste hjerneskaningerne også, at du gennem åndedrætsøvelser og mindfulness kan ændre hjernestrukturen og blandt andet få amygdala til at skrumpes og blive mindre. Hjernen er plastisk, det vil sige, at vi kan forme den. Når du skal arbejde med angst, skal du altså ændre hjernen.

Ingen behøver at gå angste gennem livet

Nyere forskning peger på, at du efter kort tids træning kan skabe varige ændringer i hjernen via en kombination af forskellige fysiske og mentale øvelser. Personer, der dyrker mindfulness, og som udfører kropsøvelser og visualiseringsøvelser bliver bedre til at skelne mellem reel fare og ikke-reel fare, samtidig med at de også bliver mere robuste i forhold til forskellige følelsesmæssige situationer. Derfor skal du arbejde med sådanne øvelser undervejs i bogen.

Din hjerne er sådan indrettet, at det, du bruger den til, bliver den god til. Er du god til at være på vagt og være ængstelig, vil hjernen fortsætte med at træne ængstelighed. Ønsker du at blive god til at kunne tage kritisk stilling til, om en situation rent faktisk er farlig for dig, og ønsker du, at angsten ikke skal løbe af sted med dig, skal du derfor i gang med at træne. Træner du i at være til stede i nuet, oparbejder du din evne til at sortere larmen fra og til lige nu at være dér, hvor du *kan* handle, og hvor du *kan* tage stilling til situationen.

At kæmpe i kviksand

Angst er ligesom kviksand. Jo mere du kæmper for at komme væk fra det ubehagelige og altopslugende, jo mere bliver du suget ned i dybet. Hvis

dine tanker bliver ved med at fortælle dig, at det er farligt at flyve, og din krop bliver ved med at ville undgå at tage hen i lufthavnen, holder angsten fast og forsøger at holde dig væk fra det, du er bange for. Lægger du dig derimod fladt ned og forsøger at være i kviksandet, vil du flyde ovenpå. Alt i dig, i dine følelser, dine tanker og din krop vil sige nej til at begynde at acceptere og være i din angst. Men det er hele omdrejningspunktet for arbejdet, at du gør det alligevel.

Angst kan du kun ændre på, hvis du arbejder bevidst med dine tanker og din adfærd over en periode og bliver ved med at prioritere arbejdet med det og tør være i angsten. Det er dér, du lykkes med at få reguleret din angst. Det er dér, hvor du kan se, at din næste flyvetur bliver en lille smule bedre end sidste gang, og at du fra gang til gang får det bedre og bedre. Hold fast i, at du bliver nødt til at eksponere dig selv for det, du er allermost bange for. Flyangst går ikke væk af sig selv.

For at gå i gang med arbejdet skal du altså konfrontere dig selv med angsten, og når du har læst bogen til ende: booke en flybillet. Du kommer først over din flyangst, når du gentagne gange har handlet på trods af angsten. Du vil mærke modstand, og du vil også komme til at opleve angst. Men tænk over, at det er et tegn på, at du er helt derinde og har fat i det, der gør ondt, lige dér hvor angsten sidder. Det er kun ved gentagne gange at presse dig selv til at træde op i et fly, at du vil kunne komme over angsten. Det er den eneste metode. Du skal eksponeres for angsten, og du skal holde angsten ud. Så læg dig i kviksandet og tro på, at vejen igennem angsten også er vejen væk fra angsten. Det er ubehageligt, men det er ikke farligt.

Pas på dit sind

Når du går i gang med arbejdet i den kommende tid, skal du være opmærksom på ikke at opsøge historier, der handler om ulykker eller tragedier rundt omkring i verden. Tænk også over, hvor meget du skal følge med i den generelle nyhedsdækning, hvor katastrofer ofte fylder. Du behøver ikke at lukke fuldstændig ned for din omverden, du skal blot være opmærksom på, at en frygtfyldt nyhedsdækning har omkostninger i forhold til, at du netop skal i gang med at bryde din egen frygtfyldte tankegang.

Pas ekstra godt på dit sind, og sørg for at skærme dig selv, så du ikke kommer til at nærme angsten med historier om katastrofer og ulykker. Vær

empatisk, tolerant og forstående, hvor vred du end er på dig selv over at have den ubehagelige følelse af angst, som ikke vil gå væk. De ubehagelige følelser går ikke væk, ved at du skælder dig selv ud. Følelsen af angst går derimod væk, ved at du er bevidst om og tror på, at den er her af en grund, og at du gerne vil hjælpe med at nedregulere den. Derfor er din indre dialog med dig selv vigtig. Omsorgen og empatien over for dig selv skal du finde frem nu, hvor du går i gang med angstarbejdet, og du må være din egen bedste ven. Følelser ændrer sig først, når de anerkendes og rummes. Det vil sige, at de godt må være der. Med tiden vil angstfølelsen blive transformeret til andre og mere behagelige følelser.

Husk på, at du *har* angst, men du *er* ikke din angst.

Brug bogen og styrk fornuften i stedet for angsten

Du skal i gang med at finde de strategier, der hjælper dig med at styrke fornuften i stedet for angsten. Du skal udforske årsagerne til, at din angst for at flyve er blevet forstærket og invaliderende. Og du skal træne det, der hjælper dig med at få angsten ned på det plan, hvor den hører hjemme.

I de næste to kapitler lærer du om, hvordan du kan bruge nogle bevidste strategier til at overkomme flyangst, og du bliver præsenteret for fire typer af flyangst. Den grønne type med tidligere oplevelser i bagagen; den gule, sensitive; den lilla, hvis angst er baseret på traumatiske oplevelser; og den blå, som er plaget af fobi. Gennem en række spørgsmål får du hjælp til at kunne genkende din egen type.

I kapitlerne 4-6 får du en masse viden om flysikkerhed: om pilotens træning og arbejde og alt det, flyet er bygget til at kunne. I kapitlerne 7-9 lærer du om den vigtige balance mellem tanker og følelser og om, hvordan du ved hjælp af dine tanker og ved hjælp af din adfærd kan påvirke og regulere dine følelser, så angsten ikke får lov at tage over. I kapitel 10 får du en række gode råd, som kan gøre flyrejserne mere behagelige for dig, og så skal du udføre den sidste, vigtige øvelse.

Der ligger et stykke arbejde foran dig, hvor du skal udforske dig selv og undersøge, hvorfor du reagerer, som du gør i flysituationen, og hvad der hjælper dig. Bogen indeholder en lang række øvelser, der fører dig fra følelsen af manglende kontrol til følelsen af at kunne regulere og styre din angst. Ved hver øvelse og øvelsesdel samt ved kapitlerne 4-6 om flysikkerhed finder du en farvekode, som viser, hvilken angsttype øvelserne

eller afsnittene er specielt egnede til. Det betyder ikke, at de andre typer ikke skal læse delene, det betyder blot, at der er én eller flere typer, som vil få særligt gavn af det og derfor helst skal sørge for at gennemgå den del. På den måde kan du sammensætte den mest optimale strategi for dig og for din type af angst.

Det er en god idé at købe en notesbog. I nogle af øvelserne vil du skulle reflektere over dine tanker, og her kan du bruge notesbogen til at skrive i. Du kan også bruge notesbogen til at notere, hvilke øvelser du specielt godt kan lide, og hvilke øvelser du oplevede god virkning af. Bogen her bliver sammen med din notesbog dine guider, mens du arbejder med din flyangst.

Når du får brudt angstmønsteret og lærer at stoppe katastrofetankerne, vil du opleve mere tryghed i dit liv. Og når du er tryk, har du adgang til hele dit personlige potentiale, hvor du er fri til at bruge dine ressourcer og dine kompetencer. I sidste ende giver det dig et liv, hvor du tør udforske og opleve, hvor du tør at være i kontakt med dine omgivelser fra et fast ståsted, og hvor du er bevidst om dine strategier i livet. Du vil opleve, at dit liv ændrer sig, når du ikke længere er opslugt af angsten. Et angstfyldt og bekymret liv forringer din livskvalitet, men hvis du får etableret en tryghed i din måde at opfatte dig selv og verden på, vil du befinde dig et sted, hvor du har lyst til at blive.

Du kan flyve hjælper dig med at tage dig derhen.

ØVELSE:

LÆG EN PLAN



Omdrejningspunktet for bogen og for dit arbejde med angst er, at du skal ud at flyve. I begyndelsen vil du være angst, når du tager af sted, men efterhånden som du har arbejdet med din angst og eksponerer dig selv for at flyve, vil du opleve, at angsten aftager.

Det første, du skal gøre, er at finde dig en rejsemakker. Din rejsemakker tager med dig på den første flyrejse, og eventuelt også nogle af de følgende rejser. Han eller hun er din støtte undervejs, mens du læser bogen, og når du skal booke din billet og på selve rejsen. Vælg en person, du er tryk ved, og som selv er tryk ved at flyve.

Vælg en kort rejse på din første tur. Det kan være fra København til Billund, fra Aarhus til København, fra København til Sønderborg eller en anden kort og overskuelig rejsedestination.

Skriv svarene på disse spørgsmål ind i din notesbog og lav en reminder i din kalender for, hvornår de enkelte opgaver skal være udført eller besluttet:

- Hvem skal være din rejsemakker?
- Hvornår vil du have læst bogen færdig og gennemført øvelserne?
- Hvornår vil du tage ud at rejse?
- Hvor vil du tage hen?
- Hvornår vil du booke din billet? (Sørg dog for at læse hele bogen, inden du booker din billet)

Du kan flyve – *Lær at håndtere din flyskræk*
Af Kristina og Troels Hermann

© 2017 Muusmann'forlag, København
Omslag og design: Muusmann'forlag
Portrætfoto (omslag): Flemming Gernyx

Trykt hos Specialtrykkeriet Arco A/S
1. udgave, 1. oplag, 2017
ISBN: 978-87-93575-06-6

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann'forlag
Bredgade 4
1260 København K
Tlf. 33 16 16 72
www.muusmann-forlag.dk



Kristina Hermann er psykolog og har behandlet mennesker med traumer og angst siden år 2000. I dag har hun sin egen praksis i København, hvor hun blandt andet via terapi, kurser og workshops hjælper angstramte.

Troels Hermann er uddannet flyinstruktør i USA. Siden 1997 har han været pilot for Thomas Cook Airlines, hvor han også underviser andre piloter. Han har erfaring med helt små fly såvel som jetfly og har 15.000 flyvetimer og 30 års erfaring bag sig.



De fleste elsker at rejse, men for nogle er det en pine, hver gang de skal på en flyrejse. De bliver fysisk dårlige bare af at tænke på et fly og undgår alt, der har med flyrejser og lufthavne at gøre. Konsekvensen kan være lange togture alene, mens resten af familien hurtigt når frem til destinationen. Men sådan behøver det ikke at være.

Du kan flyve er skrevet af en psykolog og en pilot, der ved fælles indsats hjælper dig af med din flyskræk. Du lærer at kunne identificere de forskellige typer af angst, og hvordan du skal håndtere lige præcis din type.

Bogen indeholder en palet af værktøjer og guider dig til at kunne udforme din egen personlige strategi, så du kan slippe angsten og blive flyvende igen.

Ved hjælp af visualiseringsøvelser, adfærdsterapi og mindfulness samt detaljeret og konkret viden om flysikkerhed opnår den flyangste en højere grad af ro og tryghed og kommer skridt for skridt tættere på drømmen om at kunne tage sin næste flyrejse.

Ved at komme sin flyskræk til livs vil man opleve, hvordan man også på andre områder af livet vil føle en større frihed.

