



eSKY.pl / Porady dla podróżnych / Loty / Samopoczucie / Jak pokonać strach przed lotem

Jak pokonać strach przed lotem

Ostatnia modyfikacja: 2011-09-20

Jak pokonać strach przed lotem?

Stres przed podróżowaniem samolotem ujawnia się przeważnie już na kilka tygodni przed planowanym wylotem.

Oto kilka wskazówek jak skutecznie opanować lęk przed lotem:

- zapoznaj się z procedurą odprawy biletowo-bagażowej i kontroli bezpieczeństwa. Pozwoli to na przejście wszystkich kolejnych etapów odprawy bez zbędnych niespodzianek,
- o ile istnieje taka możliwość, w pierwszą podróż samolotem dobrze jest wybrać się z przyjacielem lub członkiem rodziny. We dwójkę zawsze łatwiej.
- warto przybyć na lotnisko wcześniej niż zalecają [linie lotnicze](#). Więcej czasu spędzonego na lotnisku pozwoli Ci oswoić się z panującą tam atmosferą.
- aby cały lot przebiegał komfortowo, w dniu wylotu należy zadbać o wypoczynek oraz o wygodny, niekrępujący ruchów strój,
- w czasie lotu nie powinno się myśleć o problemach i lękach, najważniejszy jest relaks. Dobrym pomysłem na spędzenie czasu w samolocie jest interesująca książka, pogawędka z sąsiadem, słuchanie muzyki czy też, o ile to możliwe, skorzystanie z ofert audio-video dostępnej w samolotach rejsowych linii lotniczych,
- jeżeli strach jest wyjątkowo uciążliwy, warto zasięgnąć opinii lekarza; być może zostaną zalecone łagodne środki uspokajające, które pozwolą spokojnie przeżyć gorączkę przed podróżą, jak i samą podróż samolotem.



Internetowe Centrum Podróży eSKY.pl (www.esky.pl) to największy polski serwis internetowy sprzedający bilety lotnicze i miejsca hotelowe. Prowadzony jest przez spółkę eSKY.pl S.A. z siedzibą w Radomiu. Poprzez stronę internetową oraz Telefoniczne Centrum Obsługi, eSKY.pl umożliwił łatwy i wygodny zakup biletu lotniczego oraz rezerwację miejsca w hotelu. eSKY.pl to najnowocześniejsza technologia wyszukiwania oraz wysokiej jakości obsługa klienta. eSKY.pl jest członkiem elitarnej grupy agentów International Air Transport Association (IATA). Partnerem eSKY.pl jest wiodące na świecie internetowe biuro podróży Expedia Inc.