



Flyredde kan få hjelp

ARTIKKEL

EKEBERG Ø

Sammendrag

Den første flytur ble gjennomført av brødrene Wright i 1903. Flyging er nå meget trygt. Sannsynligheten for å havarere er mindre enn én per million flyturer. Dødeligheten ved havari er omtrent 50%. Redsel for å fly er utbredt, og 5% av den norske befolkning flyr aldri av denne grunn. Etter å ha gjennomført kurs for flyredde, går redselen ned betydelig, deltakerne flyr mer og bruker mindre alkohol og beroligende medikamenter. De beste oppleggene er kognitive og atferdsorienterte, med vekt på å øke kunnskapen om forhold rundt flyging, mestring av egne fantasier og motvirking av unnvikelsesatferd. Medikamentell behandling har en underordnet betydning.

Publisert: 17. oktober 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI:

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2020. Lastet ned fra tidsskriftet.no