



ANNOUNCE



Dec Auto

Få ekstr  
for op ti  
kr. 25.0

Se alle

life u

VÆLG  
PAKKE  
OG SP  
KR. 9.1

- Annual
- Cloud
- Day
- Home
- Laptop



Se priser

Mit JP | E-avis | Arkiv | Kundecenter | Persondatapolitik

Køb abonnement | Log ind

Søg  Sut

FREDAG 7. FEBRUAR 2014

# Jyllands-Posten Rejser

Explorer

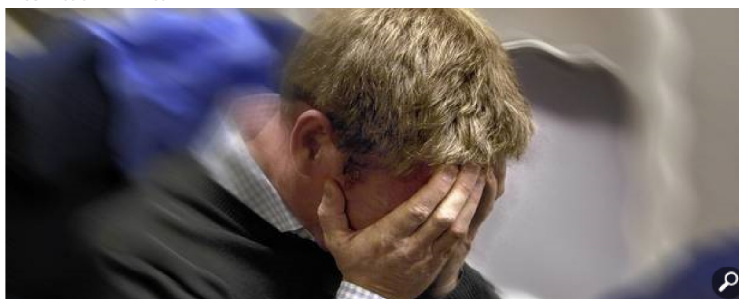


La Gomera på én dag

- Forside
- Premium
- Indland
- Politik
- International
- Erhverv
- Sport
- Kultur
- Debat
- Aarhus
- Livsstil
- Temaer
- Mere

- Rejser
- Ferie i DK
- Storbyferie
- Sne & Ski

REJSER 06.02.14 kl. 11:30



Klinisk hypnose kan være en vej ud af flyskræk. Arkivfoto: Bo Svane

## Farvel til flyskræk uden hokus pokus

AF PERNILLE UHD KRISTIANSEN

Hver tiende dansker lider i større eller mindre grad af flyskræk. Klinisk hypnose er en vej ud.

At flyve er den sikreste transportform. Det har de fleste hørt. Alligevel lider hver tiende dansker i større eller mindre grad af flyskræk. Langt fra alle er dog ramt på en måde, der gør, at de ikke kan sætte sig i en flyver. Mange 'nøjes' med at opleve ubehag i forbindelse med flyvning. Årsagerne er individuelle, og de skal oftest findes i barndommen, fortæller psykolog Ottilia Henriksen, der er specialiseret i klinisk hypnose og mindfulness.

»De fleste tror, at årsagen til flyskræk er frygt for turbulens. Men sådan hænger det sjældent sammen. Man skal nærmere forstå det sådan, at flyskræk hænger sammen med en hændelse, der er sket tidligere i livet. Den kalder vi 'oplevelse 1',« siger hun.

Oplevelse 1 har været traumatisk, men ofte sker der det, at de symptomer, som skulle have været udløst, bliver væk og i stedet først dukker frem, når man udsættes for en ny oplevelse.

### FOBI OG SKRÆK

Der er forskel på flyfobi og flyskræk.

Mange er til tider bange for at styrte ved f.eks. turbulens. Det hedder flyskræk. Det holder ikke en fra at flyve. Man er i stand til at håndtere, at man blive bange, uden at symptomerne bliver voldsomme. Det er forskelligt fra flyfobi.

Intensiteten i symptomerne er stærkere ved fobi, og de varer længere. Bare tanken om et fly, en tegning af en flyver eller vinger kan udløse symptomer i så voldsom grad, at det har karakter af et angstanfald.

Ved flyfobi bliver man det, der hedder 'aroused', hvilket betyder, at systemet bliver aktiveret. Når det sker oplever man enkelte eller samtlige af følgende symptomer:

»'Oplevelse 2' er ikke nødvendigvis lige så traumatisk, som 'Oplevelse 1' var, men den kan alligevel udløse flyskræk. Og det betyder, at man nødvendigvis har koblet oplevelse 1 sammen med den angst, der er der i dag,« forklarer Ottilia Henriksen og fortsætter:

»Derfor kan det være svært at finde ud af, hvordan man skal behandle den på en vedvarende måde. Men i en sådan situation er videnskabsbaseret klinisk hypnose oplagt,« siger hun.

### Hypnose uden hokus pokus

Klinisk hypnose er ifølge Dansk Psykolog Forening terapeutisk behandling, som foregår i en tilstand af intens og fokuseret opmærksomhed, altså i en tilstand af hypnose eller trance, hvor psykologen f.eks. forsøger at finde frem til årsagen til det aktuelle problem.

A STØRRE | MINDRE

GEM ARTIKEL

ANNOUNCE

Mere end 300 unikke rundrejser til hele verden

Klik her

Albatros

**Skiferie Østrig spar 20%**  
Danmarks største udbud af kør-selv skiferie. Bestil tidligt og spar. [skiferie.dk](http://skiferie.dk)

**Kroatien Luksus Campina**  
Kør-selv Kroatien - masser af ferieboller - book online her! [friferie.dk/kroatien](http://friferie.dk/kroatien)

ANNOUNCE

Office 365

...PASSER SKYEN PÅ DINE FILER

tolman

TV

SENESTE MEST SETE



Tør du prøve denne vandratschebane?!



skallerup.dk

her det beer

ENTER FERIE

det endnu! ledige huse 7 og 8

hus 3 nætter 1.280,-

Herup DE RESORT

varme  
sved  
hjertebank  
åndenød  
gråd  
diarre  
forstoppelse  
mavesmerter  
trang til at komme væk  
træng til at gemme sig fra andre

»Metoden giver klienten mulighed for at opleve noget gammelt igen, og f.eks. få lov at være barn og græde over en oplevelse, så de efterfølgende kan ryste den af sig - det er jo ikke meningen, at vi skal holde på den slags følelser, når de giver uønskede symptomer i dag,« siger Otilia Henriksen.

Trance- eller hypnosetilstanden ved klinisk hypnose behøver ikke være dyb. Faktisk må den ikke være for dyb, da psykologen skal kunne tale med sin klient.

Du kan finde ud af mere om Klinisk Hypnose hos Psykologfagligt Selskab for Klinisk Hypnose (PSKH) her

Otilia Henriksen er medlem af PSKH, samarbejder med PsyCare og har praksis i København og Dragør.

»Mange tror, at der ikke er sket noget med hypnosen, at de ikke gjorde det godt nok, eller at de ikke var i hypnose. Det skyldes, at hypnose opleves på samme måde, som det opleves at slappe helt af. Forskellen er, at man i klinisk hypnose taler med psykologen, mens klienten forstiller sig noget,« siger hun og tilføjer:

»Og det er nok derfor, at hypnose har haft et dårligt ry og er blevet betragtet som lidt noget hokus pokus.«

Her er Otilia Henriksen bedste råd til at afhjælpe flyskræk.

- 1. Prøv videnskabsbaseret klinisk hypnose:** Hvor man tager fat i årsagen til flyskrækken og ikke kun symptomerne. Et forløb tager som regel fire til fem måneder, men det varierer alt afhængigt af problemstillingen.
  - 1. Brug korrekt udført mindfulness:** En til tre øvelser om dagen af 10-25 minutter i otte uger op til afrejse. Inden man starter sit program, bør man få undervisning hos f.eks. en psykolog, der er ekspert på området, så man får helt styr på øvelserne og får effekten med. Undervisningen tager ca. halvanden time.
  - 2. Øg din viden om flyvesikkerhed:** At vide, hvor høj sikkerheden ved flyvning er, hjælper mange.
  - 3. Øg din viden om turbulens:** Man bliver ofte mere bange for det, man ikke kan se. I bilen kan man se bumpet på vejen, men man kan ikke se turbulens, det kan gøre én utryg. At kende forklaringen bag gør det mindre farligt.
  - 4. Afled dig selv:** Personer med flyskræk bliver ofte bange for symptomer. Derfor er de meget opmærksomme på dem, og det i sig selv kan få symptomer til at blive værre. Så man sveder mere, hjertet banker eller man får åndenød. Ved at aflede opmærksomheden fra symptomerne, undgår man at angsten vokser. Derfor er det en god idé f.eks. at strikke, læse en bog, høre musik, se en film eller bruge målrettede teknikker fra en psykolog.
  - 5. Tro på bedring:** Der er noget at gøre. Med den rette behandling kan du få det bedre.

**LÆS OGSÅ 72-årig overvandt flyskræk**

FØLG  
JYLLANDS-POSTEN

**Bolig & Livsstilsmesse**

Print en **Gratis** billet lige her til Messen i Farum 15.-16. februar. [Bolidage.dk/Messe](http://Bolidage.dk/Messe)

**All-Inclusive i Tyrkiet**

Ønsker du ren afslapning? Book en af Detur's **All-Inclusive** rejser her! [detur.dk/tyrkiet](http://detur.dk/tyrkiet)

**Gratis tjek inden syn!**

Få gratis syns kontrol af din bil inden syn. Vi har kontor i Glostrup. [bilhusetglostrup.dk/svnstiek](http://bilhusetglostrup.dk/svnstiek)

**REJSER LIGE NU**





TOPHISTORIE

**La Gomera på én dag**

De Kanariske Øer er populære feriemål for danskerne på grund af det milde klima.

- 06.02 **Amsterdam åbner museum om prostitution**
- 06.02 **Vinterferien bliver billigere mod nord**
- 06.02 **Verdens vildeste vandrutchebane**
- 06.02 **Farvel til flyskræk uden hokus pokus**
- 05.02 **Børnenes skiparadis**




**Billige flybilletter**

PARIS  548,- book på easyJet	BERLIN  380,- book på easyJet
LONDON  431,- book på easyJet	ROM  630,- book på easyJet


**Turde du lande her?**

**Finsk turistattraktion: Kæmpehotel i sne og is**

**SØG I VEJVISEREN**

	<b>Atlantic Airways</b> Københavns Lufthavn 1 2770 Kastrup
	<b>Andersen Boutique Hotel</b> Helgolandsgade 12 1653 København V
	<b>Copenhagen Admiral Hotel</b> Toldbodgade 24 1253 København K
Søg i vejviseren på <a href="http://guide.dk">guide.dk</a> <span style="float: right;">Søg</span>	

ANNONCE



**NORWAY**  
Læs mere og book >

WALLETS  
REJSE  
SKIL NIELSEN &  
SKISTOVLER

**MEST LÆSTE LIGE NU**

- 1. HBO giver Netflix gevaldigt baghjul**
- 2. Apple bruger 77 mia. kr. efter iPhone-svipser**
- 3. Din økonomi bør skrues sammen på ny måde**
- 4. Gummi-fusk sender Aston Martin i bakgear**
- 5. TV: Uhyggelig søvngænger skræmmer studerende**
- 6. Lejere kan blive boende for evigt**
- 7. TDC-direktør: Der er opbrud i TDC**
- 8. Flere tegn på et splintret boligmarked**
- 9. Barsk Dacia til bundpris**
- 10. Rockband kræver millioner for sang brugt til tortur**