

เที่ยวบินระทึกขวัญ เช่น การก่อการร้ายบนเครื่องบิน ด้วยวิธีการต่างๆ (จากภาพยนตร์เรื่อง Snake on the Plane) การจี้ปล้น มีผู้ร้ายโดยสารเที่ยวบินนั้นๆ (ภาพยนตร์เรื่อง Air Force One) หรือมีเหตุการณ์แปลกประหลาดบนเครื่องบิน (Flight Plan) ข้อมูลจากสื่อแขนงต่างๆ ซึ่งนำเสนอเรื่องเครื่องบินตกสามารถทำให้ผู้บริโภคข่าวสารเกิดความวิตกกังวลและพัฒนาอาการเป็นโรคความวิตกกังวล (Anxiety Disorders)

ความวิตกกังวลสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายและอารมณ์ (Pelusi, 2007) ลักษณะที่อาจพบ ได้แก่

ด้านร่างกาย

- กล้ามเนื้อเกิดการตึงเครียด เช่น บริเวณหลัง ไหล่ ต้นคอ เป็นต้น
- หายใจแรง
- หัวใจเต้นเร็ว เจ็บบริเวณหน้าอก
- เหงื่อออก อ่อนแรง วิงเวียน ปากแห้ง

ด้านจิตใจ

- เกิดอุปสรรคด้านความจำ เกิดอาการหลงๆ ลืมๆ
- การรับรู้ไม่ตรงกับความเป็นจริง
- การตัดสินใจผิดพลาดง่าย
- การคาดเดามากเกินไปในทางลบ
- คิดฟุ้งซ่าน

ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นดังกล่าว เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการโดยสารเครื่องบินได้ตระหนักถึงสิ่งสำคัญที่จะทำให้ลดความวิตกกังวลหรือความเครียดจากการขึ้นเครื่องบิน นั่นก็คือ “ข้อมูล” ซึ่งหมายถึง ข้อมูลภายในและภายนอก

ข้อมูลภายใน หมายถึง ความคิดหรือแนวคิดที่เมื่อพูดกับตนเองแล้วทำให้รู้สึกดีขึ้นโดยเชื่อว่าเมื่อกระบวนการคิดเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม พฤติกรรมจะเกิดการเปลี่ยนแปลงตามความคิด แต่

ทั้งนี้ความคิดดังกล่าวต้องอยู่ในหลักการของเหตุและผลตามสภาพความเป็นจริง หรือตั้งอยู่บนความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อสิ่งที่ตนเคารพนับถือ ความคิดนั้นจะทำให้บุคคลมีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งอาจสรุปเป็นวิธีจัดการทางความคิด (Cognitive coping) (Kraaij V, 2003) ดังนี้

(1) มีสติตั้งใจมั่นและมีความมั่นคงในอารมณ์หรือคิดถึงเรื่องอื่นๆ มากกว่าความกลัวเครื่อง

(2) ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตามควรบอกกับตัวเองเสมอว่า “เราทำทุกอย่างดีที่สุดสำหรับการเดินทางในครั้งแล้ว”

(3) เตือนตัวเองจากข้อมูลทางสถิติว่า โอกาสที่เครื่องบินตกเท่ากับ 1 ใน 11 ล้าน

สำหรับข้อมูลภายนอก หมายถึง ข้อมูลหรือความรู้ต่างๆ ไปเกี่ยวกับการโดยสารเครื่องบิน ซึ่งอาจแบ่งได้เป็น 2 ช่วงเวลาสำคัญๆ ได้แก่ ก่อนขึ้นเครื่องและขณะอยู่บนเครื่องบิน *ข้อมูลภายนอกเพื่อลดความกังวล/กลัว ช่วงเวลาก่อนขึ้นเครื่องบิน (Top 10 airline safety tips, 2007)*

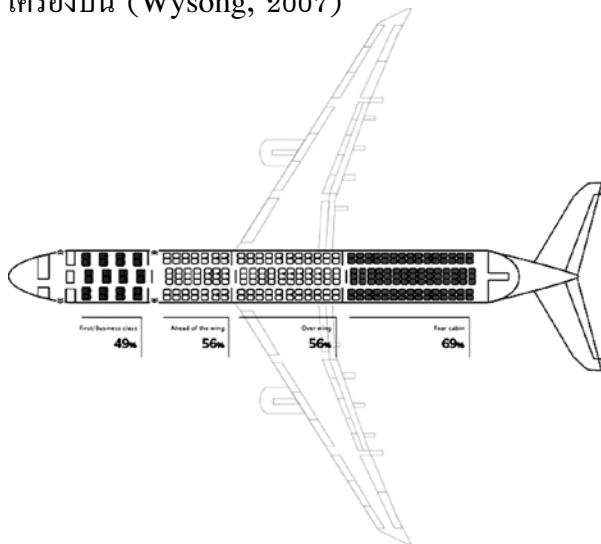
● หากเป็นไปได้ควรเลือกโดยสารเครื่องบินลำใหญ่ (มากกว่า 30 ที่นั่ง) เพราะจะมีมาตรฐานการตรวจสอบตัวเครื่อง

● ตามสถิติพบว่าอุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้นในการบินพบบ่อยใน 4 ระยะ คือ ขณะบินขึ้น (take off), ไต่ระดับการบิน (climb), ลดระดับการบิน (descent) และลงสู่พื้นดิน (landing) ดังนั้นหากเป็นไปได้ควรเลือกเที่ยวบินระยะยาวที่ไม่ขึ้นลงบ่อยครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงเหตุผลดังกล่าว

● ที่นั่งตรงไหนปลอดภัยที่สุด - สำนักงานความปลอดภัยด้านการขนส่งสหรัฐอเมริกา (NTSB : National Transportation Safety Board) ได้เก็บข้อมูลและวิเคราะห์อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับเครื่องบินในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 20 ครั้งพบว่า

ผู้รอดชีวิต 40% นั่งบริเวณทางเครื่องบิน และหากคิดเป็นจำนวนครั้งพบว่า มี 11 ครั้ง ส่วนใหญ่ผู้โดยสารท้ายเครื่องปลอดภัย, มี 5 ครั้ง ผู้โดยสารที่นั่งด้านหน้าประสบอุบัติเหตุเบากว่า, 3 ครั้ง ด้านหน้าและด้านหลังมีโอกาสรอดชีวิตพอกัน, มีเพียง 1 ครั้ง ที่บริเวณหัวเครื่องปลอดภัย (Noland, 2007)

● เกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารควรหลีกเลี่ยงการบริโภคภาพข่าวที่สยดสยองหรือภาพเหตุการณ์เครื่องบินตกที่ทำให้รู้สึกหวาดกลัวขึ้นมาข้อมูลภายนอกเพื่อลดความกังวล/กลัว ขณะอยู่บนเครื่องบิน (Wysong, 2007)



ภาพ 1 แสดงตำแหน่งที่นั่งบนเครื่องบินและอัตราการรอดชีวิต (Gil Ahn. Diagram Courtesy of seatguru.com อ้างถึงใน Noland, 2007)

● ใส่ใจและตั้งใจฟังขณะที่ถูกเรือสาธิตวิธีการใช้อุปกรณ์บนเครื่องบิน

● ไม่ต้องอายหรือกังวลหากมีคนอื่นรู้ว่าท่านกลัวเครื่องบิน เพราะบางครั้งอาจจะได้รับคำแนะนำหรือวิธีการบางอย่าง ซึ่งน่าจะทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายลงกว่าที่จะอยู่อย่างเครียดๆ และเงียบๆ คนเดียว

● หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่

มีส่วนผสมของคาเฟอีนเพราะจะมีส่วนไปกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวหรือตื่นกลัวมากขึ้น เครื่องดื่มที่เหมาะสมได้แก่ น้ำอุ่นๆ หรือไวน์แก้วเล็กๆ จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายลงได้บ้าง

● เมื่อเกิดอาการกังวลหรือกลัวอย่างที่ควบคุมไม่ได้ ให้ใช้วิธีผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกาย (Body relaxation) หลากหลายวิธี เช่น การหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ และหายใจยาวๆ (Deep breathing) หรือการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ (Progressive muscle relaxation, Systematic Desensitization) รวมถึงใช้วิธีการจัดการทางความคิด (Mind cognitive) ร่วมด้วย (Pelusi, 2007)

● หากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินให้มีสติเป็นอันดับแรกและปฏิบัติตามวิธีการที่ลูกเรือสาธิตและข้อมูลจากคู่มือหน้าที่นั่ง

การโดยสารเครื่องบินนับว่าเป็นการขนส่งที่ปลอดภัยที่สุดเพราะหากเกิดอุบัติเหตุขึ้นค่าเสียหายมีมูลค่าหลายร้อยหลายพันล้าน ดังนั้นจึงต้องมีมาตรฐานในการรักษาความปลอดภัยเป็นอย่างดี มีข้อมูลความน่าจะเป็นที่อาจทำให้บางคนคลายความรู้สึกกลัวเครื่องบินได้บ้างว่า โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุทางเครื่องบินมีประมาณ 1 ใน 11 ล้าน แต่โอกาสของการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางรถยนต์เป็น 1 ใน 5,000 ดังนั้นสิ่งที่น่าจะเสี่ยงมากกว่าและเกิดอันตรายมากที่สุด นั่นก็คือ การขับรถอยู่บนถนนเพื่อจะมาสวมบินมากกว่าการที่เครื่องบินมีโอกาสตกเสียอีก



บรรณานุกรม

- Kraaij V, Garnefski N, van Gerwen L.. (2003). Cognitive coping ad anxiety symptoms among people who seek help for fear of flying. *Aviation, Space and Environmental Medicine*, 74 : 273-277.
- Noland, D.. (2007). Safety seat on a plane : PM Investigates hoe to survive a crash. (Online). Available : http://www.popularmechanics.com/science/air_space/4219452.html.
- Pelusi, N.. (2007). **The fear of flying**. (Online). Available : <http://psychologytoday.com/rss>.
“Top 10 airline safety tips”. (2007). (Online). Available: http://www.airsafe.com/ten_tips.htm.
- “Why some people have a fear of flying”. (2007). (Online). Available: <http://www.fearfreeflying.co.uk/WhySomePeopleHaveFearsFlying.html>.
- Wysong, J.. (2007). 10 tips for the fearful flier, Expert advice on how to keep calm. (Online). Available: <http://www.msnbc.msn.com/id/7549546>.

