Volare sereni: consigli utili per rilassarsi in viaggio

shutterstock-2282403293-6c5abc08

Quando si affronta un viaggio in aereo, si parte colmi di speranze e di voglia di divertirsi, ma alcune persone soffrono tremendamente questo mezzo. Non sono rari i casi di ansia e di stress, dato che la cosiddetta "paura di volare" può diventare una pericolosa fonte di nervosismo, soprattutto se parliamo dei viaggi che richiedono molte ore a bordo. In sintesi, un volo può mettere a dura prova la resistenza fisica e mentale di tanti individui, ed è per questo motivo che occorre prepararsi. Oggi, dunque, scopriremo insieme alcuni consigli utili per volare sereni e per rilassarsi in viaggio.

Occhio alla carenza di magnesio

Il magnesio è un minerale fondamentale per il nostro organismo, e anche per la nostra salute mentale, persino quando viaggiamo in aereo. Non a caso, quando si parla **di carenza di magnesio sintomi** tipici sono stati come l'ansia e l'irritabilità. Quando il nostro corpo registra bassi livelli di questo elemento, il nervosismo può aumentare, rendendo più complessa la gestione di un volo, soprattutto se molto lungo. Per questo motivo, è sempre il caso di evitare tale carenza, sia organizzandosi con un'alimentazione adeguata, sia ricorrendo eventualmente agli integratori, ma soltanto dopo aver consultato il proprio medico.

Scegliere un posto adeguato

Si dice spesso che chi ben comincia è a metà dell'opera. In effetti, una preparazione adeguata può fare una grande differenza anche nel nostro caso, dunque per affrontare con serenità il viaggio in aereo. Non si tratta solo di fare la valigia con cura o di prenotare per tempo il volo, ma anche di gestire con attenzione la prenotazione del proprio posto. Un sedile sul corridoio potrebbe aiutare ad attutire il nervosismo e l'ansia dovuta alla claustrofobia. Il **posto vicino al finestrino**, inoltre, dovrebbe essere

evitato da chi soffre di vertigini, ma è indicatissimo per chi ha la cosiddetta sindrome da co-pilota.

Il potere della respirazione controllata

Mentre l'aereo decolla, la tensione può diventare davvero difficile da gestire. Qui entra in gioco un alleato insostituibile: il respiro. Attraverso gli esercizi di respirazione controllata, si può raggiungere uno stato di rilassamento molto profondo, e infatti questa pratica viene utilizzata in attività come la meditazione mindfulness. Una tecnica molto efficace è la respirazione diaframmatica: si inspira profondamente, si mantiene il respiro per qualche secondo, e poi si espira lentamente. Questo esercizio, a dispetto della sua semplicità, può contribuire a ridurre l'ansia e favorire un senso di calma.

La mascherina per dormire

La mascherina per dormire è un alleato fondamentale per un riposo ottimale durante il viaggio in aereo, **soprattutto per le tratte molto lunghe**. Questo accessorio, basico ma efficace, ci aiuta a creare un ambiente ideale per il sonno, bloccando quella luce che potrebbe infastidirci. Inoltre, quando indossiamo la mascherina per dormire comunichiamo ai nostri vicini che desideriamo rilassarci, così da limitare al minimo qualsiasi fonte di disturbo da parte loro. Infine, questo accessorio può avere anche un effetto calmante, così da attenuare l'ansia del viaggio. In sintesi, meglio averla sempre al proprio fianco quando si viaggia in aereo.