

Flugangst

Beitrag von „Schnuppe“ vom 20. Juli 2004 21:17

Hallo,

am sonntag ist es endlich so weit, ich fliege in den urlaub...problem: ich leide unter extremer flugangst. der letzte flug ist knapp acht jahre her, bis dato habe ich jeden weiteren flug vermieden. nun haben wir aber einen gpnsteigen flug nach malle bekommen und da hab ich dann gedacht okay, versuchs nochmal, doch seitdem die sache gebucht ist, krieg ich immer häufiger panikattacken, wenn ich an sonntag denke, wenn ich im fernsehen ein flugzeug sehe, schalte ich um bzw. mir wird schlecht.-

wem geht es noch so bzw. wer weiß rat??

habe von einer bekannte gehört, dass sie immer ein beruhigungsmittel nimmt (tavor). soll wunder wirken. habe mcih in der apotheke erkundigt und die sgaten mir, dass dies ein beruhigungsmittel ist, dass in der psychotherapie unterstützend eingesetzt wird. jetzt bin ich ein wenig verunsichert...habe angst vor nebenwirkungen etc.

schnuppe