

Kit pre-volo per la paura di volare

Strumenti pratici per affrontare
l'aerofobia, dal giorno prima
all'atterraggio.

Una guida psicoeducativa in cinque passi: capire quanto pesa la tua paura, prepararti nei giorni prima del volo, avere strumenti concreti da usare in cabina e riconoscere quando è il momento di chiedere un supporto specialistico.

[01 · Riconoscersi](#)[02 · Nei giorni prima](#)[03 · Durante il volo](#)[04 · Il supporto giusto](#)

Prima di iniziare: quanto pesa la tua paura?

Avere un po' d'ansia in aereo è comune: si stima che tra il 10% e il 40% delle persone provi disagio all'idea di volare, mentre circa il 2–5% sviluppa una vera e propria fobia che porta a evitare del tutto i viaggi. In Italia riguarda circa 2 persone su 10. Non tutte le paure, però, vanno affrontate allo stesso modo: il primo passo è capire dove ti trovi.

PUOI LAVORARCI IN AUTONOMIA

Ansia gestibile

- Senti tensione o disagio, ma voli comunque quando serve.
- La paura riguarda il volo in sé, non altre aree della tua vita.
- I sintomi compaiono soprattutto poco prima o durante il viaggio.
- Riesci a distrarti e a calmarti con qualche strumento.

MEGLIO UN SUPPORTO CLINICO

Segnali da non ignorare

- Eviti di volare e rinunci a viaggi importanti per lavoro o relazioni.
- Hai attacchi di panico prima o durante il volo.
- L'ansia anticipatoria ti accompagna per giorni o settimane.
- Ricorri ad alcol o farmaci per riuscire a partire.
- La paura è intensa, invalidante o si estende ad altri contesti.

In breve: se ti ritrovi anche solo in uno dei segnali a destra, questo kit resta utile — ma il passo più importante è affiancarlo al confronto con un* professionista*.

Un promemoria sui farmaci

Alcuni ansiolitici o antidepressivi possono essere utili, ma vanno assunti solo su indicazione del medico: mai autoprescriverti nulla. Le evidenze mostrano che il trattamento più efficace unisce il supporto farmacologico, quando serve, a un percorso psicologico di esposizione graduale.

Prepararti al volo, con calma

Gran parte dell'ansia da aereo si gioca prima di salire a bordo. Questi accorgimenti riducono gli imprevisti e ti aiutano ad arrivare al gate con più margine.

1 Informati e arriva in anticipo

Conoscere le fasi del volo e presentarti presto in aeroporto ti permette di fare check-in e controlli di sicurezza senza fretta, riducendo l'ansia da imprevisto.

2 Scegli il posto con cura

Valuta di evitare il finestrino se la vista dall'alto ti provoca vertigini o accentua l'ansia. Un posto sul corridoio dà una maggiore sensazione di libertà di movimento.

3 Elimina gli eccitanti e vestiti comodo

Caffè ed energy drink amplificano tachicardia e agitazione. Meglio abbigliamento comodo, che non aggiunga sensazioni di costrizione.

4 Allenati alle tecniche di rilassamento

Respirazione diaframmatica, mindfulness e meditazione funzionano meglio se le pratichi nei giorni prima, così da averle pronte quando servono.

5 Valuta un corso per superare la paura di volare

Diverse compagnie organizzano corsi dedicati, a volte con simulazioni di volo.

Lufthansa

easyJet

Ryanair

ITA Airways

6 Prepara le distrazioni

Musica, un podcast, un libro o una serie scaricata in anticipo: avere qualcosa che occupi la mente aiuta a gestire i momenti più tesi.

Da evitare

Alcolici e farmaci non prescritti possono sembrare una scorciatoia, ma non aiutano a superare la paura e rischiano di peggiorare le cose. Ti fanno affrontare il volo "sul momento", senza intervenire sulla causa.

Strumenti da usare in tempo reale

Quando l'ansia sale in cabina, hai bisogno di strumenti immediati. Scegline uno o due e usali appena senti i primi segnali.

Respirazione diaframmatica

Rallenta il battito e spegne l'allarme del corpo. Ripeti per 2–3 minuti.

1 · INSPIRA

Dal naso per 4 secondi, gonfiando la pancia (non il petto).

2 · TRATTIENI

Conta fino a 4 mantenendo le spalle rilassate.

3 · ESPIRA

Dalla bocca per 6 secondi, lentamente.

4 · RIPETI

Concentra l'attenzione solo sul respiro.

Rispondi ai pensieri catastrofici

La paura sovrastima il pericolo. Riconosci il pensiero e affiancagli una lettura più realistica.

IL PENSIERO ANSIOSO	UNA LETTURA PIÙ REALISTICA
<i>"Ogni scossa significa che qualcosa non va."</i>	La turbolenza è un fenomeno normale e previsto: l'aereo è progettato per gestirla.
<i>"Non riuscirò a gestire l'ansia."</i>	Ho degli strumenti; l'ansia sale, raggiunge un picco e poi cala da sola.
<i>"Questo rumore è un problema."</i>	Carrello, flap e motori producono suoni attesi in ogni fase del volo.

Parla con l'equipaggio

Hostess e steward sono formati per gestire varie situazioni, compresi gli attacchi di panico. Dire che hai paura di volare è legittimo e ti mette in contatto con chi può rassicurarti.

Ancorati al presente

Distrai la mente con musica o lettura, scambia due parole con il vicino di posto, oppure porta l'attenzione a cinque cose che vedi e senti intorno a te.

Quando la paura limita la tua vita

Se rinunci a viaggi, esperienze o opportunità per non volare, la paura è diventata un limite reale — ed è proprio qui che un percorso con uno specialista fa la differenza. Ecco i trattamenti che la ricerca considera più efficaci.

Terapia cognitivo-comportamentale (CBT)

È il trattamento di prima scelta per le fobie specifiche, aerofobia inclusa. Lavora su due fronti:

Ristrutturazione cognitiva

Identificare e modificare i pensieri catastrofici legati al volo, verso una visione più realistica.

Esposizione graduale

Affrontare per gradi le situazioni temute — dalle immagini di aerei fino al volo — riducendo l'ansia con l'abitudine.

Tecniche di rilassamento

Respirazione, mindfulness e meditazione vengono spesso integrate nel percorso per gestire i sintomi fisici dell'ansia.

Supporto farmacologico

Nei casi più intensi, e sempre sotto supervisione medica, i farmaci possono affiancare la terapia per facilitare le esposizioni.

FONTI

Van Gerwen et al. (2004), Aviation, Space, and Environmental Medicine. · Grimholt et al. (2019), Aerospace Medicine and Human Performance. · Wilhelm & Roth (1997), Journal of Anxiety Disorders. · Schindler et al. (2016), Depression and Anxiety. · Hetttema, Neale & Kendler (2001), American Journal of Psychiatry. · Abuso et al. (2023), Cureus. · American Psychiatric Association (2013), DSM-5. · Sondaggio YouGov (2019).

Contenuti adattati dall'articolo "Aerofobia o aviofobia: la paura di volare", revisionato dalla redazione clinica Unobravo. Questo materiale ha finalità psicoeducative e non sostituisce una valutazione professionale.