

Line (18) fikk bukt med flyskrekk

Line Jakobsen er en reiseglad ungjente, men en voldsom flyskrekk har skapt store problemer for henne. Etter to behandlinger med tankefeltterapi gruer hun seg ikke lenger for å fly.

Først måtte hun gjennom en søvnløs natt. Så kom kaldsvetten, tårene og hyperventileringen. Sånn hadde Line Jakobsen det før hun skulle opp i et fly. Tenåringsjenta fra Drammen er glad i å reise, og så derfor ikke det å være hjemme som en løsning på flyskrekken sin. Hun ville lære seg å hankses med den. Derfor søkte hun hjelp hos en tankefeltterapeut. Og etter to behandlinger er ikke det å bevege seg over skyene lenger noe mærritt for Line.

–Jeg står fortsatt ikke først i køen for å fly til Australia, men nå sover jeg før jeg skal ut å reise med fly, og nå kan jeg gjennomføre reisen uten altfor stort ubehag. Sist jeg fløy, torde jeg til og med å se ut av vinduet. Det var stort, sier 18-åringen.

–Hva gikk behandlingen ut på?

–Terapeuten tok meg med på en tenkt flyreise. Flyet tok av, det ble turbulens, jeg skulle se ut... Mens jeg forestilte meg alt dette og fortalte om hvor redd jeg var, banket hun på punkter i ansiktet og brystet mitt. Og etter hvert skjedde det merkelige: tanken på å være om bord i et fly var ikke så skremmende lenger. Og da jeg fløy på ordentlig, noen uker senere, hadde jeg samme innstilling. Det var en kjempelettelse, sier Line.

–Lines flyskrekk har vært et mærritt for hele familien. Forandringen er veldig positiv. I sommer skal vi reise til Riga sammen. Nå kan vi glede oss til hele ferieturen — ikke bare den delen som foregår på bakken, sier Lines mamma, Laila Jakobsen. ♦

NY REISE: Linda vil fortsatt ikke påstå at hun elsker å fly, men det verste ubehaget er borte. Nå planlegger den reiseglade 18-åringen derfor nye turer.

(ABH)

