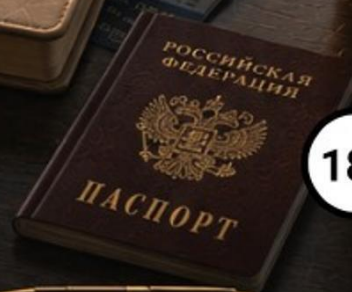


Исповедь аэрофоба



Это не про самолёты.



Анна Рай

18+

Анна Рай

**Исповедь аэрофоба.
Это не про самолёты**

«Автор»

2026

Рай А.

Исповедь аэрофоба. Это не про самолёты / А. Рай — «Автор»,
2026

Под нами — БЕЗДНА!!! Как эта многотонная железная машина вообще летит? А вдруг турбулентность? А вдруг откажет двигатель? А вдруг я не выдержу? Знакомо? Меня зовут Анна, мне 37 лет, и с аэрофобией я прожила больше половины своей жизни. Эта книга — моя исповедь. Исповедь человека, который считал минуты до посадки, впивался пальцами в подлокотники и прощался с жизнью при каждом повороте. Я прошла путь от паники в кресле самолёта до удовольствия от полёта. Я сидела за штурвалом тренажёра, слушала лекции пилота-психолога, прыгала в хвосте самолёта — и узнала главную тайну аэрофобии. Спойлер: это не про самолёты. Эта книга — не инструкция и не волшебная таблетка. Я не буду говорить: «Перестань бояться». Я скажу: «Делай, как я, и посмотрим, что будет». Если ты держишь эту книгу — значит, ты уже сделал первый шаг. Теперь осталось сделать второй. Я выбрала небо. И ни разу об этом не пожалела.

© Рай А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог. Под нами НЕ БЕЗДНА	5
За пару недель до вылета ты уже живёшь в обратном отсчёте, прокручивая в голове тот самый день снова и снова.	6
Глава 2. Первый звонок	7
Глава 3. Жизнь в клетке	8
Глава 4. Последний полет перед пропастью	9
Глава 5. Человек, который изменил всё	10
Глава 6. Первый день. Теория	11
Глава 7. Что я узнала о своей психике	12
Глава 8. Почему я не могу успокоиться	13
Глава 9. Фрагментарная память: почему прошлое возвращается	14
Глава 10. Мои триггеры	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Анна Рай

Исповедь аэрофоба. Это не про самолёты

Пролог. Под нами НЕ БЕЗДНА

Как эта многотонная железная машина вообще летит?!?

Дорогой читатель, если ты держишь в руках эту книгу, знай: я понимаю тебя как никто другой. Мне тридцать семь, и с аэрофобией я прожила примерно половину своей жизни. А может, и больше — просто раньше не было лётной практики, и страх тихо спал, дожидаясь своего часа.

Я помню тот день, когда впервые поняла: я больше не могу. Я сидела в кресле самолёта, вцепившись в подлокотники, и чувствовала, как сердце выпрыгивает из груди. Мне казалось, что самолёт вот-вот упадёт, что я умру, что я никогда больше не увижу своего сына. А вокруг люди спокойно читали книги, пили чай, разговаривали. Я была одна в своём аду.

Я не знала тогда, что пройдут годы, я пройду курс, сяду за штурвал тренажёра, совершу семь перелётов за месяц и... получу удовольствие от полёта.

Да, ты не ослышался. Удовольствие.

Но об этом позже.

Сейчас я хочу рассказать тебе, как всё начиналось. Как страх заползал в мою жизнь незаметно, как он рос, крепчал и в конце концов стал хозяином. И как я решилась с ним бороться.

Эта книга — не инструкция. Не учебник. Это исповедь. Моя исповедь. И если ты сейчас держишь её в руках — значит, мы уже встретились. И я знаю, о чём ты молчишь. Потому что я сама молчала об этом почти двадцать лет.

За пару недель до вылета ты уже живёшь в обратном отсчёте, прокручивая в голове тот самый день снова и снова.

Сейчас я приведу несколько классических примеров мыслей, свойственных аэрофобу, основываясь на собственном опыте. Посмотри, пожалуйста, знакомо ли тебе что-либо из этого.

1. За некоторое время до перелёта ты накручиваешь себя, включаешь обратный отсчёт до того самого дня.

2. Ты переживаешь за погоду так, будто от неё зависит всё. Вдруг дождь? Или, не дай Бог, гроза? А они, эти невидимые «они», не заметят и пустят самолёт прямиком в небесную ловушку.

3. Перед полётом ты глушишь страх алкоголем или таблетками — лишь бы не чувствовать.

4. У трапа ты разглядываешь самолёт с подозрением, как следователь — место преступления: нет ли трещин, вмятин, признаков небрежности? Вдруг пилот или инженеры что-то проглядели?

5. В кресле ты покрываешься липким потом, а ремень затягиваешь так, будто он может удержать твою жизнь.

6. Ты вглядываешься в лица стюардесс и соседей, пытаешься уловить хоть намёк на спокойствие — словно их улыбка может стать твоим спасательным кругом.

7. Ты вслушиваешься в каждый шорох, гул, скрежет — в звуки двигателей, закрылков, всего, что дышит и движется вокруг тебя, пытаешься угадать, не предвестник ли это беды.

8. При каждом крене ты впиваешься взглядом в иллюминатор — чтобы убедиться: мы ещё летим, мы не падаем.

9. Малейшее проваливание в животе запускает в тебе новую волну ужаса, и каждый толчок отдаётся эхом в груди.

10. Ты то и дело вскакиваешь в туалет — лишь бы на минуту притвориться, что ты не в самолёте, что всё это не всерьёз.

11. Ты утыкаешься в бессмысленные игры на телефоне, лишь бы занять мозг, не дать ему придумать новую катастрофу.

12. Ты ставишь таймер и следишь за каждой минутой, как за вечностью, отсчитывая оставшиеся муки.

13. Когда самолёт начинает трясти — ты внутренне прощаешься с жизнью, свыкаясь с мыслью, что это конец.

14. И только когда объявляют посадку, ты делаешь первый свободный вдох за весь полёт. Ведь скоро этот ад закончится.

Если ты узнал себя хотя бы в нескольких пунктах — поздравляю! Ты — часть тех самых 30% населения Земли, кто боится летать.

Но вот что важно: **это излечимо**. И я — живое тому доказательство.

Глава 2. Первый звонок

Первый перелёт случился в девятнадцать. Родители подарили мне и моему молодому человеку путёвку в Турцию — «всё включено», море, солнце, беззаботность. Тот рейс прошёл гладко, никакого негатива я не помню. Отдых за границей пришёлся по душе, и мы стали летать при первой же возможности — то в Турцию, то в Египет.

А потом был ночной перелёт. Первый, где мне внезапно стало дурно. Тогда я не придавала этому значения — просто запила неприятные ощущения алкогольным коктейлем из джютифри. И заглушила первый звонок.

Шли годы. Я выросла — и страх рос вместе со мной. Телевизор одну за другой выдавал новости об авиакатастрофах. Я смаковала каждую деталь: перечитывала имена погибших, пыталась измерить боль их близких, пересматривала кадры с мест трагедий. Сама искала отчёты, слушала экспертов, ждала вердиктов авиакомитета.

Сегодня я точно знаю, зачем это делала. Настоящий аэрофоб всегда ищет подтверждение своему страху — чтобы узаконить его, сделать оправданным и адекватным в своих глазах. Вспомните: вчитывались ли вы с таким же упорством в сводки о смертельных ДТП или кораблекрушениях? Вряд ли. И в этом вся суть.

Я ещё летала — но каждый раз ценой всё больших усилий. За пару недель до вылета меня накрывало: я прокручивала, как заставляю себя сесть в этот источник опасности, как выдержу часы мучений. Признаться вслух было стыдно. Я молчала. Мой молодой человек — позже муж — ничего не подозревал. Он видел только мою раздражительность, но не знал, что внутри меня бушует ураган.

Шло время, и летать становилось почти невозможно. Я искала любые поводы остаться дома или выбрать поезд. Муж начал что-то чувствовать — и я сказала правду: «Я боюсь летать. До ужаса. До онемения». Он не поверил. Он сам никогда не испытывал ничего подобного, для него полёт всегда был радостью, почти чудом. А я завидовала ему — тихо и бессильно.

Глава 3. Жизнь в клетке

Чем старше я становилась, тем крепче страх сжимал меня в своих тисках — и в конце концов привёл к полному отказу от перелётов. Я люблю путешествовать, и это стало для меня стеной. Я выбирала только те места, куда можно доехать на поезде. Это казалось спасением. Я так много ездила, что получила самый высокий статус в РЖД и все его привилегии.

В 2016 году мы с мужем мечтали о Европе — но перелёт представлялся мне пыткой. К моему удивлению, я обнаружила, что из Москвы на поезде можно добраться до нескольких европейских городов: дорога занимает чуть больше суток. Решение было принято. Мужу долгий путь, конечно, не нравился, но я стояла на своём — и он уступил. Так, в 2016 и 2017 годах, мы увидели Австрию и Германию. А на обратном пути из Берлина муж умолял: хотя бы часть дороги от Москвы до дома пролететь.

Из Германии мы вернулись уже втроём — внутри меня росла новая жизнь. Беременность и первые два года после родов мы вообще не летали. Если и ездили, то на машине или поезде.

На первый перелёт в статусе матери я решилась, когда сыну было чуть больше двух. Подруги позвали нас в Турцию — отдохнуть семьями. За три года я отвыкла от самолётов. И этот полёт я помню до сих пор.

Мы сидели на первом ряду, я держала ребёнка на руках. Он висел на груди и вместе с моим молоком глотал кортизол — гормон моего ужаса. Мне было так плохо, что я теряла себя. Цепенела. Кровь стыла. Я обернулась к подругам и выдохнула: «Мне страшно. Я не знаю, что делать». Я была готова проглотить что угодно, лишь бы отпустило. Мы позвали бортпроводницу — она развела руками: таких препаратов нет, ничем не могу помочь. Оставалось только ждать. В моей голове смерть уже наступала. Но ладно бы я — у меня на руках был сын. Он ни в чём не виноват. Зачем я потащила его на этот риск?

Полет длился всего полтора часа. Но для меня — вечность. Любой аэрофоб поймёт. Позже я всегда ставила на телефоне таймер: он приближал меня к концу пытки.

После той поездки я не летала ещё три года. А потом снова — те же подруги, та же Турция. Тревога не утихла. Я впивалась пальцами в подлокотники, ловила каждый звук двигателя, снова и снова спрашивала мужа: «Тебе не кажется, что звук странный?» Наверное, в тот момент даже он, никогда не боявшийся полётов, поймал мою тревогу. Иногда страх заразен — даже для тех, кто не знает его сам.

Глава 4. Последний полет перед пропастью

После того полёта за два года я летала ещё два раза. В Стамбул и на Алтай. Это были мои последние полёты перед тем, как я решилась на перемены.

После них я поняла: либо я больше никогда не сажусь в самолёт, либо я ищу причины и что-то с этим делаю.

Я начала искать в интернете способы — быстро и безболезненно решить эту проблему. И первое, что нашла, — советы: примите феназепам или драмину. Будете спать весь полёт и не тревожиться. Многие действительно прибегают к таким методам. Ну и ещё алкоголь.

Я начала анализировать. Алкоголь? Да, в моменте страх притупляется. Но когда его действие прекращается, ты ловишь страх уже более серьёзный. Плюс, если летишь с ребёнком или семьёй — такая привычка выглядит, мягко говоря, странно. Лично для меня этот вариант отпал сразу.

Идём дальше. Феназепам или драмина.

Феназепам — это сильнодействующий транквилизатор. Он угнетает центральную нервную систему, снижает тревогу, расслабляет мышцы, вызывает сонливость. Но у него серьёзные побочные эффекты: привыкание, заторможенность, падение концентрации, а при отмене — «рикошетная» тревога, которая может быть сильнее исходной. Это не лекарство от страха, это временное отключение сознания.

Что касается драмины — тут всё неоднозначно. На кого-то он действует как лёгкое снотворное, а кого-то погружает в кромешный сон. Добудиться человека после драмины бывает сложно. Кроме того, он вызывает сухость во рту, сонливость, заторможенность, а у некоторых — головокружение и галлюцинации. Это препарат от укачивания, а не от страха.

Все эти варианты были для меня неприемлемыми. Пользы от них — в разы меньше, чем вреда. Я так и не попробовала ни один из них.

И я стала искать дальше.

Глава 5. Человек, который изменил всё

В одной социальной сети я наткнулась на аккаунт человека, который называл себя пилотом-психологом. Это был Алексей Герваш. Я зашла на его страницу и начала жадно глотать контент. Он объяснял аэрофобию совсем с другой стороны — и мне понравилась его подача. Я подписалась и просто наблюдала какое-то время.

Алексей говорил одну важную вещь, которая меня зацепила. Он сказал, что авиакомпания часто делают вид, что аэрофобии не существует. Они не хотят, чтобы их бренд ассоциировался с чем-то негативным. Они про свободу, про лёгкость, про полёт. А эта фобия — она как будто не вписывается в их картину мира. Поэтому они делают вид, что её нет.

Но Алексей был другим. Он говорил: «Любой контакт — это лекарство от травм психики, связанных с сепарацией. Это антидот, противоядие». И он показывал это на практике. Иногда командир корабля перед вылетом приглашает пассажира в кабину, улыбается, говорит: «Вот мы, видишь, мы здесь». Человек считывает по выражению лица безопасность. Это работает на уровне контакта. Это правильно и хорошо.

Я слушала и думала: вот почему я боюсь. Я не чувствую связи с теми, кто везёт меня в небо. А если бы чувствовала — может, стало бы легче?

Вскоре Алексей презентовал свой курс по лечению тревожности. Я купила доступ. Начала изучать материалы, но споткнулась примерно на половине и бросила. «Это не для меня», — подумала я. Но продолжила следить за его деятельностью. Я всё так же не летала. Я понимала: мне нужно что-то более серьёзное. То, что я пройду до конца.

И вот — чудо. Алексей, уже давно не живший в России, организовал очный курс в Москве. Для таких аэрофобов, как я.

Курс состоял из трёх интенсивных дней.

Первый день — теория. Рассказ об устройстве самолётов, аэродинамике, работе психики и мышления.

Второй день — полёт на настоящем авиатренажёре вместе с Алексеем.

Третий день — для самых отчаянных, готовых на всё ради излечения. Полет на настоящем самолёте — группой, в сопровождении Алексея.

Я купила все три дня сразу, не раздумывая. И стала ждать дня старта — к своей новой, спокойной жизни.

После покупки курса до его старта нужно было ждать около двух месяцев. Я замерла в ожидании. Я была уверена: этот курс изменит мою жизнь.

И вот день настал — пора выдвигаться в Москву. Купила билеты. Естественно, на поезд. И направилась покорять не столицу, а свой страх.

Глава 6. Первый день. Теория

Первый день был насыщенным. Большая аудитория, человек тридцать, и Алексей — наша путеводная звезда. Мы сидим, слушаем рассказ об аэродинамике, устройстве самолётов, работе аэропорта и наземных служб, о статистике и нашей психике. Алексей за один день рассказал нам столько, сколько за год рассказывают в лётных училищах. А мы впитывали информацию как губки. Слушали, задавали вопросы, вступали в диалог — с Алексеем и друг с другом.

День был полезным и обязательным. Но, как мы знаем, для аэрофоба теория и статистика не играют особой роли. Сама по себе теория никогда не поможет аэрофобу перестать им быть.

Алексей начал с главного. Он сказал: «Ваш страх — не слабость. Это работа древнего механизма, который встроен в вас природой. И вы не можете его отключить по желанию».

Я слушала и чувствовала, как внутри что-то оттаивает. Впервые кто-то говорил мне, что я не сумасшедшая. Что мой страх имеет логику. Что он защищает меня, а не разрушает.

Глава 7. Что я узнала о своей психике

Алексей объяснил нам устройство мозга простыми словами. Оказывается, у нас есть три отдела мозга. И они работают по-разному.

Первый — рептильный. Самый древний. Он находится там, где позвоночник входит в голову. Он отвечает за базовые вещи: бей, беги, замри. Когда в самолёте начинается тряска и моё сердце уходит в пятки — это он. Быстрый. Примитивный. Неподконтрольный. Я не могу с ним договориться. Он есть у всех живых существ — даже у тараканов и букашек.

Второй — лимбическая система. Это чувственная часть. Она появляется только у млекопитающих. У кошек, собак, слонов... и у нас. Именно там живут мои страхи, тревоги, паника. Именно с ней, как сказал Алексей, я могу и должна работать.

Третий — фронтальная кора. Думающий мозг. Тот самый, который знает, что самолёт — самый безопасный транспорт. Что статистика не врёт. Что турбулентность — это просто ямки в воздухе. Он умный, рациональный... но медленный.

И вот что происходит, когда я боюсь. Лимбическая система получает сигнал: «Что-то не так!» И даёт команду рептильному мозгу: «Бей или беги!» Всё. Думающий мозг отключается. Потому что эволюция решила: когда речь идёт о выживании, думать некогда. Надо действовать быстро. Лучше испугаться тысячу раз почём зря, чем один раз не испугаться и умереть.

Вот почему никакие уговоры «возьми себя в руки» не работают. Я просто не могу достучаться до того отдела мозга, который сейчас командует парадом. Он глух к рациональным аргументам. Ему плевать на статистику. Он хочет одного: чтобы я осталась жива.

Глава 8. Почему я не могу успокоиться

Алексей объяснил одну очень важную вещь.

Он сказал: «Здоровая нервная система — это беспокойная нервная система. Это только у невротиков мечта, чтобы всё было ровно. Здоровый человек — он окей с тем, что он не ровен. Человек в принципе — синусоида».

Я задумалась. Всю жизнь я пыталась быть ровной, спокойной, непоколебимой. Я думала, что если я нервничаю — значит, со мной что-то не так. А он сказал: нет, это нормально. Человек не может быть всегда спокойным. Мы все — синусоиды. Мы колеблемся. И это нормально.

И ещё он добавил: «Вся физиология страха — это физиология секса. Точно так колотится сердце, мы потеем, мышцы напрягаются, дыхание учащается. И всем это нравится. Никто не говорит: "Кошмар, как бы это прекратить"».

Я рассмеялась. Потому что это было так неожиданно. Страх и возбуждение — одно и то же тело. Одна и та же реакция. Разница только в том, как мы это интерпретируем. Если я воспринимаю своё сердцебиение как «я умру» — это страх. Если как «я жива, я чувствую» — это уже что-то другое.

Когда я начинаю паниковать в самолёте, я пытаюсь успокоиться. Но вот в чём проблема. Когда я пытаюсь успокоиться, я вступаю в войну со своей автономной нервной системой. А она автономная. Она не слушается. Я не могу ей приказывать: «Перестань бояться!» Она просто не слышит.

Представь, что у тебя есть стакан на 150 миллилитров. Адреналина в нём — 30. Это дискомфорт, страх, тревога. Я пытаюсь успокоиться. Не получается. Я злюсь на себя. «Почему я не могу взять себя в руки? Что со мной не так?» Добавляю ещё 30 миллилитров. Потом ещё. Потом начинаю искать причину страха вовне: «Самолёт какой-то не такой! Звук двигателя странный! Стюардесса улыбается, наверно, она что-то знает!» И стакан переполняется.

А что, если я просто скажу себе: «Да, мне страшно. Это неприятно. Но это защитный механизм, который работает для моего выживания. Моя нервная система пытается меня спасти». И на этом останавлиюсь? Не буду добавлять адреналин. Не буду критиковать себя. Не буду искать угрозы. Просто признаю: «Мне страшно, но я жива. Самолёт летит. Всё в порядке».

Алексей сказал: «Скажи своей нервной системе спасибо за то, что она тебя защищает». И я попробовала. Звучит странно, но это работает. Тысячи раз я говорила ей: «Успокойся, дура!» — и это не работало. А когда я сказала: «Спасибо, что хочешь меня защитить», — впервые стало легче.

Глава 9. Фрагментарная память: почему прошлое возвращается

Алексей объяснил это на примере.

Представь, что твоя память — это не библиотека с аккуратными книгами. Это помойное ведро с осколками. Ты не хранишь события целиком. Ты хранишь фрагменты. Запахи, цвета, ощущения, звуки.

Например, когда ты в детстве порезала палец, запомнилось не всё событие. А отдельные куски: зелёный цвет стен в травмпункте, запах перегара от врача, цифра семь на двери кабинета, боль, невозможность выйти.

Проходит тридцать лет. Ты летишь на самолёте. Он зелёного цвета. Рядом садится мужчина, пахнущий перегаром. Тебя пристёгивают ремнём, и ты не можешь встать. И — бац! — начинается паническая атака.

Но ведь в самолёте ничего страшного не происходит? Правильно. Просто твой гиппокамп — это такой отдел мозга, который отвечает за память — нашёл совпадения. Он полез в тот самый ящик с осколками и нашёл: зелёный, перегар, невозможность выйти. И сработала защита. Мозг сказал: «Это было небезопасно тогда, значит, небезопасно сейчас. Спасайся!»

И меня накрывает.

При этом мой думающий мозг не понимает, что происходит. Он начинает искать объяснение: «Ну конечно, я боюсь! Вдруг двигатель откажет? А вдруг турбулентность? А вдруг пилот ошибётся?» Он ищет угрозу снаружи, потому что не знает, что угроза уже внутри. В моей собственной памяти.

Глава 10. Мои триггеры

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.