

GIOIA! *salute*

# Sos fobie estive



Finalmente si parte. Ma non per tutti l'estate, le vacanze e i viaggi all'estero sono un momento rilassante: per chi **teme l'aereo, gli insetti o lo sporco**, le ferie possono trasformarsi in un incubo. La bella notizia è che **le paure si possono affrontare, ridimensionare** e, spesso, superare con successo. Per fare, davvero, un buon viaggio

di *Roselina Salemi*

**Programmare un viaggio non è mai stato facile come oggi.** E dunque, soprattutto d'estate, si parte. Ma poter andare pressoché ovunque senza problemi non frena il dilagare delle tante fobie legate alle vacanze e ai viaggi all'estero. Del resto, chi non ne ha almeno una? [Booking.com](#) ne elenca alcune tra le più diffuse. Provate a riconoscervi: al primo posto c'è la paura di perdersi, che riguarda il 30 per cento degli intervistati dal popolare sito di prenotazione di voli e hotel, seguita dal timore di ricevere servizi scadenti (24%). Dal terzo posto in poi trionfano le insicurezze: pronunciare male una parola nella lingua locale provocando equivoci (20%), non capire cosa c'è nel piatto (19%), sbagliare abbigliamento (18%). I viaggiatori più sereni (il 35% del totale) considerano gli errori parte dell'esperienza, i più ansiosi vedono rischi pressoché ovunque, dalle malattie in agguato all'attacco terroristico. Ma viaggiare è più piacevole che pericoloso, quindi coraggio. Le fobie vanno affrontate, curate, o almeno ridimensionate. Ecco come.

## GIOIA! salute

**Volare, oh oh**

Una persona su 6 è terrorizzata dal vuoto, dall'altezza, dalle turbolenze, dalle emergenze in volo. Avete visto il film *Sully*? È basato su una storia vera e di certo nessuno dei passeggeri ha dimenticato l'ammiraglio d'emergenza sul fiume Hudson, a New York, nel 2009: però, sono tutti vivi. Dunque, se avete paura di volare, vi conforti sapere che David Ropeik, esperto internazionale di percezione del rischio (e autore del libro *How risky is it really? Why our fears don't always match the facts*, ovvero "Quanto è rischioso davvero? Perché le nostre paure non corrispondono sempre alla realtà dei fatti"), ha calcolato che **le probabilità di schiantarsi in aereo sono una su 11 milioni**. Continuate a preferire la terraferma rispetto all'aria? Allora sappiate che gli incidenti aerei provocano 0,06 morti ogni miliardo di miglia percorse, gli autobus 0,14, il metrò 0,24, i treni 0,47, le auto 5,75 e le moto 217. Vi sentite più tranquilli ora? Se nonostante queste assicurazioni basate sulla statistica l'ansia resta, provate a frequentare

un **corso per vincere la paura di volare**. Alitalia li tiene dal 1997 ([vogliadivolare.alitalia.it](http://vogliadivolare.alitalia.it)), e garantisce che «oltre il 90 per cento dei partecipanti ai corsi, oggi vola con regolarità e con il sorriso sulle labbra». **Il seminario dura due giorni, con la simulazione in cabina e un volo** (vero) di andata e ritorno (520 euro). Easyjet al "viaggiatore nervoso" offre invece un pratico corso online in sedici moduli interattivi (costa 47 euro, [fearless-flyer.com](http://fearless-flyer.com)) creato da Lawrence Leyton, celebre esperto di paure e fobie. Insomma, non ci sono più scuse per non salire su quell'aereo. Molte famiglie, tuttavia, evitano di viaggiare insieme quando vanno in vacanza. «Prendiamo aerei diversi», racconta Margherita. «Ci dividiamo i figli: uno con me, uno con mio marito. Stessa destinazione, orari simili, compagnie diverse. È una precauzione che usano le famiglie reali per non perdere tutti gli eredi al trono in caso di incidenti. Non voglio essere pessimista, ma mi sento meglio così».

**Assicurati e tranquilli**

Bagaglio perso, o spedito chissà dove. Volo cancellato causa tifone. Guasto all'auto mentre guidi nel mezzo del nulla. Scioperi. Smarrimento o furto dei documenti. La lista degli imprevisti è lunga ed è impossibile essere preparati a tutto. **Per partire più sereni abbiamo però a disposizione molte (indispensabili) forme assicurative:** per il bagaglio, per l'assistenza medica, per i problemi all'auto e per il risarcimento in caso di furti. Come ulteriore precauzione, leggete il libretto di Lonely Planet dedicato agli imprevisti, *How to Survive Anything - A visual guide to laughing in the face of adversity* (Come sopravvivere a qualsiasi cosa - Guida per immagini per ridere in faccia alle avversità), che raccoglie 80 consigli per affrontare gli eventi più disparati: trovarsi nel mezzo di un terremoto, essere rapinati, trascorrere una notte nella neve o nel deserto, essere morsi da un cane. Qualche dritta è di buon senso: portare con sé una seconda carta di credito prepagata (potreste perdere la prima), avere una fotocopia dei documenti (anche una scansione degli stessi salvata nella propria email) e una lista di numeri utili (ambasciate, consolati), informarsi sul clima nella stagione prescelta e nel caso cambiare la data del viaggio, avere con sé diverse fototessera per il rilascio di eventuali documenti sostitutivi. Le astuzie non cancellano del tutto l'ansia, ma oggi siamo davvero iperconnessi: non trovare aiuto è praticamente impossibile.



90%

dei partecipanti ai corsi di Alitalia per **vincere la paura dell'aereo** oggi vola con regolarità e con il sorriso sulle labbra.

GIOIA! *salute*

30%

degli italiani ha paura di **perdersi in viaggio**: secondo un sondaggio del popolare sito [Booking.com](http://Booking.com) è il timore più diffuso tra i vacanzieri



## Zampette e tentacoli

Un ragno, una medusa, una piccola iguana caraibica, insetti assortiti: ecco i nostri "mostri". Imparare ad affrontarli renderà le nostre vacanze sicuramente più serene. Sì, ma come? Alcuni esperti suggeriscono l'ipnosi, per far sì che la mente associ pensieri positivi agli animaletti che ci provocano sudori freddi. Senza arrivare a tanto, a volte per esorcizzare la paura è sufficiente "esercitarsi" da soli, guardando, per esempio, un ragno finto. Con le zanzare, invece, non c'è pensiero positivo che tenga: **servono repellenti efficaci**, per esempio a base di Deet (diethyltoluamide), il principio attivo più utilizzato nei prodotti in commercio. Fate, però, attenzione alla concentrazione di Deet in base alla vostra meta: se andate ai tropici deve essere al 50%, per offrire una protezione totale e per un lasso di tempo piuttosto lungo. Per stare più tranquilli potete spruzzare un repellente a base di permetrina sui vestiti: resiste ai lavaggi (attenzione: è estremamente tossica per i gatti).

Anche la **zanzariera portatile** (ottima la Dimples Excel Mosquito Net, compatta e leggera, la trovate su Amazon) **è un buon deterrente: dormirete protetti**. E passiamo ai *bed bugs*, le famigerate cimici dei letti, capaci di intrufolarsi nel pigiama e di scatenare crisi di panico. Chiedete un cambio delle lenzuola, controllate il materasso, oppure portatevi la biancheria da casa o un sacco lenzuolo. Sul sito di Mariano Guido Uberti ([uberti.eu](http://uberti.eu)), consulente indipendente di viaggi, trovate l'utile pdf gratuito *Prevenzione ed eliminazione sicura delle cimici dei letti*. «Per sdrammatizzare questo problema», spiega Uberti, «propongo di filmare il compagno di viaggio mentre controlla il letto. Ne usciranno video che divertiranno moltissimo i vostri amici».

## Non toccate quel sedile

Se è vero, come si legge sul sito di *Avventure nel mondo*, che lo sporco non ha mai ucciso nessuno, è anche vero che le precauzioni-base sono indispensabili: per esempio, **lavarsi spesso le mani, anche con gel all'Amuchina**. Rossana De Simone, instancabile viaggiatrice, suggerisce di portare con sé **sottilissimi fogli di plastica biodegradabile**, da appoggiare sui sedili di bus e treni non particolarmente puliti: occupano poco spazio e isolano da sporco e germi. L'**Istituto Pasteur Italia** fornisce utili consigli per salvaguardare la salute durante la stagione estiva e in vacanza: basta cliccare su [istitutopasteur.it](http://istitutopasteur.it).

## Sai cosa mangi e bevi?

Anche cibo e bevande scatenano paure più o meno inconfessabili, da affrontare con le giuste precauzioni. Pesce crudo? Se non è abbattuto (congelato per un numero sufficiente di ore) è a rischio *anisakis*, parassita assai pericoloso. Bibite con ghiaccio? No, grazie. L'acqua? Solo da bottiglie sigillate (ma esistono anche disinfettanti per renderla sicura). Lo street food? Con giudizio. Il latte? Potrebbe non essere pastorizzato. **Prendere fermenti lattici qualche giorno prima di partire** per proteggere l'intestino è utile e tranquillizzante. Così come, in base alla propria meta, informarsi sulla necessità di vaccini contro epatite A, tifo e colera: punto di riferimento ufficiale è il sito **Viaggiare sicuri** della Farnesina ([viaggiare Sicuri.it](http://viaggiare Sicuri.it)). Perché informarsi, su fonti accreditate, è il primo step indispensabile per vincere le paure. ©