

TRAVEL & SPA

MAGAZINE

#19 AUTUMN ISSUE 2023



€ 10 | AUTUMN ISSUE 2023
ANNO 5 - N° 19 - ITA, ENG
travelspa.it

ITALIAN
ENGLISH
.....
ITALIANO
INGLESE

Autunno in

FINLANDIA

SUD TIROLO • GARDA • CONERO • SVIZZERA • MONTE CARLO • MALDIVE • BALEARI

“Il viaggio comincia laddove il ritmo del cuore s'espone al vento della paura.”.
(Fabrizio Resca)

PSICOLOGIA

O D O F O B I A

La **paura di viaggiare**: cos'è e come **vincerla**



a cura della dott.ssa STEFANIA CICCHIELLO

Per alcuni soggetti viaggiare rappresenta l'opportunità per rilassarsi, rigenerarsi e trovare nuovi stimoli al rientro a casa. Per altri diventa l'occasione per sperimentare terrore, ansia e disagio, difficili da gestire. Si chiama “odofobia” l'estrema paura di viaggiare. Essa può inficiare la qualità di vita e il benessere dell'individuo. In alcuni soggetti il solo pensiero del viaggio può scatenare un forte timore oppure è proprio durante il viaggio che possono comparire

dei comportamenti fobici. La paura sperimentata è intensa, sproporzionata e interferisce con le abitudini quotidiane dell'individuo.

LE CAUSE DELL'ODOFOBIA

Le cause più comuni che scatenano il terrore di viaggiare e determinano un impatto negativo sulla psiche dei soggetti possono essere: una pregressa esperienza traumatica di viaggio, le informazioni su azioni terroristiche (ad es. le guerre) o epidemie che accadono a livello nazionale e internazionale.

La paura, però, può essere determinata anche da ansie già presenti nell'individuo che, in un secondo momento, si riversano nel timore di spostarsi, poiché il viaggio è percepito come un evento nuovo e rischioso.

PAURA DI VIAGGIARE: COME SI RICONOSCE?

Per alcuni individui è un problema il mezzo di trasporto con cui si viaggia: l'aereo (aerofobia), il treno (siderodossophobia) o la nave (submechanophobia). In tali casi chi soffre quelle fobie, se decide di partire, ricorre agli ansiolitici. Altre persone provano profondo malessere quando devono allontanarsi da casa perché pensano di aver dimenticato delle cose importanti, di aver lasciato problemi irrisolti



PSYCHOLOGY

OEDOPHOBIA

FEAR OF TRAVELING: WHAT IT IS AND HOW TO OVERCOME IT

For some individuals, traveling represents an opportunity to relax, rejuvenate and find new stimulation upon returning home. For others it becomes an opportunity to experience terror, anxiety and discomfort that are difficult to manage. Extreme fear of travel is called “odo-phobia.”

It can affect an individual's quality of life and well-being. In some individuals, the mere thought of travel can trigger a strong fear or it is during travel that phobic behaviors may appear.

The fear experienced is intense, disproportionate, and interferes with the individual's daily routines

THE CAUSES OF OEDOPHOBIA

The most common causes that trigger the fear of traveling and result in a negative impact on the psyche of individuals can be: a previous traumatic travel experience, information about terrorist actions (e.g., wars) or epidemics happening domestically and internationally.

Fear, however, can also be determined by anxieties already present in the individual that later spill over into the fear of moving, as travel is perceived as a new and risky event.

HOW TO RECOGNIZE IT?

For some individuals, the means of transportation by which they travel is a problem: the airplane (aerophobia), the train (siderophobia) or the ship (submechanophobia). In such cases, those suffering from those phobias resort to anti-anxiety drugs if they decide to leave.

Other people experience deep discomfort when they have to leave home because they feel that they have forgotten important things, left unresolved problems in their daily living environment, and will not be there if something catastrophic happens.

For certain individuals, on the other hand, anxiety grows at the idea of separating from the people who are their points of reference so they experience a constant feeling of tension and danger while traveling. Finally, there are individuals who experience panic attack at the thought of having to deal with unfamiliar situations, eating new foods or dishes (especially if they suffer from intolerances and allergies), or losing luggage in the course of travel.

HOW DOES OEDOPHOBIA MANIFEST?

Fear of traveling, as well as many other fears, is characterized by particular cognitive, emotional, and physical factors:

Cognitive aspects

Try to notice what negative thoughts invade your mind at the mere idea of moving. Those who are afraid to travel, in order to seek as many solutions as possible, go through all the dangers in their heads: route to take, things to handle, probable illnesses to face, fear of getting lost, difficulty in speaking another language...

Such thoughts are so pressing and constant that they exhaust and paralyze those who experience them.

Emotional aspects

Try to gain awareness of the emotions you have at the thought of traveling or while traveling or at the possibility of finding yourself in a risky situation. Usually those who are afraid of traveling experience anxiety at the idea of facing

nell'ambiente di vita quotidiano, di non esserci se dovesse accadere qualcosa di catastrofico. Per certi soggetti, invece, l'ansia cresce all'idea di separarsi dalle persone che sono i loro punti di riferimento per cui vivono una costante sensazione di tensione e di pericolo, durante il viaggio. Infine, esistono individui che sperimentano l'attacco di panico al pensiero di dover affrontare situazioni poco note, di mangiare cibi o pietanze nuove (soprattutto se soffrono di intolleranze e allergie), o di perdere i bagagli nel corso del viaggio.

COME SI MANIFESTA L'ODOFOBIA?

La paura di viaggiare, così come molte altre paure, è caratterizzata da particolari fattori cognitivi, emotivi e fisici:

Aspetti cognitivi

Prova a notare quali sono i pensieri negativi che invadono la tua mente alla sola idea di spostarti. Chi ha paura di viaggiare, per cercare il maggior numero di soluzioni possibili, passa in rassegna, nella propria testa, tutti i pericoli: tragitto da fare, cose da gestire, probabili malattie da fronteggiare, timore di perdersi, difficoltà nel parlare un'altra lingua... pensieri così pressanti e costanti da stancare e paralizzare chi li sperimenta.

Aspetti emotivi

Prova ad acquisire la consapevolezza delle emozioni che hai al pensiero di viaggiare o durante il viaggio o all'ipotesi di ritrovarti in una situazione rischiosa. Di solito chi ha paura di viaggiare prova ansia all'idea di dover affrontare qualcosa di pericoloso mentre si sposta.

Un'altra emozione frequentemente sperimentata dall'odofobico è la vergogna che gli deriva dal timore di essere giudicato e non compreso a pieno per le sue ansie, dalle persone che lo circondano. Potrebbe provare frustrazione e rabbia nei confronti di chi minimizza e non capisce il suo disagio.



Bruce Mars

something dangerous while traveling. Another emotion frequently experienced by the oedophobic is shame that comes from his fear of being judged and not fully understood for his anxieties, by the people around him. He may feel frustration and anger toward those who minimize and do not understand his discomfort.

Physical aspects

Try to understand what your body experiences when you are afraid to travel: dizziness, feeling faint, confusion, restlessness, tremors, intestinal discomfort, saturation, palpitations, increased blood pressure, breathing difficulties, chest tightness and consequent increase in cortisol, sweating, hot and cold flashes, nausea....

Aspetti fisici

Prova a comprendere cosa sperimenta il tuo corpo quando hai paura di viaggiare: capogiri, senso di svenimento, confusione, agitazione, tremori, disagi intestinali, saturazione, palpitazioni, aumento della pressione sanguigna, difficoltà respiratorie, oppressione al petto e conseguente incremento del cortisolo, sudorazione, vampate di caldo e freddo, nausea....

Aspetti comportamentali

Osserva come ti comporti e in che modo reagisci quando diventi ansioso e quando devi fronteggiare i sintomi cognitivi, emotivi e fisici scaturiti dall'ansia di viaggiare. Probabilmente eviterai la situazione temuta rinunciando alla partenza,

Behavioral aspects

Observe how you behave and how you react when you become anxious and when you have to cope with the cognitive, emotional, and physical symptoms triggered by travel anxiety. You will probably avoid the dreaded situation by forgoing departure, or you will seek the help and comfort of someone you know or resort to medication. From a behavioral point of view you could implement all those attitudes, sometimes effective, sometimes harmful, that allow you to get out of the situation of anxiety and tension. If you choose to forgo the trip you can calm the anxiety right away but, in the long run, you run the risk of never leaving again.

HOW TO OVERCOME OEDOPHOBIA?

EXPOSE YOURSELF TO SMALL STEPS

The first step in reducing oedophobia is to tackle it with short trips and close routes, in the company of someone. Later, when familiarity increases, you can try it alone and for larger trips.

PLAN AS MUCH AS POSSIBLE

If you are afraid of losing control, before you leave, research information, arrange transportation, schedules, and various stops, but don't forget that there could always be some unforeseen event.

Otherwise, if you fear new places, language difficulties or disorientation and want to feel safer, resort to guides or rely on organized tours.

MANAGE TIME WELL

When embarking on a trip, try to arrive early so you have a chance to settle in and not go under stress looking for the terminals or the right platform from which to depart. If you set out early, you have time to calm down and get your bearings.

oppure cercherai l'aiuto e il conforto di qualcuno che conosci o ricorrerai ai farmaci.

Da un punto vista comportamentale potresti mettere in atto tutti quegli atteggiamenti, talvolta efficaci, talora dannosi, che ti consentono di uscire dalla situazione di ansia e tensione.

Se scegli di rinunciare al viaggio puoi calmare subito l'ansia ma, a lungo andare, corri il rischio di non partire più.

COSA FARE PER FRONTEGGIARE L'ODOFOBIA?

ESPONITI A PICCOLI PASSI

Il primo passo da compiere per ridurre l'odofobia consiste nell'affrontarla con brevi tragitti e itinerari vicini, in compagnia di qualcuno.

In seguito, quando aumenterà la dimestichezza, puoi provare da solo e per trasferte più importanti.

PIANIFICA PER QUANTO POSSIBILE

Se hai paura di perdere il controllo, prima di partire, ricerca informazioni, organizza i trasporti, gli orari e le varie tappe ma non dimenticare che potrebbe sempre esserci qualche imprevisto.

Altrimenti, se temi luoghi nuovi, difficoltà linguistiche o disorientamenti e vuoi sentirti più sicuro, ricorri alle guide o affidati a dei tour organizzati.

GESTISCI BENE IL TEMPO

Quando affronti un viaggio, cerca di arrivare in anticipo per avere l'opportunità di ambientarti e non andare sotto stress alla ricerca del terminal o del binario giusto da cui partire.

Se ti avvii prima, hai il tempo di tranquillizzarti e orientarti con calma.



EAT LIGHT AND SLEEP BEFORE YOU LEAVE

To sleep and relax before a trip, resort to herbal teas or natural substances to have a calmer sleep and be less reactive to your body's anxiety signals. Don't overeat or drink alcohol to avoid increasing tachycardia, gastrointestinal discomfort, sweating

LEARN TO LISTEN TO THE BODY AND MANAGE EMOTIONS

Learn to listen to the body and manage emotions with relaxation techniques, mindfulness or imaginative techniques.

Imagine for example, through "the mind's eye," the situation you fear and when you perceive signs of anxiety, instead of reacting try to breathe slowly and calm yourself down by resorting to relaxation or mindfulness techniques both to refocus and not get overwhelmed by the feelings and to relax the most tense muscles.

RESTRUCTURE NEGATIVE THOUGHTS

Cognitive restructuring helps the oedophobic person recognize negative and irrational thoughts about the fear of travel and enables him or her to transform them into more useful and functional thoughts.

HAVE THE COURAGE TO ASK FOR HELP

Any fear, if it is very intense, can impair the quality of existence. Do not hesitate to seek expert help in case you cannot handle it and you realize that it prevents you from doing many things and affects your social and work life. Do not feel ashamed to seek the support of a competent person just because those around you might consider your fears trivial. Psychotherapy helps you learn strategies that can enable you to cope with such fears through cognitive restructuring techniques, gradual exposure, imaginative techniques, and sometimes with the help of virtual reality.

MANGIA LEGGERO E DORMI PRIMA DI PARTIRE

Per dormire e rilassarti, prima di un viaggio, ricorri a tisane o sostanze naturali per avere un sonno più tranquillo e per essere meno reattivo ai segnali d'ansia del corpo. Non mangiare troppo e non bere alcolici per non incrementare la tachicardia, i disturbi gastrointestinali, la sudorazione...

RISTRUTTURAZIONE I PENSIERI NEGATIVI

La ristrutturazione cognitiva aiuta l'odofobico a riconoscere i pensieri negativi e irrazionali circa la paura di viaggiare e gli permette di trasformarli in pensieri più utili e funzionali.

ABBI IL CORAGGIO DI CHIEDERE AIUTO

Qualsiasi paura, se è molto intensa, può compromettere la qualità dell'esistenza.

Non esitare a chiedere l'aiuto di un esperto nel caso in cui non riesci a gestirla e ti rendi conto che ti impedisce di fare molte cose e ti influenza la vita sociale e lavorativa.

Non provare vergogna a cercare il supporto di una persona competente solo perché chi ti circonda potrebbe considerare banali le tue paure.

La psicoterapia ti aiuta ad apprendere le strategie che possono permetterti di affrontare tali paure attraverso tecniche di ristrutturazione cognitiva, esposizione graduale, tecniche immaginative e talvolta con l'aiuto della realtà virtuale. T&S



La nostra esperta



DOTT.SSA STEFANIA CICCHIELLO

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell'Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness.

STUDIO PROFESSIONALE

Via Mazzini, 33 – 00192 Roma
Via Mola Vecchia, 2 – 03100 Frosinone
Cell.: +39 389 4935644
s.cicchiello@gmail.com
www.frammentidipsicologia.it

