

"קרוז פוביה": שילוב של חרדות שימנעו את חופשת השיט הבאה

Posted on 26 במאי 2018 by עוזי בכר



חופשת שיט, אחת מהטובות בעולם והרבה יותר בטוחה סטטיסטית מטיסה, נסיעה ברכב או כלי תחבורה אחר ולמרות זאת יש כאלו שנמנעים

Category: טיפים

Tag: חופשת שיט, קרוז פוביה, קרוז מניה, אקוופוביה, אגורפוביה, קלסטרופוביה, פוביה חברתית

"קרוז פוביה" - למה? הפלגות נופש או קרוזים הוא ענף המתפתח במיוחד בתיירות העולמית וגם בישראל, עם למעלה מ- 26 מיליון נוסעים הצפויים לקחת חלק במסלולי שייט בעולם בשנת 2018 וצמיחה שנתית ממוצעת של כ-7% במספר הנוסעים ההולך וגדל.

עם כל היתרונות שנגענו בהם לא פעם. כי 26 מיליון נוסעים לא טועים, כמו לדוגמא החופשה המשתלמת ביותר כספית בהשוואה לכל חופשה יבשתית באותה רמת אירוח (value for money), המלון שמלווה אתכם לאורך כל החופשה מבלי לארוז כל יום מזוודה מחדש, בכל יום לגלות יעד חדש ולאחר מכן לחזור למלון צף חמישה כוכבים בו חוויות קולינריות, הופעות, קזינו, ספריה, נופים מרהיבים ועוד. עדיין, ישנם אנשים שלא מוכנים לנסות את החוויה הנפלאה המכונה שייט תענוגות. חלקם ניזונים מסטיגמות וראשם לא פתוח לדברים חדשים, חלקם סובלים ממחלה הקרויה "קרוז פוביה" שבמרבית המקרים היא שילוב של מספר חרדות יחד: אקוופוביה (פחד מים), קלסטרופוביה (פחד ממרחבים סגורים), היפוכונדריות (פחד מחלה), אגורפוביה ועוד.

אקוופוביה (Aquaphobia) מתבטאת בפחד מתמשך ובלתי רציונלי ממים, יכול להיות קשור לפחד מטביעה וגופים גדולים של מים כמו ים לדוגמא. שכיח בקרב הנמנעים לשחות ולצפות בסרט כמו הטיטניק הגורם להם לדיכאון. כל זאת, למרות שמרביתם מבינים כי מים באמבטיה, נהר או ים אינם מהווים סכנה ממשית.

אגורפוביה (Agoraphobia) בעת חוצות, שיכולה לקבל תאוצה בעמידה בתור לעלייה למטוס, אנייה או רכבת, חדר אוכל גדול או הידיעה שאתה נמצא בלב ים יכולה לגרום לפניקה. הסובל מהחרדה חושש שלא יוכל לקבל עזרה במקרה חירום ובמקרה שלנו באנייה בלב ים.

קלסטרופוביה (Claustrophobia) פחד ממרחבים סגורים, למרות שחלק גדול מהשטחים הציבוריים הם בסיפונים הפתוחים, עדיין הארוחות, המופעים והלינה הם בחלקים הפנימיים של האנייה.

פוביה חברתית (Social Phobia) חרדה חברתית מתאפיינת מחשש או דאגה ממגוון של מצבים חברתיים או ביצוע פעולות מסוימות בפומבי. לדוגמא, ארוחת ערב מסביב לשולחן בו סועדים 8 נוסעים אחרים, נוסעים המנסים לפתח דו שיח במטרה לרכוש חברים חדשים ואפילו בסיורי החוף בתוך האוטובוס הלוקח אתכם לאחד מהיעדים האקזוטיים בעולם.

היפוכונדריה (hypochondria) חרדת בריאות, מוכר אצל רבים בדרגות שונות ויכול להתפרץ במטוס, אונייה או רכבת. שייט תענוגות הוא אחד הדברים שיכול להעצים את החרדה מן הסתם במיוחד כאשר מחתימים אתכם על מסמך לפני העלייה לאונייה בה אתם מכריזים שלא חליתם במחלות בתקופה האחרונה.

חרדת אונייה (Ship Phobia) באופן כללי, הוא סוג של פוביה אצל חלק מהאנשים שגדלו להורים עצבניים בקרבת אניות או אפילו סירות קטנות. אין ספור פוביות נוספות כמו מזג אוויר, אסטרופוביה (Astraphobia) -פחד מרעמים וברקים, מיתופוביה (פחד סיפורים) על רוחות רפאים ופיראטים עלול לגרום לאותם אנשים להימנע מלהגיע לחופשת שייט.

באופן מפתיע רבים מאותם אנשים ימנעו מלצאת לחופשת שייט אבל יטו מעל אוקיינוסים או ייסעו ברכבם כל יום שעות מבלי להתחשב בעובדה שהם הרבה יותר מסוכנים. מרבית האניות הן גדולות כשלושה מגרשי כדורגל, בכולן סירות הצלה, הסיפונים הם מעל המים ואניות לא שוקעות בקלות גם במקרה של תקלה.

אחת הדרכים להתגבר או להקטין מאוד את החרדה וליהנות כאמור, מאחת החוויות המדהימות בעולם היא לבצע את חופשת השייט הראשונה כשיט קבוצתי, שיכול להעניק תמיכה נפשית. מומלץ קבוצת זיקה כמו חברים קרובים, משפחה, חברי עמותה, חברי עבודה ועוד.

זהירות, ברגע שתחוו את חופשת השייט הראשונה שלכם אתם עלולים להידבק במחלה חדשה "קרוז מניה" (Cruise Mania) . מחלה קשה שתגרום לכם לא להפסיק לחלום על עוד חופשת שייט קסומה.

ברוכים המצטרפים לקבוצת הפייסבוק "[קרוז חלום של הפלגה](#)" הייחודית בעולם הקרוזים

.There are no comments yet