K pohodě při potápění pomocí lepší regulace

Podařilo se ti vyřešit nějaký problém, ale zjistíš, že dýcháš rychleji než obvykle. Chvilku si odpočineš a dech se ti pomalu zklidní. Jenže začneš přemýšlet o dalších věcech, které by se ještě mohly „vyvrbit“ a znovu tě popadne strach. Pak si v duchu řekneš, že takové myšlenky tedy moc nepomáhají. Proto se raději soustředíš na nejsoučasnější přítomnost a jen na tento ponor.

Pod vodou jsme vystaveni různým nebezpečím pocházejícím z daného prostředí. To může u člověka vyvolávat nejrůznější zážitky: psychologické reakce na stres, nežádoucí emoce, ale i deprimující pocity. Řešení aktuálních problémů vyčerpává naši kognitivní (poznávací) kapacitu a někdy může vést k přílišnému zatížení. Následkem bývá negativní dopad na výkonnost, a jestliže se taková situace ignoruje, může dospět až k vážné nehodě! A i když je všechno v pořádku, může naše mysl vyvolat jakousi diskusi, která upoutá naši pozornost, což následně ovlivní fyziologické procesy jako dýchání a tepovou frekvenci. Mimo jiné to může mít nežádoucí dopady na vyvážení (vzplývavost) nebo rychlost spotřeby povrchového vzduchu.

Fotografie: Fifth Point Diving Centre

Chceme-li se potápět bezpečně, provádět delší ponory a účinně využívat své dovednosti, musíme se umět ovládat. Musíme regulovat reaktivní emoce jako strach nebo frustraci. Ovládat reakce na bolest a jiné pocity. Musíme umět nasměrovat svou pozornost tam, kam je jí zapotřebí, abychom si neustále objektivně uvědomovali danou situaci. Účinné ovládání emocí a pozornosti je při potápění zásadně důležité, takže o co přesně jde?

Vezměte si například svůj scuba regulátor. Co od něj potřebujete? Pravděpodobně dostatečný přísun dýchacího plynu pro příslušnou hloubku, a pod tlakem, který vám umožní dýchat pohodlně. Jestliže se tak děje, pak vaše zařízení reguluje dodávku plynu správně. Regulace plynu je adaptivní proces, který se mění podle dosažené hloubky a dalších proměnných. Ale reguluje se i lidské chování. Mechanismy této regulace

jsou dosti složité, hlavní cíl však zůstává stejný: člověk se má chovat tak, aby se přizpůsobil dané situaci. Jedna užitečná koncepce regulace emocí je model tří kruhů podle Paula Gilberta. Popisuje tři základní oblasti psychofyziologické regulace, ke které dochází podle vzniklé situace. Zmíněné tři oblasti jsou tyto:

1. hrozba/bezpečí – aktivace pocitů, které vyvolávají stav pro boj/útěk;
2. uklidnění – parasympatická aktivace, která nás uklidní a umožňuje odpočinek/regeneraci a
3. hnací síla/motivace – aktivace systémů, které nás vedou a pobízejí k účelnému jednání a kreativitě.

Všechny tři oblasti se neustále mění, aby se uspokojily požadavky dané situace. Fyzický nebo psychologický stres je však vychyluje z rovnováhy, což může někdy způsobit problémy a limitovat účinné chování, např. uvíznutí v aktivním boji/útěku může vést k panice.

Fotografie: Fifth Point Diving Centre

Regulace emocí a pozornosti je základem naší pohody a životních úspěchů. Flexibilní přizpůsobení se na danou situaci nám umožňuje účinně reagovat a díky tomu prosperovat a rozvíjet se. V obtížných situacích mohou být naše regulační systémy ochromené: např. nervy narušené starostmi nebo nedostatkem spánku, endokrinní procesy negativně ovlivněné traumatem, nepravidelný srdeční rytmus způsobený stresem. Naše psychologické procesy jsou propojené s fyziologickým „hardware“ až to té míry, že se navzájem ovlivňují. Například přílišné uvažování a přemýšlení vyvolané strachem z globálních událostí může spustit celou řadu kroků vedoucích až k onemocnění. Přímý kontakt s traumatickými událostmi může ovlivnit tělo a mysl tak silně, že se regulace naruší na dlouhou dobu od okamžiku, kdy k události došlo, a dokonce může zapříčinit trvalý stav poškození sociálních a psychologických funkcí.

Odpočinek, interakce s okolím a vhodné formy léčby zpravidla fungují, protože obnovují regulační funkce. Psychologické terapie se zaměřují na kognitivní procesy, vzpomínky a akce. Fyzická terapie spojená s

pohybem uvolňuje napětí, zlepšuje fyzickou zdatnost a pomáhá zpracovávat myšlenky. Pocit podpory a sounáležitosti se společenstvím může vést až k úplnému „restartu“ osobnosti. Když se podaří okolní stresové faktory odstranit nebo od nich uniknout, může to sehrát důležitou roli při regulací emocí: je-li například stresovým faktorem 14tihodinový pracovní den, tak je nejlepší pracoviště opustit a pořádně si odpočinout. Nebo si zajet potápět se!

Fotografie: Fifth Point Diving Centre

Jedna studie prokázala, že přístrojové potápění působí na snížení stresu mnohem účinněji než ostatní rekreační aktivity. Výzkumní pracovníci sledovali 67 členů jednoho sportovního klubu po dobu jednoho týdne jejich tréninkových procesů a vyhodnocovali míru pociťovaného stresu a pohody. Na počátku vnímalo asi 90 procent všech účastníků určitý základní stres, který byl nad klinickou hranicí. Asi polovina účastníků pak strávila týden s přístrojovým potápěním a zbytek se věnoval různým jiným sportům, včetně jízdy na kajaku, lezení ve skalách a turistiky. Na konci sledovaného období a celý následující měsíc prokazovali trvalé snížení pociťovaného stresu ($p<0.01$) jen potápěči.

Na rozdíl od toho nebyla ve skupině provozující různé jiné sporty zaznamenána žádná významná změna stresu. Navíc se u 13.51% ze skupiny potápěčů snížil jejich pociťovaný stres pod klinickou hranici (ve srovnání s 6.67% ze skupiny provozující ostatní sporty). A stejně jako skupina s jinými sporty, tak i potápěči prokazovali po zmíněném týdnu lepší náladu. Sice se jednalo jen o menší výzkum a daly by se mu

vytknout některé metodické nedostatky, ale zjištěné poznatky odpovídají opakovaným zprávám od potápěčů, že se díky přístrojovému potápění cítí lépe.

Léčebný účinek potápění se dá využít k rehabilitaci lidí, kteří utrpěli nějaké extrémní trauma nebo zranění. Bude zapotřebí ještě důkladnějšího prozkoumání specifických léčebných účinků, ale již teď je jisté, že se jedná o dopady multifaktoriální. Zřejmě k nim patří: únik od pocitu všednosti, osvobození se od závislosti na komunikačních technologiích, účinek „modré mysli“, různé dopady související s hyperbarickým tlakem, zlepšené dýchání, sounáležitost se společností, uvědomění si smyslu bytí, potřeba reagovat na změny … atd.

AQUA

Fotografie: Fifth Point Diving Centre

Také studie programů, které nabízejí přístrojové potápění jako součást rehabilitace zraněných vojenských veteránů prokazují významné kvalitativní a kvantitativní účinky.

Rovněž je možné, že potápění zlepšuje naši základní schopnost ovládat se takovým způsobem, že dokážeme lépe přijímat a zavádět změny a přizpůsobovat se jim. Potápěčské prostředí poskytuje našim regulačním systémům přirozenou zpětnou vazbu. Dostaneme-li se pod tlak (stres), naše dýchání se změní. Při použití otevřeného okruhu to lze vypozorovat na množství bublinek. V minulosti vědci dokonce počítali potápěčovy bublinky za účelem zjištění míry (kvantifikace) stresu: například při výzkumu zaměřeném na stanovení přínosu tréninku na mentální dovednosti měřili výzkumní pracovníci rychlost dýchání sledováním počtu výdechů bublinek za minutu. Potápěči se učí sledovat změny vyvážení (vzplývavosti) nebo dýchání jako ukazatele stavu emocí a pozornosti. V podstatě se tak získává přirozená “zpětná biovazba”, která umožňuje potápěčům naučit se kontrolovat a regulovat své mentální a tělesné procesy, aby si zlepšili svou výkonnost nebo psychický stav. Navíc je možné díky stále dokonalejším (a snadno aplikovatelným) přístrojům provádět analýzu tepové frekvence a dýchání v reálném čase, což zajišťuje lepší posuzování souvislosti mezi chováním potápěče a jeho psychickými stavy. Na základě této zpětné vazby se potápěči motivují pro lepší regulaci emocí, což má za následek delší a uvolněnější ponory. Zjednodušeně řečeno, účinná regulace pomáhá udržet si lepší soustředěnost a větší klid i pod tlakem.

Závěrem lze říci, že pochopení a zlepšení regulace má nejen přímý dopad na každý ponor, ale také posiluje přesvědčení, že může přinést i výhody ve smyslu větší všeobecné pohody potápěčů.

Fotografie: Fifth Point Diving Centre

O autorce

Laura Walton je klinická psycholožka a instruktorka přístrojového potápění, která propojuje tyto dvě odbornosti s cílem pomáhat lidem při potápění. Scuba potápěčům poskytuje služby psychologa specialisty, a rovněž nabízí veřejně dostupné kurzy. Laura vede a učí kurzy přístrojového potápění ve Spojeném království od roku 2012 a v současnosti je instruktorkou PADI pro personál IDC v potápěčském středisku The Fifth Point Diving Centre ve městě Blyth v UK.

https://www.fittodive.org/

Poznámka od zdravotního týmu DAN Europe:

Dostaví-li se během ponoru příznaky, které lze přičíst stavu úzkosti, např. bušení srdce, zvýšená frekvence dýchání nebo depresivní myšlenky týkající se ponoru (např. pocit, že to nedokážu, strach, že ponor nedokončím tak, jak jsem si jej naplánoval, pocit, že tlak vody a okolní modrá barva jsou až příliš intenzívní nebo těžko snesitelné...), měl by se takový stav oznámit potápěčskému instruktorovi nebo přímo profesionálnímu odborníkovi na duševní zdraví, tj. psychologovi, psychoterapeutovi nebo analytikovi.

Takové pocity mohou souviset s nějakým důležitým nepříjemným zážitkem z naší osobní historie, a to i z hodně vzdálené. Řešení zmíněné sklíčenosti a duševní nepohody během potápění se může najít v rozložení nastalé situace na její části a v racionálním přístupu ke každé jednotlivé části, např. lze začít použitou výbavou, zvolenou směsí dýchacího plynu, nebo připomenutím si všeobecné teorie fyziologie dýchání. Takový přístup však nemusí vždy vést k uspokojivému vyřešení vzniklého stavu, hlavně když se jedná o hlubší a neznámé příčiny (kořeny), které vyžadují důkladnější analýzu. V takovém případě se může jevit jako nezbytné „otevřít“ delší časovou linii a propojit ji s hlubší minulostí, neboť se nějaká i hodně „zasunutá“ situace mohla znovu objevit v přítomnosti připomínající původní zkušenost. Závěrem lze konstatovat, že všeobecně platí: Nikdy nepodceňujte varovné signály svého těla, obzvláště když se objeví

během potápění.