

# Nepanikařte, jsme přece potápěči!

**Zažít pocit úzkosti není nikdy nic příjemného, i když to může trvat jen krátce.** A ještě nepříjemnější je stav, kdy úzkost provází i její "silnější bratr" – panika, a navíc pod vodou. Důvod, proč zdravé jedince bez vlastní či rodinné historie záchvatů úzkosti nebo paniky přepadají tyto stavy pod vodou, je dosud neznámý. Proto je důležité pochopit, k čemu vlastně dochází. Záchvat paniky, i když se může jevit jako zdánlivě neškodný, bývá nejčastější příčinou potápěčských nehod. Již James Jones napsal ve svém slavném románu *Go to the Widowmaker* tato slova: "Největším nebezpečím byla panika, jediný skutečný nepřítel potápění."

S tím souhlasí i odborníci na paniku při potápění, Arthur Bachrach a Glen Egstrom, ve svém odborném článku *Stress and Performance in Diving*: "Většina z nás, kteří se zabýváme výzkumem potápění, je přesvědčena, že panika je zdaleka nejčastější příčinou zranění i smrtelných nehod při této činnosti." A toto konstatování může potvrdit i každý zkušený divemaster nebo instruktor. Přesto nás to nesmí vést k názoru, že panika je neustále číhající nepřítel, který je připraven zaútočit na každého bez rozdílu věku, zkušeností, pohlaví nebo výcviku. I když je panika nebezpečná, dá se jí účinně zabránit.

**V nedávné studii (Colvard et al., 2000) byly zveřejněny výsledky výzkumu více než 12 000 potápěčů,** kteří při potápění zažili záchvat/y paniky. Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit důvody "panikaření". Výsledky byly více než překvapující: Respondentům se nabídl seznam 43 možných příčin, např. "žraloci", "temnota", "nedostatek vzduchu" atd. Možné odpovědi byly rozděleny do tří kategorií, a sice podle: 1) potápěčských podmínek, 2) problémů s výstrojí a 3) fyzických a/nebo psychologických problémů.

Potápěči byli vyzváni, aby vyhodnotili, které ze shora uvedených hrozeb způsobily jejich záchvat paniky. Ze všech 43 možných hrozeb byla v každé kategorii nejčastěji vybrána až poslední kolonka nazvaná "jiné". Z toho vyplývá, že události vyvolávající paniku nepatří k žádným objektivním příčinám problémů, skutečným spouštěcím mechanismem bývá něco triviálního nebo rutinního, něco, co by za jiných okolností nikdo nepovažoval za důvod k možné panice.

**Z výročních zpráv DAN (annual reports) o nehodách a úmrtích při potápění** je patrné, že až překvapující množství ponorů mohlo skončit bez problémů, kdyby potápěč dodržel pouze ta nejdůležitější pravidla vysvětlována a procvičována při základním tréninku. Jen si vzpomeňte na pravidlo "Nezadržujte dech a nestoupejte nahoru příliš rychle" – kolikrát jsme to slyšeli, četli a nacvičovali, až pro nás bylo nepředstavitelné, že by někdy nějaký potápěč mohl udělat takovou základní a triviální chybu. Panika však může přepadnout každého, záchvat paniky je stejně nepředvídatelný jako infarkt.

Panika nemá nic společného se zbabělostí, není to nedostatek odvahy, ale nechtěná reakce na silný příval adrenalinu do krve způsobený "příkazem" ze sympatické nervové soustavy v okamžiku pocítění nějaké velké hrozby, což má za následek náhlé a významné zrychlení srdečního tepu a zvýšení tělesné teploty i hladiny cukru v krvi. Člověku se stáhne žaludek a začne pocítovat nauzeu. Začne se potit, pokožka zbledne nebo naopak zčervená. Zrychlí se dech, ale vdechy i výdechy jsou krátké a "mělké" (často i nepravidelné).

Dostaví se jev zvaný "zúžené vnímání", při kterém se ze zorného pole vytratí periferní vidění a okolní svět se jeví jako při pohledu skrze trubku. Nejhorší je, že člověk postižený panikou je čím dál rozčilenější a není schopen logického uvažování. Veškerá jeho pozornost se upře na jediný problém (který paniku vyvolal) a možné řešení ustoupí do pozadí, jako by ani neexistovalo. Racionální část mozku nedokáže záchvat skutečné paniky rychle zastavit z jednoho prostého důvodu – tělu trvá vstřebání adrenalinu několik minut,

což zvyšuje riziko provedení nějaké nevhodné až nebezpečné akce.

**Dobrou zprávou je však skutečnost, že navzdory tajemství, které paniku obklopuje, dá se jejímu vzniku téměř vždy zabránit.** Jako vodítko může posloužit informace, na první pohled nedůležitá, ze shora zmíněné studie. I když odpovědi poskytnuté potápěči o pravděpodobných příčinách záchvatů paniky vypadají tak neadresné a obecné (“Jiné”), že z nich nebylo možné vyvodit logické, statistické ani epidemiologické závěry, všichni se víceméně shodovali v tom, že těsně před záchvatem paniky začali hyperventilovat.

Zde je nutno připomenout, že hyperventilace (tj. rychlé, mělké a nepravidelné dýchání) je klasickým příznakem úzkosti. A úzkost je vlastně výsledkem stresu nahromaděného v průběhu dne, přičemž takový stav někdy vyústí až v podvědomou obavu, že člověk nedokáže vyřešit na něj se valící problém/y. Z toho pak vzniká pocit bezmoci, který ještě umocňuje nejistotu, únavu, frustraci, strach a starosti, které jsou průvodní součástí každodenního života. Totéž se zřejmě děje i s potápěčem, který – jako většina z nás – je vystresovaný ještě předtím, než vstoupí do vody. Mohou se mu vybavovat vzpomínky na nějaký obtížný nebo nebezpečný ponor a to jej znervózňuje.

A třeba jsou i právě existující podmínky neobvykle obtížné. Nebo šel včera večer pozdě spát a ráno byl na cestě tak hustý provoz, že měl co dělat, aby stihnul potápěčský člun. Nebo mu nejde z hlavy “ten zpropadený problém”, který na něj čeká v práci. Nebo mu leze na nervy instruktor, který by se měl k němu chovat slušně a jednat s ním jinak, ne si jej dobírat a tím ho až urážet. Nebo jsou dnešní studenti mimořádně neposlušní a odmítají přesně plnit jeho příkazy. Nebo... atd.

**Při vstupu do vody je takový potápěč znepokojený nebo rozčilený a nedokáže reagovat** vyrovnaně a pohotově, proto jej může snadno zachvátit pocit strachu. Dýchání je obtížnější než obvykle a musí dýchat rychleji a když se stane něco nečekaného, třeba i maličkost (např. mu sklouzne maska nebo mu v něčem uvízne ploutev), začne hyperventilovat, ale přesto se mu zdá, že má pořád málo vzduchu. Pocit nedostatku vzduchu a tím i riziko udušení stále roste.

A to už k panice jen krůček. Samozřejmě se nedá říci, že každého potápěče, který uvízl v ranní dopravní zácpě, postihne záchvat paniky, lidé jsou různí a také odlišně zvládají stres i každodenní starosti. Někteří jsou vůči stresu méně odolnější než jiní a tudíž jsou i náchylnější k panice. Ale přesto je třeba znovu opakovat, že naprosto imunní vůči panice není nikdo, navíc platí, že individuální mez odolnosti na paniku se u jednotlivců mění den ode dne.

**I když vše shora uvedené může vyznívat poněkud znepokojivě, je třeba rovněž zdůraznit, že náhlé a skutečně nečekané záchvaty paniky během ponoru jsou vzácné** – ve většině případů již hodiny (nebo i několik dnů) předem byl potápěč pod stresem. Také je nutno zmínit příslovec: “Nakonec i stéblo povalilo velblouda.” Potápěč se cítí přetížen a strach ze selhání u něj vyvolá paniku. Představte si žongléra s třemi talíři, potom se čtyřmi, pak s pěti. A přidá ještě jeden, ale ten už na něj bude příliš. Představení skončí zhroucením celé konstrukce a hromadou střepů.

Příčinou ztráty kontroly nad celou pohyblivou konstrukcí nebyl jen ten šestý talíř, ale příliš mnoho talířů ve vzduchu. A tak je tomu i s panikou. Může ji vyvolat cokoliv (jako ten poslední talíř), ale také se jí dá snadno zabránit “odebráním několika talířů”, neboli snížením stresu a psychického tlaku, když jsme pod vodou a odmítneme se starat o nějaká zbytečná břemena, nebo nepřevezmeme odpovědnost za něco, na čem tolik nezáleží.

**Jedním z nejlepších způsobů, jak snížit stres, nebo se mu zcela vyhnout, je zařadit si do**

**potápěčského dne řadu přestávek.** Během nich odpočívejte a přemýšlejte o tom, co bude následovat jako další krok. Když jste vystresovaní již při příjezdu na místo srazu, zaparkujte a ještě před vyložením výbavy se uvolněte a několik minut nedělejte vůbec nic.

Další přestávku zařaďte, jakmile naložíte výbavu na palubu, ještě než se obléknete. A když jste ve vodě, ještě před ponorem si udělejte další přestávku. A tak pokračujte i během ponoru.

**Existují nejméně tři důvody, proč časté přestávky snižují stres** a pomáhají zabránit panice. Za prvé: pravidelné přestávky snižují únavu. Odpočinek podporuje snižování hladiny adrenalinu, zpomaluje srdeční tep, zpomaluje a prohlubuje dýchání. Díky klidovému stavu se vrací k normálu množství oxidu uhličitého rozpuštěného v krvi<sup>1</sup>. Za druhé: přestávky poskytují možnost užít si okamžik duševního klidu a bez stresu zpomalit průběh událostí, které musíme stihnout.

Díky přestávce můžeme věnovat větší pozornost novým potřebám, které se objeví a bude je třeba uspokojit. A konečně za třetí: časté přestávky umožní zamyslet se nad bezprostředně následným kolem a na d tím, jak se má provést. Mám se teď obléci? Než si natáhnete oblek, zastavte se na chvíli a v duchu si promyslete všechny následující kroky, jeden po druhém, doslova si v duchu dškrťávejte jednotlivé položky/ úkony budoucí činnosti. Zkuste si představit možné problémy a jak je vyřešíte.

Ve sportovní psychologii se prokázalo, že vizualizace je velmi účinná zbraň proti úzkosti, stresu i panice. Přestávky také umožňují zvládnout dýchání. Dýchání stěnou hrudníku (ne bránicí) je energeticky náročná činnost, protože se tím zatěžují nesprávné svaly. Přirozené dýchání se děje pomocí bránice, což vyvolává stav uvolnění a je základním krokem k udržení dýchání pod kontrolou: hyperventilace patří k jedné z nejznámějších příčin úzkosti a aniky.

**A na závěr: Když se necítíte dobře, nepotápějte se.** Když ocitujete nauzeu a z nějakého důvodu se vám nechce potápět, tak je lepší se prostě nepotápět.

Nenechte se přinutit kolegou překročit hranici, za kterou se vám momentálně nechce jít – jinak začnete ponor se stresem a proto budete náchylnější k panice. Když to někdo nebude chtít pochopit a bude vás uvádět do rozpaků, vždy se můžete vymluvit na náhlou bolest v uchu nebo na neschopnost vyrovnat tlak!