

Zvládání strachu při potápění

Strach je chladná vlna emocí, která se může cítit jako pevná bariéra proti pohybu vpřed. Strach, jedna z nejprimitivnějších lidských emocí, je součástí adaptivní reakce na nebezpečí v prostředí. Když je ohrožen náš biologický systém, nabízí řadu stavů na podporu přežití: zmrazení - útěk - boj - zděšení - vlajka - omdlávání (Schauer a Elbert, 2010). Všechny mají pod vodou pouze omezené použití a mohou mít tendenci vytvářet další problémy, které řeší. Rizika stavu boj/útěk jsou samozřejmě jasná každému potápěči, který rozumí fyziologii potápění. Bohužel rychlý výstup k hladině bývá jednou z nejčastěji hlášených událostí.

Při potápění existuje spousta možných zdrojů bezprostředního strachu. Od problémů s vybavením, občas agresivního mořského života až po lodní provoz. Kromě řady hrozeb nalezených pod vodou existují již existující problémy, které si mohou potápěči přinést s sebou. Fobie z různých tvorů, uzavřených prostor, výšek, temné nebo otevřené vody, to vše znamená riziko silné reakce při setkání se s něčím takovým. Spouštěče předchozího nevyřešeného traumatu lze někdy nalézt i ve vodě spolu s méně hmatatelnými lidskými obavami ze selhání, odmítnutí a ztráty kontroly nad situací.



Je nutné se strachu vyhýbat?

Ano i ne. Fyziologické účinky reakce na ohrožení, například změna dechového rytmu jako reakce na rychlé ale mělké dýchání nebo na až hektické bušení srdce, může při potápění způsobit problémy, které mohou přerůst až v paniku. Navíc prožívání strachu může ztížit myšlení a řešení problémů. Obavy však nepocházejí pouze ze strachu, ale z kaskádové reakce na hrozbu. I tak mohou vzniknout potíže.

Počáteční reakce - zmrazení - zastavit se a stát se více bdělými, je adaptivní a může nám pod vodou

pomoci. Umožňuje nám uvědomit si problém a zvážit, co s ním udělat. ZASTAVTE-MYSLETE-JEDNAJTE. Podobně může být trocha boje/útěku užitečná při poskytování energie pro akci, ale je to stav, který se pod vodou může vymknout kontrole. To se může stát z fyzických důvodů, jako je rychlé mělké dýchání, které zvyšuje stres, nebo z psychologických zdrojů, jako je strach a odpor k pocitu emocí.

To vše může uvést potápěče do paniky a ztráty schopnosti jasně myslet a jednat. Tam, kde boj nebo útek nepřichází v úvahu, je další fází strach. Zde bude strach nejintenzivnější, protože osoba je částečně paralyzována, ale stále si uvědomuje hrozbu. V takové situaci začne člověk rezignovat, ztrácet energii a dokonce může upadnout do bezvědomí. Je zřejmé, že tyto poslední fáze mají při potápění silně negativní dopad.

Přestože v těchto reakcích může být zažíván skutečný strach, je strach pouze jedním aspektem. Strach je [vlna energie](#) pohybující se tělem v přirozeném vývoji. Střed této vlny představuje fyziologické procesy, jako je uvolňování stresových hormonů. To může být problém, ale jsou to kaskádové reakce, které skutečně vedou k nehodám. incidentům.

Samotný strach není problém. Cítíme předvídavý strach, když vnímáme zdroj ohrožení. To by mohla být skutečná hrozba, ale naše vlastní myšlenky mohou také spustit obrannou reakci. „Co když mi dojde vzduch?“ nebo: „Nemyslím si, že jsem připraven na tento hluboký ponor!“ Strach je často signálem, že něco není v pořádku, a připomínkou, abyste podnikli účinná opatření. Strach nám připomíná, kde jsou naše limity a vybízí nás k zamyšlení nad vzniklou situací.

Jako potápěči musíme mít strach. Potřebujeme také schopnost [regulovat emoce a pozornost](#) tváří v tvář strachu. Co nepotřebujeme, je reaktivní, energický, nemyslíci stav, do kterého nás může strach dohnat, když mu odoláme. Způsob, jakým odoláváme strachu, může ve skutečnosti způsobit více problémů než samotná emoce. Za prvé, nevšímat si oprávněného strachu může znamenat jít do situace, na kterou nejsme připraveni. Za druhé, neochota cítit silné emoce, jako je strach, může sama o sobě podnítit paniku. Tím chci říct, že spíše než aby uznal strach a jednal, potápěč před strachem utíká a ignoruje problém. To bude mít tendenci vytvářet další problémy a panika se může vymknout kontrole. Za třetí, naše ego může ztěžovat zrušení ponoru. Za čtvrté, vyhýbavé chování může zvýšit riziko, protože náš záměr je zaměřen na vyhýbání se strachu oproti řešení problému.



Jak se potápět se strachem

Pocit strachu může člověk zažít kdykoli, takže naučit se potápět se strachem je důležitou součástí potápění. To neznamená vystavovat se nebezpečí, ale místo toho být otevřený strachu jako signálu a rozvíjet technické a psychologické dovednosti, které podporují bezpečné potápění. Zde je několik možností:

- Snižte pravděpodobnost, že se setkáte se situacemi, které vyvolávají strach. Toho lze dosáhnout řádným školením a získáváním zkušeností pro stupeň/náročnost prováděného potápění. Nejistota je hlavním motorem strachu. Získáním efektivních dovedností a reakcí prostřednictvím školení a praxe tuto nejistotu minimalizujeme, protože víme, co máme dělat.
- Než se naučíte potápět, řešte již existující úzkosti, fobie a traumata, zejména jakékoli obavy související s vodou. Silné reakce nebo napětí způsobené [špatnými zkušenostmi s potápěním](#) řešte mimo vodu.
- Všímejte si toho, co si do vody přinášíte, jako jsou mezilidské stresy, a snažte se je řešit před ponorem, abyste snížili stresovou zátěž.
- Chápejte strach jako vlnu energie. Je to vlastně něco jako spuštěadlo kaskády hormonů a nervových akcí a uvolňuje energii. Pokud vás něco při potápění nakrátko vyděsí, může být užitečné chvíli posečkat, dokud vlna strachu nepomine.
- Jedna z nejužitečnějších praktik je vlastně ta nejjednodušší: pozastavte se a věnujte pozornost tomu, co vám strach naznačuje. Mohou to být užitečné informace, například připomenutí, abyste si zkontrolovali měřidla.
- Naučte se, jak se zbavit různých myšlenek a emocí. Jedná se o dovednost ustoupit a chápat emoce, které prožíváte, a zároveň si uvědomovat, že se to týká vašeho samotného bytí. Takový přístup je něco jako pohled na propukající požár, který vám může pomoci vysledovat a posoudit,

zda něco vyžaduje akci, nebo jestli se strachu můžete zbavit.



- **Přijetí a ochota:** Většina chaosu, který vzniká z reakce na hrozbu, není strach, je to přidaný stres z odolávání strachu. Ochota cítit nepříjemnou emoci může uklidnit reakci, což pomáhá udržovat naše uvažování i náš dech a tep na užitečné frekvenci.
- **Radikální přístup:** Někteří potápěči pravděpodobně praktikují radikální přístup, tj. čelit strachu tím, že se plně přijme nejhorší možný výsledek. I když je to pravděpodobně typické spíše pro jeskyňáře a hloubkové potápěče, je to zajímavá praxe.
- **Naučte se vynikající dovednost mentálního nácviku.** Studie ukázaly, že duševní nácvik potápěčských dovedností může snížit stres a subjektivní strach, když se učíte potápět nebo děláte něco nového. Pomáhá také při rozvoji kompetence a snižuje pravděpodobnost strachu.
- **Vystavování se obávaným situacím:** Za vhodných okolností bude mít pocit strachu, když něco děláte, tendenci snížit strach při následných opakováních takových situací. Dobré školení zahrnuje přiměřené vystavování se situacím, kde hrozí potenciálně selhání a bude mít vestavěnou záchrannou síť, takže studenti mohou cítit trochu strachu a naučit se dovednostem potřebným k vyřešení problému s minimálním rizikem.
- **Vystavení se pocitu strachu.** Můžete to udělat doma na pohovce! Představte si věc, které se bojíte, a sledujte, jak vaše tělo reaguje. Svůj pocit si intenzívně uvědomujte a vytvořte pro něj prostor, aby tam skutečně existoval. Tím, že dovolíte svému tělu relaxovat, když pociťujete strach, učíte své tělo pocit strachu účinně regulovat, takže takové reakce jako např. útek jsou pak méně pravděpodobné.

Existují také terapie, které pomáhají řešit opakující se úzkosti, anticipační strach nebo blokaci výkonu. Za zvláště užitečnou pro potápěče považují desenzibilaci pohybu očí. Může být použita ke snížení úzkosti a pravděpodobnosti na opětovné spuštění po špatné zkušenosti. Také může vytvářet klidnější a efektivnější

behaviorální reakce pro budoucí scénáře.

Strachu se nebojme. K potápění patří nejen strach a učení se s ním zacházet, ale také nám připomíná, jak cenná zkušenost to je. Existuje teorie o extrémních sportech: že je milujeme, protože blízkost potenciální smrti vytváří radost z toho, že se cítíme naživu. Jak blízko se k této hranici dostaneme, se mezi lidmi liší. Pro rekreační potápěče je to spíše pohled přes strmý sráz s pevnou bariérou, pro dobrodruhy je to seskok s padákem. Ale otevřenost vůči strachu přináší všech případech také otevřenost radosti a úžasu.

Užitečné citáty

- “Když se vám stane něco špatného, dostaví se okamžitá fyziologická reakce. Vaše srdce se rozbuší a mysl vybuchne do milionu a jedné myšlenky. Snažím se zhluboka a pomalu nadechnout a pomyslet si: “Emoce, teď mi dobře neposloužíš.” – *Jill Heinerth*
 - “Pokud svůj strach nepřijmete, strávíte celý život utíkáním před ním.” – *Jill Heinerth*
-

Odkazy:

Schauer, M., & Elbert, T. (2010). Dissociation Following Traumatic Stress Etiology and Treatment. *Zeitschrift Fur Psychologie-journal of Psychology*, 218, 109-127.

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.

<https://www.fittodive.org/>

Překladatel: [Klement Hartinger](#)