Ei paniikkia, olemme sukeltajia!

Hermostuneisuuden kokeminen, vaikka vain lyhyen aikaa, ei koskaan ole mukavaa. Vielä vähemmän, kun sillä on paha veljensä, paniikki, mukanaan.
Ja vieläkin vähemmän, kun sitä ei koeta kuivalla maalla vaan veden alla. Syy, minkä vuoksi terveet henkilöt, joilla ei ole itsellään tai suvussa hermostuneisuutta tai paniikkia, kärsivät veden alla paniikista, on edelleen tuntematon. On kuitenkin tärkeätä yrittää ymmärtää paniikin mekanismi. Vaikka paniikki onkin itse asiassa luonteeltaan harmiton, saattaa se olla yleisin sukellusonnettomuuksien aiheuttaja. Kuten James Jones kirjoitti romaanissaan Go to the Widowmaker: “Paniikki oli suurin vaara, vihollinen. Ainoa sukellukseen liittyvä vaara”.

Vaikka asia menee tarun puolelle, myöntävät sukelluspaniikin ekspertit Bachrach ja Glen Egstrom, novellin Stress and Performance in Diving kirjoittajat: “Useimmat meistä, jotka tekevät sukellustutkimusta uskovat, että paniikki on ylivoimaisesti suurin sukellustapaturmien ja –kuolemien aiheuttaja “. Kaikki kokeneet divemasterit tai kouluttajat voivat vahvistaa nämä lausunnot. Tämän ei pitäisi laittaa meitä ajattelemaan, että paniikki on aina odottamassa oleva vihollinen, valmiina hyökkäämään kehen tahansa kimppuun iästä, kokemuksesta, sukupuolesta tai rodusta riippumatta. Vaikkakin paniikki on vaarallista, on se yleensä vältettävissä.

Äskettäisessä tutkimuksessa (Colvard ym., 2000) tutkittiin yli 12,000 sukeltajaa, jotka olivat kokeneet paniikin sukelluksen aikana. Tarkoituksena oli löytää yleisiä syitä. Tulokset olivat yllättävät. Vastaajat tarjosivat 43:n mahdollisen paniikinaiheuttajan listan. Sellaisia kuin ”hait”, ”pimeä”, ”ilmanälkä” ja niin edelleen.
Vaihtoehdot oli jaettu kolmeen luokkaan, sukellusoloihin liittyviin, varusteisiin liittyviin sekä fyysisiin ja/tai psykologisiin ongelmiin. Sukeltajia pyydettiin arvioimaan, mikä näistä uhista oli ollut mukana paniikkikohtauksen aikana. Kaikista 43 mahdollisesta uhasta oli kolme eniten valittua jokaisessa luokassa viimeinen, ”Muu syy.” Toisin sanoen paniikkia ei laukaise selkeä tietyn syyn aiheuttama, tilanteeseen liittyvä hermostuneisuus. Useimmissa tapauksissa laukaiseva tekijä oli jotain mitätöntä tai rutiininomaista. Jotain, mitä kukaan ei näkisi syynä paniikkiin toisella hetkellä.

Kun lukee DANin vuosittaista raporttia sukellusonnettomuuksista ja -kuolemista, on todettava että suuri määrä sukelluksia olisi voitu viedä loppuun helposti, mikäli sukeltaja olisi noudattanut peruskoulutuksen periaatteita. Ajattele sääntöä ”Älä pidätä hengitystäsi äläkä nouse liian nopeasti”, kuinka monta kertaa olemme lukeneet sen, oppineet sen harjoitelleet sitä ajatellen, ettemme me koskaan voisi tehdä sellaista virhettä.

Jokainen voi kuitenkin panikoida, paniikki on yhtä vapaaehtoinen kuin sydänkohtaus. Paniikki ei ole pelkuruutta, se ei ole rohkeuden puutetta, vaan ei-tahdonalainen reaktio, jonka aiheuttaa massiivinen annos adrenaliinia verenkierrossa. Sen on vapauttanut hermosto, joka kohdatessaan suuren uhan, nostaa sydämen rytmiä, kehon lämpötilaa sekä veren sokeria nopeasti ja dramaattisesti.
”Perhoset” alkavat kiertää mahassasi tai tulet huonovointiseksi. Alat hikoilemaan. Ihosi muuttuu punaiseksi tai kalpeaksi. Hengitysrytmisi nopeutuu, muuttuu pinnallisemmaksi ja vaikeammaksi (tai epäsäännölliseksi).

Koet ilmiön nimeltä ”perceptual narrowing” (havaintokentän kaventuminen), minkä aikana näkökenttäsi kapenee ja vaikutus on, kuin katsoisit maailmaa putken läpi. Pahinta on, että tunnet olosi koko ajan enemmän hämmentyneeksi etkä voi ajatella selkeästi. S iitä seuraa, että huomiokykysi keskittyy ongelmaan, jolloin tilanteen vaatima oikea ratkaisu näyttää karkaavan eikä ole enää saatavilla.
Kun kyseessä on oikea paniikkikohtaus, ei aivojen rationaalisella osalla ole paljonkaan tehtävissä pysäyttämään tilannetta. Keho tarvitsee usean minuutin poistaakseen adrenaliinin, joten riski siihen että teet väärän ratkaisun lisääntyy.

Hyvä uutinen on, että vaikka paniikin aiheuttaja onkin mysteeri, on paniikki melkein aina vältettävissä. Siitä on vihje, ensikatsauksella mitätön, joka on raportoitu edellä mainitussa tutkimuksessa. Vaikka sukeltajien antamat tulokset mahdollisista paniikkikohtausten aiheuttajista eivät näyttäneet olevan yhteydessä toisiinsa ja ilmeisesti niin hajanaisia, että oli mahdotonta tehdä loogista, statistista tai epidemiologista johtopäätöstä, näyttivät kaikki olevan samaa mieltä, että he alkoivat hyperventiloimaan juuri ennen paniiikkikohtauksen alkamista.

On maininnan arvoista, että hyperventilaatio (nopea, pinnallinen epäsäännöllinen hengitys) on hermostuneisuuden klassinen merkki. Hermostuneisuus liittyy päivittäiseen stressiin, joka on niin yleistä kuin tiedostamaton pelko siitä, että ei kykene ratkomaan ongelmia. Tästä syntyy voimattomuuden tunne, joka vahvistaa epävarmuutta, huolestumista, heikotusta, frustraatiota ja pelkoja, jotka ovat edelleen osa jokapäiväistä elämää. On siis todennäköistä, että näin tapahtuu sukeltajalle joka, kuten monet meistä, on stressaantunut jo ennen veteen menoaan.

Muistissa saattaa olla vaikea tai pelottava sukellus – sukeltaja on siitä huolissaan. Kenties sukellusolosuhteet ovat epätavallisen vaikeat.
Tai kenties sukeltaja meni edellisiltana myöhään nukkumaan, oli aamulla ruuhkassa tai joutui kiirehtimään ehtiäkseen sukellusveneelle. Tai sitten hän ei saa ”niitä saamarin” toimisto-ongelmia päästään. Taikka kenties kouluttaja, jonka tulisi vaihtaa opetustapaa, saa hänet hermostuneeksi pilkkaamalla ja loukkaamalla häntä. Tai toiset oppilaat suhtautuvat sääntöihin erittäin vapaasti kieltäytyen noudattamasta ohjeita.

Päästessään veteen on sukeltaja levoton, vihainen, vähemmän kykeneväinen reagoimaan johdonmukaisella ja valmiilla tavalla. Hän voi helposti pelätä. Hengitys on vaikeampaa kuin normaalisti, hän käyttää tasapainotusliiviään enemmän kuin tavallisesti ja kun jotain odottamatonta, vaikka vaaratontakin, tapahtuu (kuten maski lähtee pois tai räpylä jää kiinni) hän alkaa hyperventiloimaan, mutta ilmaa ei koskaan tunnu tulevan riittävästi. Hän tuntee, ettei saa ilmaa ja tukehtumisen tunne lisääntyy. Paniikki on lähellä. Ei tietenkään voi olettaa, että kaikki jotka juuttuivat aamuruuhkaan saavat paniikkikohtauksen.

Ihmiset ajattelevina olentoina ovat erilaisia ja ainutlaatuisia, he käsittelevät stressiä ja arkielämän huolia eri tavoin. Jotkut ovat haavoittuvaisempia stressille kuin toiset, joten sen vuoksi haavoittuvaisempia paniikkiin. Silti kukaan ei ole immuuni paniikille, kuten jo mainittiin, koska henkilökohtainen paniikinsietokyky saattaa muuttua päivästä toiseen.

Vaikka saattaa tuntua pelottavalta, lukijaa pitäisi rauhoittaa, että paniikkikohtaus tulee harvoin

yht'äkkiä sukelluksen aikana – useimmissa tapauksissa stressi on kasaantunut jo tuntien ajan, joskus jopa päiväkausia. Lopulta viimeinen oljenkorsi taittaa kamelin selän ja sukeltaja tuntee olonsa musertuneeksi.
Epäonnistumisen pelko laukaisee paniikin. Ajattele jonglööriä – ensin hänellä on ilmassa kolme lautasta samanaikaisesti, sitten neljä ja lopulta viisi. Lopulta yksi lisäelementti on likaa ja näytös loppuu lautasten putoamiseen ja rytinään. Kontrollin menetyksen aiheuttaja ei ollut kuudes lautanen itsessään, vaan yksinkertaisesti liikaa lautasia ilmassa. Samalla tavalla, melkein mikä tahansa voi laukaista paniikin ja aiheuttaa rytinän, mutta sen voi ehkäistä "poistamalla muutaman ylimääräisen lautasen" tai pienentämällä stressiä ja psykologista painetta, kun olemme veden alla ja kieltäydymme huolehtimasta kaikista tarpeettomista huolista ja vastuista, joita vastaan ei voi taistella.

Yksi parhaista tavoista pienentää stressiä ja välttää sitä, on pitää sarja taukoja sukelluspäivänä. Lepää ja keskity tilanteeseen sekä mieti, mitä olet tekemässä seuraavaksi. Mikäli olet stressaantunut, kun saavut tapaamispaikkaan, ota auton parkkeerattuasi minuutin tai kahden tauko ja rentoudu. Tee tämä mahdollisesti ennen kuin alat siirtämään varusteita. Kun varusteet on veneessä, pidä tauko, ennen kuin alat pukeutumaan. Kun olet hypännyt veteen, pidä tauko ennen sukellusta.Ja niin edelleen läpi sukelluksen.

On ainakin kolme syytä, miksi säännölliset tauot pienentävät stressiä ja auttavat välttämään paniikkia. Ensinnäkin, säännölliset tauot pienentävät väsymystä, lepääminen pienentää adrenaliinitasoa pienentäen sydämeen rytmiä sekä hidastaen ja syventäen hengitystä. Tällöin veren hiilidioksiditaso palaa normaaliksi1.
Toiseksi, tauot ovat mahdollisuus nauttia hetken mentaalilepo ja ilman stressiä rauhoittaa tapahtumasarjaa, joka meidän on tehtävä. Pystymme tällöin keskittymään enemmän niihin uusiin tarpeisiin, joita tulee. Lopuksi, säännölliset tauot antavat mahdollisuuden miettiä seuraavaa tehtäväämme ja kuinka sen teemme.

Seuraavaksi on pukeutuminen? Ennen kuin hyppäät pukuusi – rauhoitu hetki ja organisoi pukeutumisjärjestys mielessäsi, käy mielessäsi lista siitä, mitä vaaditaan. Koita visualisoida mahdollisia ongelmia ja ratkaisuja niihin. Urheilun psykologia on osoittanut, että visualisointi on tehokas ase hermostuneisuutta, stressiä ja paniikkia vastaan.
Tauot antavat samalla mahdollisuuden pitää hengitysrytmisi kontrollissa. Rintalihaksilla, ei pallealla, hengittäminen, on voimakas energiatoiminto, koska käytämme vääriä lihaksia. Pallealla hengittäminen on melko luonnollinen tapa hengittää. Se sisältää rauhoittumisen ja on tärkeää pitämään hengitys kontrollissa. Hyperventilaatio on itse asiassa hyvin tiedossa oleva hermostuneisuuden ja paniikin aiheuttaja.

Johtopäätöksenä on, että jos et tunne oloasi hyväksi, on parempi olla sukeltamatta. Kun tunnet pahoinvointia, etkä vain halua sukeltaa syystä jota et tunnista, on parempi olla sukeltamatta.
Älä anna ryhmäpaineen pakottaa sinua ylittämään rajojasi, koska olisit stressaantunut jo aloittaessasi sukelluksen ja olisit todennäköisempi saamaan paniikin. Mikäli joku ei ymmärrä ja vaatii sinua nolostumaan, syytä äkillistä korvasärkyä tai ole kuin et pystyisi tasaamaan paineitasi ja pääset kuin koira veräjästä!