

Hyvinvointia sukeltamisesta tunteiden säätelyä parantamalla

Olet juuri selviytymässä haastavasta tilanteesta ja havaitset, että hengität tiheämpään kuin tavallisesti. Pysähdyt hetkeksi, ja hengityksesi tasaantuu. Mieleesi nousee uusia asioita, jotka saattaisivat mennä vikaan, ja pelko nostaa taas päätään. Onnistut kuitenkin kertomaan rauhallisesti itsellesi, että tällaiset ajatukset eivät hyödytä sinua mitenkään. Kiinnität huomiosi nykyhetkeen ja keskityt sukeltamiseen.

Veden alla olemme alttiita erilaisille ympäristön aiheuttamille vaaratilanteille. Tästä voi seurata monenlaisia epämiellyttäviä inhimillisiä tuntemuksia. Tällaisia ovat muun muassa fysiologiset stressireaktiot, ei-toivotut tunteet ja hyödyttömät henkiset kokemukset. Todellisten ongelmien käsittely kuluttaa tiedollista kapasiteettiamme ja voi johtaa joskus liialliseen kuormittumiseen. Tällä voi puolestaan olla suora vaikutus toimintakykyymme. Jos jokin tällainen ongelmia tuottava asia jätetään huomiotta, seuraukset voivat kuitenkin olla hyvin vakavat. Myös silloin kun kaikki on kunnossa, voimme mielessämme käydä henkisellä tasolla keskustelua, johon huomiomme kiinnittyy. Tämä voi muuttaa elimistömme fyysisiä toimintoja, kuten hengitystä tai sydämen sykettä. Seurauksena voi muiden seikkojen lisäksi olla ei-toivottuja vaikutuksia nosteenhallintaan tai pintailmankulutukseen (SAC-arvoon).



Kuva: Fifth Point Diving Centre

Jos haluamme kyetä sukeltamaan turvallisesti ja tekemään pidempiä sukelluksia sekä hyödyntämään taitojamme tehokkaasti, meidän on osattava säädellä tunteiden aiheuttamia reaktioita. Reaktioiden säätelyn avulla voimme hallita reaktiivisia tunteita, esimerkiksi pelkoa tai pettymyksen tunnetta. Säätelyllä voidaan reagoida kipuun ja muihin tuntemuksiin. Säätelyn avulla voimme myös vaihtaa huomiomme kohdetta joustavasti, jolloin tietoisuutemme taso on hyvä kulloisessakin tilanteessa. Tunteiden ja tarkkaavaisuuden tehokas säätely on olennaista sukeltaessa. Mistä siinä sitten on kyse?

Ajattele sukelluslaitteesi annostinta. Miten haluat sen toimivan? Luultavasti toiveenasi on, että sen ansiosta saat sopivasti kaasua kussakin syvyydessä ja sellaisella paineella, että sinun on mukava hengittää. Jos näin tapahtuu, säätelee laite tällöin tehokkaasti kaasun annostelua. Kaasuvarojen annostelun säätäminen on joustava prosessi, joka vaihtelee syvyyden ja muiden muuttujien mukaan. Inhimillinen käyttäytyminen on myös säänneltyä. Tämän säätelyn mekanismit ovat paljon mutkikkaammat kuin annostimen, mutta keskeinen tavoite on kuitenkin sama. Tarkoituksena on, että ihminen toimii kulloiseenkin tilanteeseen soveltuvalla tavalla. Paul Gilbertin kolmen kehän malli ([Three Circle model](#)) tarjoaa tällaisen hyödyllisen emotionaalisen säätelyn mallin voimakkaita tunnetiloja varten. Hän kuvaa psykofyysisen säätelyn kolme ydinaluetta, jotka on luokiteltu kontekstin mukaan:

1. uhka/turvallisuus - sympaattinen aktivaatio, joka saa aikaan taistele/pakene -reaktiot;
2. rauhoittaminen - parasympaattinen aktivaatio, jolla on rauhoittava vaikutus ja joka mahdollistaa levon ja elpymisen ja
3. into/motivaatio - palkkiojärjestelmämme aktivointi, joka saa meidät suuntautumaan tarkoituksenmukaiseen toimintaan ja luovuuteen.

Kaikkien kolmen välillä tapahtuu jatkuvaa vaihtelua sen mukaan kuin kulloinenkin tilanne sitä vaatii. Säätely ei kuitenkaan välttämättä toimi fyysisestä tai psyykkisestä stressistä johtuen. Tämä voi aiheuttaa ongelmia ja estää tehokkaan toiminnan. Jos henkilö jää esimerkiksi kiinni aktiiviseen taistele/pakene -tilaan, seurauksena voi olla paniikki.



Kuva: Fifth Point Diving Centre

Tunteiden ja tarkkaavaisuuden säätely on aivan ydinasioita elämässämme silloin kun kyseessä on hyvinvointimme ja toimintamme menestyminen. Joustava sopeutuminen kulloiseenkin tilanteeseen mahdollistaa sen, että meillä on mahdollisuus reagoida tehokkaasti ja menestyä toimissamme. Vaikeuksien aikana säätelyjärjestelmämme voi ylikuormittua. Huolet tai unen puute koettelevat hermoja,

trauma häiritsee hormonien toimintaa ja stressi aiheuttaa epäsäännöllistä sydämen sykettä. Psykkiset prosessimme ovat kietoutuneet yhteen näiden fyysisten toimintojen kanssa, niin että kumpikin osa-alue vaikuttaa toiseen. Esimerkiksi [globaalien tapahtumien](#) aiheuttama ahdistus saattaa johtaa asioiden märehtimiseen ja liialliseen pohtimiseen. Tämä voi puolestaan synnyttää kehän, joka johtaa lopulta sairastumiseen. Suora kosketus traumaattisiin tapahtumiin voi puolestaan vaikuttaa kehoon ja mieleen, niin että kyseisen tapahtuman jälkeen säätely ei pitkään aikaan toimi kunnolla. Tämän seurauksena sosiaaliset ja psyykkiset toiminnot voivat joutua olemaan jatkuvasti vahingollisten toimintatapojen alaisina.

Levosta, ihmissuhteista ja asiaankuuluvista terapiamuodoista on hyötyä, koska ne palauttavat säätelytoimintoja. Psykologiset hoidot keskittyvät kognitiivisiin (tietoisin ajattelun) prosesseihin, muistoihin ja tekoihin. Fysioterapia ja liike vapauttavat jännitystä, parantavat kuntoa ja auttavat ajatusten prosessoinnissa. Palautumisessa voidaan päästä pitkälle sen avulla, että henkilö tuntee saavansa tukea ja tuntee kuuluvansa yhteisöön. Ympäristössä olevia stressitekijöitä on myös hyvä pyrkiä poistamaan tai välttämään mahdollisuuksien mukaan. Tämä kuuluu omalta osaltaan emotionaaliseen säätelyyn. Jos stressiä tuottaa esimerkiksi 14-tuntinen työpäivä, lähde tauolle toimistosta. Voisithan myös mennä sukeltamaan!



Kuva: Fifth Point Diving Centre

Eräessä [tutkimuksessa](#) osoitettiin, että laitesukellus oli muihin virkistystoimintoihin verrattuna

ylivoimainen stressin vähentämisessä. Tutkijat seurasivat saman urheiluseuran 67 jäsentä yhden viikon harjoituskurssin ajan ja arvioivat heidän stressitasojaan ja hyvinvointiaan henkilöiden kokemusten perusteella. Noin 90 % kaikista osanottajista koko stressiä lähtötilanteessa; pisteet olivat kliinisen kynnyksen yläpuolella. Karkeasti ottaen puolet osanottajista vietti viikon laitesukelluksen parissa ja loput puolestaan harrastivat eri urheilulajeja, joihin sisältyi melontaa, kiipeilyä ja vaellusta. Sekä harjoitusohjelman lopussa että myös kuukautta myöhemmin sukeltajilla voitiin todeta pysyvää alenemista koetun stressin pisteytyksessä ($p < 0.01$).

Useita urheilulajeja harrastaneiden ryhmässä ei sen sijaan tullut esiin tilastollisesti merkittävää muutosta stressin kokemisessa. Lisäksi 13,5 % sukellusryhmään kuuluvista henkilöistä alensi koettua stressiä kuvaavia pisteitään, niin että ne jäivät alle kliinisen kynnyksen, kun taas toisessa ryhmässä vastaava prosenttiluku oli 6,67 %. Sekä useita urheilulajeja harrastaneet että myös sukeltajat kokivat molemmat mielialansa parantuneen kyseisen viikon jälkeen. Tämä kyseessä ollut tutkimus oli pieni, ja huomioon on otettava siihen liittyvät metodologiset ongelmat. Löydökset täsmäävät kuitenkin niiden anekdoottisten raporttien kanssa, joiden mukaan sukeltajat tuntevat olonsa paremmaksi laitesukelluksen ansiosta.

Sukeltamisen terapeuttista vaikutusta voidaan soveltaa sellaisten ihmisten kuntoutuksessa, jotka ovat joutuneet kohtaamaan äärimmäisen suuren trauman ja loukkaantumisen. Tarkempia terapeuttisia vaikutuksia täytyy tutkia vielä lisää, mutta selvää on kuitenkin se, että vaikutukset johtuvat monista tekijöistä. Näihin sisältyvät todennäköisesti seuraavat tekijät: pako arjesta, irrottautuminen viestintätekniikan parista, vesielementin hoitava vaikutus (the Blue Mind effect), erilaiset ylipaineeseen liittyvät vaikutukset, hengityksen paraneminen, kuuluminen yhteisöön, tarkoituksen tunne, tarve reagoida haasteisiin jne.



Kuva: Fifth Point Diving Centre

Kun on tutkittu [laitesukellusta tarjoavia kuntoutusohjelmia](#), jotka ovat osa vammautuneiden sotaveteraanien kuntoutusta, on voitu osoittaa merkittäviä laadullisia ja määrällisiä vaikutuksia.

On myös mahdollista, että sukeltaminen parantaa syvällä meissä olevaa kykyä säädellä reaktioitamme niin, että voimme tuoda nämä muutokset taas takaisin pintatasolle. Sukellusympäristö tarjoaa luonnollista palautetta säätelyjärjestelmillemme. Jos joudumme stressin valtaan, hengityksemme muuttuu. Avoimen kierron laitteissa tämä stressireaktio näkyy kuplina. Tiedemiehet ovat itse asiassa aikaisemmin laskeneet sukeltajien kuplia ilmaistakseen määrällisesti stressitasoja. Eräässä tutkimuksessa tutkijat mittasivat esimerkiksi hengitystiheyttä havainnoimalla sitä, kuinka monta kertaa minuutissa kuplia hengitettiin ulos. Kyseessä oli siis [tutkimus, jossa arvioitiin henkisten kykyjen harjoittamisen tuottamaa hyötyä](#). Sukeltajat oppivat myös havaitsemaan nosteenhallinnassa tai hengityksessä ne muutokset, jotka kertovat tunnetilasta ja tarkkaavaisuudesta. Pohjimmiltaan tässä on kyse luonnollisesta biopalautteesta, jonka ansiosta sukeltajat voivat oppia sopivia tapoja psyykkisten ja fyysisten prosessien säätelyyn. Näin he voivat parantaa suorituskyykyään tai henkistä tilaansa. Lisäksi tekniikan kehitys tarjoaa mahdollisuuksia saada lisää tietoa niistä yhteyksistä, joita on sukeltajan käyttäytymisen ja hänen fysiologisten toimintojensa välillä. Nythän on käytettävissä päälle puettavia laitteita, jotka kykenevät analysoimaan reaaliaikaisesti sydämen sykettä ja hengitystä. Saadun palautteen parissa toimiessaan sukeltajat ovat motivoituneita parantamaan tunteiden säätelyään, koska tällöin heillä on mahdollisuus tehdä pidempiä ja rennompia sukelluksia. Tehokas tunteiden säätely auttaa sukeltajia syvemmälle mentäessä keskittymään ja pysymään rauhallisina paineen alla.

Tiivistetysti voidaan todeta, että tunteiden säätelyn ymmärtäminen ja parantaminen ei vaikuta ainoastaan jokaiseen yksittäiseen sukellukseen suoraan, vaan viime aikoina on myös alettu tiedostamaan niitä mahdollisia syvällisiä vaikutuksia, jotka edistävät sukeltajien hyvinvointia laajemminkin.



Kuva: Fifth Point Diving Centre

Tietoa artikkelin kirjoittajasta

Laura Walton on kliininen psykologi ja laitesukelluskouluttaja, joka hyödyntää psykologiaa laitesukelluksessa auttaakseen ihmisiä sukeltamisen parissa. Hän tarjoaa psykologin asiantuntijapalveluita laitesukeltajille sekä myös matalan kynnyksen kursseja. Laura Walton on toiminut laitesukellusoppaana ja opettanut laitesukellusta Isossa-Britanniassa vuodesta 2012 alkaen. Nykyään hän on mukana kouluttamassa PADI:n sukelluskouluttajia The Fifth Point Diving Centre -sukelluskeskuksessa, joka sijaitsee Blythin kaupungissa Englannissa.

<https://scubapsyche.com>



DAN European lääketieteellisen ryhmän kommentti aiheesta:

Jos sukelluksen aikana esiintyy ahdistustyyppisiä oireita, sukelluskouluttajan tulisi olla näistä tietoinen. Niistä voidaan puhua myös suoraan tai sukelluskouluttajan välityksellä mielenterveyden ammattilaisille, kuten psykologille, psykoterapeutille tai psykoanalyttikolle. Ahdistuksen kaltaisia oireita ovat esimerkiksi sydämentykytys, hengitysnopeuden nousu tai sukeltamiseen liittyvät ahdistavat ajatukset. Näistä voidaan mainita muun muassa tunne siitä, että ei kykene suoriutumaan sukelluksesta tai pelko, että ei kykene toteuttamaan sukellusta alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Myös veden paine tai sen sininen väri saattavat tuntua ylivoimaisilta tai vaikeilta kestää.

Tällaiset tuntemukset tai oireet voivat itse asiassa olla merkki jostain tärkeästä tapahtumasta, jolla on juurensa henkilökohtaisessa historiassamme. Alun alkujaanhan nämä tapahtumat sijoittuivat kauemmas menneisyyteen. Edellä mainittuja sukelluksen aikana esiintyviä epämiellyttäviä tuntemuksia voidaan yrittää ratkaista niin, että pyritään tietoisesti järjen avulla käsittelemään sitä, mitä on tapahtumassa. Tarkoituksena on pyrkiä jakamaan sukellustapahtuma osiin ja työstää näitä eri vaiheita. Voidaan

esimerkiksi aloittaa käytettävistä välineistä tai sukellukselle valitusta kaasuseoksesta. Voidaan myös antaa lisää tietoa ihmisen hengityksen fysiologiasta. Tämä lähestymistapa ei kuitenkaan välttämättä aina riitä tilanteen ratkaisemiseksi, kun kyseessä ovat syvemmillä olevat ja tiedostamattomat tapahtumat. Tällöin saatetaan tarvita tarkempaa analyysia. Näihin tapauksiin liittyen voi olla välttämätöntä avata joitakin menneisyydessä olevia tiedostamattomia aukkoja ja pyrkiä saamaan yhteys menneisyyteen. Menneisyyden tapahtumat ovat saattaneet odottamatta aktivoitua uudestaan, kun samankaltaiset olosuhteet palauttavat mieliimme alkuperäisen tilanteen muistijäljet. Tiivistetysti voidaan sanoa, että koskaan ei kannata aliarvioida elimistön antamia viestejä, erityisesti silloin kun ne ilmenevät sukeltaessa.

-
- Depththerapy-hyväntekeväisyysjärjestön toimintaan liittyvä tutkimus: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29958006/>
 - Stressin vähentämiseen liittyvä tutkimus: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5741699/>
 - Mitä on biopalaute: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/biofeedback/about/pac-20384664>
 - https://www.researchgate.net/publication/235925561_Effectiveness_of_a_mental_training_program_for_novice_scuba_divers counting of bubbles