

Meditaatio ja sukeltaminen

Todennäköisesti edessä oleva sukellus on hermostuttanut lähes kaikkia sukeltajia ainakin joskus, ja myös sukelluksen aikana on saattanut tulla hermostunut olo, mikä on täysin ymmärrettävää, sillä meitä ihmisiä ei ole luotu elämään maailmassa, johon olemme pulahtamassa. Maailmassa, jossa moni asia voi mennä pieleen. Aloittelevat sukeltajat kokevat usein riittämättömyyttä ja epävarmuutta kokeneitten kollegoittensa seurassa. Harva kuitenkaan rohkenee myöntää pelkoaan.

Todennäköisesti edessä oleva sukellus on hermostuttanut lähes kaikkia sukeltajia ainakin joskus, ja myös sukelluksen aikana on saattanut tulla hermostunut olo, mikä on täysin ymmärrettävää, sillä meitä ihmisiä ei ole luotu elämään maailmassa, johon olemme pulahtamassa. Maailmassa, jossa moni asia voi mennä pieleen. Aloittelevat sukeltajat kokevat usein riittämättömyyttä ja epävarmuutta kokeneitten kollegoittensa seurassa. Harva kuitenkaan rohkenee myöntää pelkoaan.

Yhtä lailla kokeneita sukeltajia voi pelottaa. Toisinaan pelko näyttäytyy pelkkänä merisairautena, toisin sanoen pahoinvointina matkalla sukelluspaikalle, tai sitten tieto siitä, että edellisestä sukelluksesta on jo aikaa, pelottaa. Lisäksi viime hetket ennen sukellusta saattavat olla hyvinkin hektisiä, etenkin mikäli on kyse isosta ryhmästä. Kaikkien pitää pukea varusteensa nopeasti, tarkistaa parinsa varusteet ja varmistaa, että regulaattori toimii. Ja sitten onkin jo aika mennä veteen. Ja se on helpommin sanottu kuin tehty, jos sukellus tehdään keinuvasta veneestä käsin. Kun koko ryhmä on lopulta koossa, on mentävä pinnan alle. Kukaan ei varmastikaan halua olla se pinnalla korkin lailla kelluva sukeltaja muiden jo odotellessa kärsimättömänä muutama metri alempana.

Aloittelevasta sukeltajasta kaikki mainitut vaiheet saattavat tuntua stressaavilta, eikä itse sukellus ole tässä vaiheessa vielä edes alkanut. Mutta kaikki hermostuneisuus ei ole pahasta. Tietynlaisesta sukelluksen aiheuttamasta jännityksestä voi jopa olla hyötyä: hermostuneisuus pitää ihmisen valppaana ja kiinni hetkessä. Mutta mikäli hermostuneisuus muuttuu peloksi 20 metriä pinnan alla, sukeltaja voi joutua paniikkiin – ja sukeltajia on kuollut pakokauhuun. Edellä kerrottu ei kuitenkaan tarkoita sitä, että hyvä sukeltaja olisi peloton ja koettelisi rajojaan. Hyvä sukeltaja on sellainen, joka pelastaa toisen pelottoman sukeltajan tämän testattua rajojaan liialti. Hyvä sukeltaja reagoi aina rauhallisesti ja suunnitelmallisesti. Hyvä sukeltaja tunnistaa pakokauhun merkit niin itsessään kuin parissaan.

Hyvä sukeltaja on koko ajan tietoinen ryhmänsä tekemisistä ja on valmis toimimaan, mikäli apua tarvitaan. Parhaimmista sukeltajista suorastaan huokuu myös muihin tarttuvaa levollisuutta, jolloin toisetkin alkavat tuntea olonsa rennoiksi ja luottavaisiksi. Et siis tarvitse 400 sukelluslokiin kirjattua sukellusta ollaksesi hyvä sukeltaja. Yhtä hyvin aloittelija voi olla se, joka pysyy hädän hetkellä rauhallisena ja pelastaa ystävänsä hengen.

On kuitenkin vaikea pysytellä rauhallisena, jos ympärillä vallitsee kaaos. Joutuminen paniikkiin on primitiivireaktio, joka laukaisee kehossamme fysiologisen vasteen. Sydän sykkii nopeammin, hengittäminen muuttuu tiheämmäksi ja useita eri hormoneja, mm. adrenaliinia ja kortisolia (tunnetaan "stressihormonina"), erittyy. Keho valmistautuu pakenemaan ja vaistomme kehottavat meitä suojautumaan mahdollisimman nopeasti. Valitettavan usein tästä seuraa se, että sukeltaja nousee hädissään hallitsemattomasti, mistä puolestaan on valitettavia seurauksia ja vakavia loukkaantumisia,

kuten dekompressiotauti tai ilmarinta.

Tästä syystä kannattaa harjoittaa erilaisia tapoja estää paniikki tilanteissa, joissa se valtaa meidät, ja meditointi on tehokas keino saavuttaa mielenrauhaa. Vapaasukeltajat ymmärsivät asian jo aikoja sitten, ja heidän keskuudessaan valmennusrutiineihin kuuluva meditointi on pikemminkin sääntö kuin poikkeus. Laitesukeltajien parissa meditointi ei vielä ole yleistynyt. Moni mieltää meditaation yhä vieraaksi ja jollain tavalla "salaperäiseksi". Tutkimusyhteisö on kuitenkin eri mieltä:

"Toistaiseksi on havaittu vasta meditaation psykologiset seuraukset. Tutkijat ovat kuitenkin alkaneet tarkastella myös fyysisiä vaikutuksia, joskin vasta äskettäin", sanoo tohtori Camilla Sköld. Tohtori Sköld, RPT, Ph.D., on yksi Skandinavian tärkeimmistä tietoisuuden ja meditaation alan asiantuntijoista. Hän on tutkimuskeskuksen Center for Mindfulness Sweden (CfMS) perustaja, ja hän myös opettaa tulevia lääkäreitä ja psykologeja Karoliinisessa instituutissa, yhdessä Euroopan suurimmista lääketieteen yliopistoista ja tutkimuskeskuksista.

"Meditaation ympärillä tapahtuu paljon jännittäviä asioita. Tutkijat yrittävät selvittää, mitä aivoissamme ja hermojärjestelmässämme tapahtuu sekä mitä tapahtuu verisuonien ikääntymisprosessille meditoinnin aikana. Viimeisimmissä tutkimuksissa on käytetty apuna MRI-laitteita, jolloin käytössä on magneettikameroita, joiden avulla tutkitaan, miten aivot reagoivat meditointiin. Melko moni hyvin arvostettu ja maineikas tiedemies on alkanut pohtia näitä kysymyksiä", tohtori Sköld jatkaa.

Eräs meditaatiosta ja tietoisuudesta kiinnostuneista tieteenharjoittajista on Elizabeth Blackburn, jolle myönnettiin lääketieteen Nobel-palkinto vuonna 2009. Hänen tutkimuskohteenaan ovat nk. telomeerit. Telomeerit ovat solujemme kromosomien päissä olevia suojakuoria (tri Blackburn on verrannut niitä kengännauhojen päihin). Telomeerit kuluvat hitaasti vanhetessamme, ja lopulta ne ovat niin kuluneet, että solumme eivät enää jakaudu. Kyse on luonnollisesta prosessista, mutta toisaalta testitulosten perusteella on nähtävissä, että stressi nopeuttaa kulumista. Empiiristen tietojen pohjalta Elizabeth Blackburn on esittänyt teorian, että meditaatio ehkäisee monia stressin haitallisia vaikutuksia. Käänteisesti asia voitaisiin nähdä siten, että meditaatio hidastaa solujemme ikääntymisprosessia, ehkäisee sairastumista ja pidentää elämää.

Tohtori Camilla Sköld työskentelee päivittäin stressistä ja ahdistuneisuushäiriöstä kärsivien ihmisten parissa. Hän opettaa heitä käsittelemään ahdistuneisuuttaan professori Jon Kabat-Zinnin Yhdysvaltojen terveydenhuollon piirissä kehittämän meditaatiohjelman avulla. "Kun joudumme stressin valtaan, kehossamme tapahtuu monia asioita. Koko automaattinen stressivastejärjestelmämme käynnistyy. Emme itse pysty kontrolloimaan kyseistä järjestelmää. Alun perin järjestelmän tarkoitus oli suojella meitä todellisilta uhilta, mutta nykyajan uhat tulevat useimmiten sisältä käsin. Hermostumme kuvitellessamme jonkin asian menevän pieleen tai olevan vaarallista, ja silloin järjestelmä vastaa. Uhka tulee sisältä käsin, mutta se saa vahvistusta siitä, miten tunnemme sydämemme lyövän raskaammin, pulssimme tihentyvän ja käsiemme hikoilevan. Koko järjestelmä pääsee valloilleen, mikä tekee olomme entistäkin pelokkaammaksi."

Meditaation avulla voimme oppia tarkkailemaan sitä, mitä kehossamme tapahtuu, sen sijaan, että antaisimme pakokauhulle vallan. Sukeltajan tapauksessa kyse voi olla jopa elämästä ja kuolemasta, sekä omasta että toisten. Kyky vastustaa vaistoa nousta hätätilanteessa nopeasti pintaan on taito, joka pitäisi opettaa kaikille sukeltajille heti sukelluskoulutuksen aluksi. "On tärkeää ymmärtää, että stressivastesykliit tulevat ja menevät aaltoliikkeenä. Sykli käy huipussaan ja heikkenee 90 sekunnissa. Mikäli kestät 90

sekunnin ajan, sykli on saavuttanut huippunsa ja kadonnut, mutta mikäli alat ajatella tai pelätä, uusi sykli saa alkunsa, jolloin huiput seuraavat toisiaan, ja syntyy tunne siitä, että ne eivät lopu milloinkaan. Seurauksena on noidankehä”, tohtori Sköld selittää.

Camilla Sköld on varma siitä, että meditaatiosta on apua huolestuneille, pelokkaille ja stressaantuneille sukeltajille. Ennen sukellusta on helppo etsiä rauhallinen paikka meditoinnille, mutta tri Sköld muistuttaa, että meditointi on taito, joka on opeteltava ja jota pitää harjoitella. ”Meditointia pitää harjoittaa omassa rauhassa, jolloin osaa myös käyttää taitoa tilanteen ollessa stressaava. Sukeltajat tuntevat hyvin hengityksensä. Sen vuoksi hengitysharjoitukset eivät tunnu heistä oudoilta. Olen vakuuttunut siitä, että sukeltajat hyötyisivät meditaatiosta paljon.”

Laitesukellus on mahtavaa urheilua. ”Suuri sininen” toivottaa tervetulleeksi luvaten loppumattomia seikkailuja, toisaalta meitä muistutetaan toistuvasti siitä, että olemme syvyyksissä vain satunnaisia vierailijoita. Sukeltajina meidän pitää tuntea vastuumme ja kunnioittaa rajallisuuttamme ja muistaa aina sukeltaa ennen kaikkea turvallisesti. Meditaation avulla voimme kouluttaa itsemme reagoimaan stressaaviin tilanteisiin rauhallisesti ja estämään onnettomuudet, jotka muussa tapauksessa johtaisivat vakaviin onnettomuuksiin tai jopa kuolemaan.

Tekstin kirjoittajasta

Gustaf Lundskog is a freelance journalist, an affectionate translator of Alert Diver and – last but not least – an avid diver.