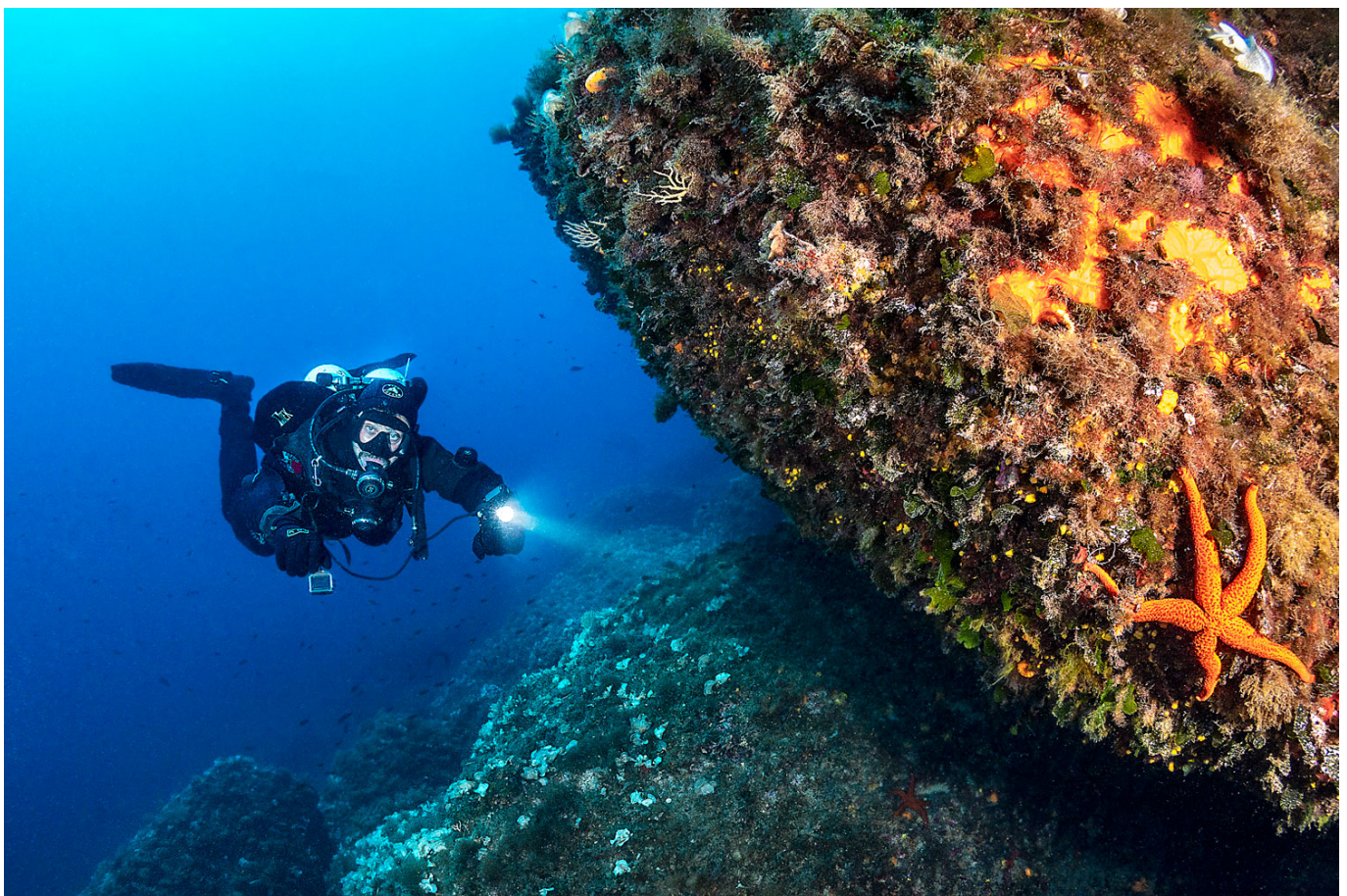


Pelon hallinta sukelluksilla

Pelko on tunteena kuin kylmä aalto. Se on ikään kuin vankka este, joka estää meitä liikkumasta eteenpäin. Me pyrimme aina reagoimaan tarkoituksenmukaisesti ympäristössämme esiintyviin vaaroihin. Pelon tunne yhtenä ihmisen primitiivisimmistä tunteista auttaa osaltaan tässä sopeutumisympäristössä. Kun biologinen järjestelmämme on uhattuna, se tarjoaa erilaisia reagoitavaihtoehtoja, joiden tarkoituksena on eloonjäämisen tukeminen. Näitä ovat jähmettyminen, pakeneminen, taisteleminen, säikähtäminen, lannistuminen ja pyörtyminen (Schauer ja Elbert, 2010). Vedessä oltaessa kaikki nämä reagoitavat ovat vain osittain hyödyllisiä, ja ne voivat helposti aiheuttaa vain enemmän ongelmia, sen sijaan että ratkaisisivat niitä. Jokaiselle sukellusfysiologiaa ymmärtävälle sukeltajalle on tietysti selvää, että reagointi taistelemalla tai pakenemalla on vaarallista. Valitettavasti nopeat nousut ovat yksi useimmiten raportoiduista ikävistä tapahtumista.

Sukelluksilla esiintyy monia mahdollisia ongelmatekijöitä, jotka voivat synnyttää meissä välitöntä pelon tunnetta. Voi olla muun muassa varusteongelmia, satunnaisia kohtaamisia aggressiivisten merieliöiden kanssa tai vaikkapa veneliikenteen aiheuttamia ongelmia. Vedenalaisten uhkien lisäksi on myös sellaisia ongelmia, jotka liittyvät sukeltajaan itseensä. Sukeltajalla voi esiintyä erilaisia pelkotiiloja eli fobioita, jotka kohdistuvat esimerkiksi erilaisiin luontokappaleisiin, suljettuihin tiloihin, korkeisiin paikkoihin, pimeään tai avoveteen. Kun sukeltaja joutuu kohtaamaan näitä pelkoa synnyttäviä tilanteita, hän saattaa reagoida voimakkaasti. Aiemmat hoitamattomat traumat saattavat myös aktivoitua jonkin vedessä kohdatun asian seurauksena. Samoin sukelluksilla voivat aktivoitua vähemmän konkreettiset inhimilliset pelot, jotka liittyvät hylkäämiskokemuksiin sekä epäonnistumisen ja hallinnan menettämisen tunteisiin.



Pitäisikö pelon tunnetta pyrkiä välttämään?

Vastaus on sekä kyllä että ei. Uhkaavan tilanteen synnyttämät fysiologiset reaktiot, esimerkiksi hengityksen muuttuminen nopeaksi ja pinnalliseksi tai sydämen takominen, voivat aiheuttaa ongelmia sukeltaessa. Tilanne voi kärjistyä niin pahaksi, että henkilö menee paniikkiin. Lisäksi pelon kokeminen voi vaikeuttaa ajattelua ja ongelmanratkaisua. Huolenaiheena ei kuitenkaan ole ainoastaan pelko vaan myös se, että uhkaan reagoiminen voi sysätä liikkeelle kokonaisen sarjan tapahtumia. Juuri tämä voi johtaa vaikeuksiin.

Ensimmäinen reaktio on jähmettyminen, jolloin pysähdymme ja valpastumme. Kyseessä on reagoititapa, joka auttaa sopeutumaan uhkaavaan tilanteeseen, ja siitä voi olla hyötyä veden alla. Sen avulla tulemme tietoisiksi ongelmasta ja voimme pohtia, mitä tilanteessa pitäisi tehdä. PYSÄHDY-AJATTELE-TOIMI. Samoin taistelu- tai pakoreaktio voi jossain määrin olla hyödyllinen, koska tällainen tila synnyttää tarmokkuutta toimia. Ongelmana on kuitenkin se, että tilanne voi riistäytyä hallinnasta veden alla. Tämä voi johtua fyysisistä syistä, esimerkiksi nopeasta pinnallisesta hengityksestä. Tällainen hengityshän lisää stressiä. Syyt voivat olla myös psykologisia, kuten huolestuminen ja tunteiden vastustaminen.

Kaikki nämä voivat johtaa siihen, että sukeltaja ajautuu paniikkitunteiden valtaan ja menettää kykynsä ajatella ja toimia selkeästi. Kun taistelemisen tai pakenemisen ei ole oikea toimintatapa, tulee seuraavaksi säikähtäminen. Tällöin pelon tunne on voimakkainta, koska henkilö on käytännöllisesti katsoen halvaantunut mutta silti tietoinen uhasta. Tässä tilanteessa henkilö alkaa menettää yhteyden ympäristöönsä ja lamaantuu sekä menettää toimintatarmonsä ja menee jopa tajuttomaksi. Hyvin ymmärrettävästi näillä jälkimmäisillä tiloilla on kielteisiä vaikutuksia sukelluksilla.

Vaikka näiden reagoititapojen yhteydessä saatetaan kokea pelkoa, on pelko kuitenkin vain yksi näkökohta. Pelko on [energia-aalto](#), joka etenee kehon läpi luonnollisella tavalla. Aallon keskikohta edustaa fysiologisia prosesseja, kuten stressihormonien vapautumista. Myös tämä voi olla ongelma, mutta nimenomaan ketjureaktiot johtavat onnettomuustapauksiin.



Pelko yksinään ei ole ongelma. Tunnemme ennakoivaa pelkoa, kun havaitsemme uhan lähteen. Kyseessä voi olla todellinen uhka, mutta myös omat ajatuksemme voivat laukaista puolustusreaktion. "Entä jos minulta loppuu ilma?" tai "En usko, että olen valmis tälle syvälle sukellukselle!" Pelko on usein merkki siitä, että jokin on vialla. Se muistuttaa meille, että nyt on toimittava tehokkaasti. Pelko osoittaa meille rajamme ja rohkaisee meitä tekemään tilannearvion.

Sukeltajina meidän tulee tuntea pelkoa. Tarvitsemme kuitenkin myös kykyä [säädellä tunteitamme ja tarkkaavaisuuttamme](#) joutuessamme pelon valtaan. Meidän ei tarvitse reagoida pelkoon hätäisesti ja voimakkaasti pohtimatta tilannetta tarkemmin. Juuri näin pelko saa meidät usein reagoimaan pyrkiessämme vastustamaan sitä. Tapa, jolla pyrimme vastustamaan pelkoa, voi itse asiassa aiheuttaa enemmän ongelmia kuin pelon tunne itsessään. Jos ensinnäkin jätämme ottamatta huomioon jonkin todellisen syyn pelkoon, voi seurauksena olla päätyminen tilanteeseen, johon emme ole valmiita. Toiseksi vahvojen tunteiden, esimerkiksi pelon, kieltäminen voi itsessään synnyttää paniikkia. Tällä tarkoitan sitä, että sukeltaja ei myönnä pelkoaan eikä toimi tilanteen vaatimalla tavalla. Sen sijaan hän pakenee tunnettaan ja jättää ongelman huomiotta. Tämä aiheuttaa yleensä lisää ongelmia, emmekä enää ehkä kykene hallitsemaan lisääntyvää pakokauhua. Kolmanneksi meidän egomme voi tehdä sukelluksen keskeyttämisestä vaikeaa. Neljänneksi pyrkimys välttää pelon tunnetta voi lisätä riskiä. Keskitymme tällöin tähän välttämiseen emmekä kohtaamamme ongelman ratkaisemiseen.

Kuinka sukeltaa pelon tunteen kanssa

Sukelluksilla on aina on mahdollista tuntea pelkoa. Sukeltajan on siis tärkeää oppia myös se, kuinka sukeltaa tämän tunteen kanssa. Tämä ei tarkoita itsensä vaarantamista, vaan sen sijaan avoimuutta tunnustaa pelko, kun jokin seikka viestii vaarasta. Samoin meidän tulee kehittää turvallista sukeltamista tukevia teknisiä ja psykologisia taitojamme. Tässä on esitelty joitain vaihtoehtoja:

- Pyri vähentämään sellaisiin tilanteisiin joutumista, jotka laukaisevat pelon tunteen. Tässä auttaa asianmukainen koulutus ja kokemuksen lisääminen, niin että sukeltajan taidot vastaavat kyseessä olevan sukelluksen vaatimaa tasoa. Epävarmuus on suurin pelon aiheuttaja. Kun hankimme koulutuksen ja harjoittelun avulla taidot ja kyvyt, joiden avulla voimme toimia tehokkaasti, tiedämme mitä tehdä kussakin tilanteessa. Näin minimoimme epävarmuuden tunteen.
- Ota huomioon kaikki aikaisemmat ahdistuksen tunteesi sekä mahdolliset fobiat ja traumat. Erytisesti tämä koskee kaikkia niitä veteen liittyviä pelkoja, joita sinulla on ollut, ennen kuin opit sukeltamaan. Käsittele [huonoista sukelluskokemuksista](#) johtuvia voimakkaita jännitystiloja tai reaktioita kuivalla maalla.
- Kiinnitä huomiota siihen, mitä viet mukansasi veteen, esimerkiksi ihmisten välisiin suhteisiin liittyvää stressiä. Yritä puuttua näihin tekijöihin ennen sukellusta vähentääksesi stressin aiheuttamaa kuormitusta.
- Ymmärrä pelko energia-aaltona. Siinä on laukaiseva tekijä, sen jälkeen sarja hormoneihin ja hermostoon liittyviä toimintoja, ja sitten se alkaa hävitä vapauttaen energiaa. Jos jokin synnyttää sinussa hetkellisen pelon tunteen sukelluksen aikana, voi olla hyödyllistä hengähtää hetki ja antaa aallon mennä ohi.
- Yksi tehokkaimmista tavoista on myös yksinkertainen: pidä tauko ja keskity tietoisesti pelkoosi ja siihen, mitä se sinulle kertoo. Kyseessä voi olla hyödyllinen tieto, kuten muistutus mittarien tarkistamisesta.



- Opi vapautumaan ajatuksista ja tunteista. Tässä on kyse kyvystä astua askel taaksepäin ja tulla tietoiseksi läsnä olevasta tunteesta. Samalla tiedät, että kokemuksesi on riippuvainen sinusta ja taustasi. Tämä etäisyyden ottaminen on kuin tauko tulipalossa. Sen avulla huomaat, onko tarve toimia vai vaihtoehtoisesti päästää irti pelosta.

- Pelon tunteen hyväksyminen ja halukkuus kohdata se. Suurin osa kaaoksesta, joka syntyy uhkaavaan tilanteeseen reagoinnista, ei ole pelkoa. Sen sijaan se on pelon vastustamisen aiheuttamaa lisästressiä. Epämiellyttävien tunteiden hyväksyminen voi rauhoittaa reaktiota. Tämä auttaa meitä olemaan hyödyllisellä tasolla tietoisia itsestämme sekä hengityksestämme ja sydämemme sykkeestä.
- Radikaali hyväksyntä. Jotkut sukeltajat harjoittavat todennäköisesti niin sanottua radikaalia hyväksyntää. Tämä tarkoittaa sitä, että kohtaamme pelon hyväksymällä täysin pahimman mahdollisen lopputuloksen. Vaikka tämä luultavasti koskee enemmän luolasukeltajia ja syvälle sukeltavia tekniikkasukeltajia, on se sinänsä mielenkiintoinen tapa.
- Opettele henkisen harjoituksen metataitoja. Tutkimukset ovat osoittaneet, että sukeltamistaitojen henkinen harjoittelu voi vähentää stressiä ja subjektiivista pelkoa, kun opetellaan sukeltamaan tai tehdään jotain uutta. Se auttaa myös kehittämään osaamista ja näin vähentää pelkoa.
- Altistuminen pelätyille tilanteille. Kun tunnet pelkoa ja samalla teet jotain sopivissa olosuhteissa, vähentyy pelon tunne myöhempien toistojen yhteydessä. Hyvään koulutukseen sisältyy harkittua altistumista mahdollisille epäonnistumisille. Koulutukseen on myös sisäänrakennettu turvaverkko, jotta opiskelijat voivat tuntea sopivasti pelkoa ja oppivat tarvittavat taidot ongelman ratkaisemiseksi tilanteessa, jossa riski on todella vähäinen.
- Itsensä altistaminen pelon tunteelle. Voit tehdä tämän kotona sohvalla! Kuvittele asia, jota pelkää, ja katso, kuinka kehosi reagoi. Pohdi tunnetta tietoisesti ja anna sille tilaa olla olemassa. Kun annat kehosi rentoutua tuntiessasi pelkoa, opetat sitä säätelemään tehokkaasti tätä tunnetta. Tämä vähentää hallitsemattoman reagoinnin todennäköisyyttä.

On olemassa myös terapiamuotoja, jotka auttavat käsittelemään toistuvaa ahdistusta, etukäteen koettua pelkoa tai suorituskykyä haittaavia tekijöitä. Silmänliiketerapia (Eye Movement Desensitisation) on mielestäni erityisen hyödyllinen terapiamuoto sukeltajille. Sitä voidaan käyttää vähentämään sekä ahdistusta että mahdollista uudelleen reagointia jonkin huonon kokemuksen jälkeen. Se voi myös auttaa luomaan rauhallisempia ja tehokkaampia käyttäytymistapoja tulevaisuutta ajatellen.

Älkäämme pelätkö pelkoa. Pelko ja sen käsittelemisen oppiminen on osa sukeltamista. Se myös muistuttaa meille siitä, kuinka arvokasta kokemus on. On olemassa extreme-urheiluun liittyvä teoria: rakastamme näitä urheilulajeja, koska mahdollisen kuoleman läheisyys saa aikaan iloa tuntiessamme olevamme elossa. Se, kuinka lähelle tätä rajaa päädyimme, vaihtelee eri ihmisten välillä. Virkistyssukeltajan kohdalla tämä raja merkitsee ikään kuin katsomista jyrkän pudotuksen yli kiinteään kaiteeseen nojaten. Seikkailijalle se taas merkitsee hyppäämistä laskuvarjolla. Kuitenkin kaikissa tilanteissa avoin suhtautuminen pelkoon tekee tilaa myös ilolle ja kunnioitukselle.

Lainaukset

- "Kun jotain paha tapahtuu, elimistösi reagoi siihen välittömästi fyysisesti. Sydän alkaa tykyttää ja mielessä alkaa pyöriä miljoona ja yksi ajatusta. Yritän välittömästi hengittää syvään ja hitaasti ja ajattelen itsekseni: "Tunteet, te ette juuri nyt palvele minua kovinkaan hyvin."-Jill Heinerth
- "Jos et hyväksy pelkoasi, vietät koko elämäsi juoksemalla sitä pakoon." - Jill Heinerth

Lähteet:

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

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 kurseja. 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>

Kääntäjä: Marianna Rantanen