

Raggiungere il benessere in immersione attraverso una migliore regolazione.

Finisci di occuparti di un problema e noti che il tuo respiro è più affannato del solito. Fai una pausa per qualche istante, quindi si calma di nuovo. Inizia a pensare ad altre cose che potrebbero andare male e la paura puntualmente si manifesta. Poi dici tranquillamente alla tua mente che questi pensieri non ti sono affatto utili. Sposti l'attenzione sul presente e ti concentri sull'immersione.

Sott'acqua siamo tutti vulnerabili ai pericoli dell'ambiente che ci circonda. Questo può generare una serie di esperienze insidiose: reazioni fisiologiche allo stress, emozioni indesiderate ed esperienze mentali non utili. Affrontare problemi reali mette alla prova la nostra capacità cognitiva e a volte può portare ad un eccessivo carico di lavoro. Ciò può avere un impatto diretto sulle prestazioni e, se non controllato, può trasformare un inconveniente in un incidente grave. Anche quando tutto va bene, la nostra mente può generare chiacchiere mentali che catturano la nostra attenzione e possono alterare processi fisici, come la respirazione o la frequenza cardiaca. Tra le altre cose, questo può avere effetti indesiderati sul nostro controllo dell'assetto o sulla nostra frequenza SAC (Surface Air Consumption, ovvero quanti litri d'aria si consumano al minuto).



Foto: Fifth Point Diving Centre

Se vogliamo immergerci in sicurezza, fare immersioni più lunghe ed eseguire le abilità in modo competente, dobbiamo essere in grado di regolarci. Regolarci per gestire le emozioni reattive come la paura o la frustrazione. Regolare le risposte al dolore e ad altre sensazioni. Regolarci per spostare la nostra attenzione in modo flessibile e mantenere la nostra consapevolezza in ogni situazione. Una regolazione efficace delle emozioni e dell'attenzione è fondamentale per l'immersione. Ma di cosa si tratta, in fondo?

Pensa al tuo erogatore durante l'immersione. Cosa vuoi che faccia? Presumibilmente, vorresti ricevere il

gas appropriato per quella profondità, ad una pressione che ti permetta di respirare in modo confortevole.

Se questo è ciò che ottieni, allora l'attrezzatura sta funzionando in modo efficace nel regolare l'erogazione. La regolazione della fornitura di gas è un processo adattivo, che cambia in base alla profondità e ad altre variabili. Anche il comportamento umano è regolato. Qui la meccanica è un po' più complessa, ma l'obiettivo principale è lo stesso: che l'uomo riesca a fare cose, adattandosi in base alla situazione. Un utile concetto di regolazione emotiva è il [modello dei tre cerchi di Paul Gilbert](#) per lo stato affettivo. Gilbert descrive tre aree centrali della regolazione psico-fisiologica, che si adattano a seconda del contesto:

1. minaccia/sicurezza - l'attivazione simpatica che crea gli stati di sopravvivenza di lotta/fuga
2. calma - l'attivazione parasimpatica che ci calma e permette gli stati di riposo/rigenerazione
3. pulsione/motivazione - l'attivazione dei nostri sistemi di ricompensa per condurre azioni propositive e creatività.

Tutte e tre le aree cambiano continuamente per adattarsi alla situazione. Questo equilibrio può essere perturbato da stress di natura fisica o psicologica, barriere al comportamento efficace. Per esempio, ritrovarsi bloccati in una fase di lotta attiva può portare al panico.



Foto: Fifth Point Diving Centre

La regolazione delle emozioni e dell'attenzione è al centro del nostro benessere e del successo nella vita. L'adattamento flessibile al contesto ci permette di rispondere efficacemente e prosperare. Nei momenti di difficoltà i nostri sistemi di regolazione possono essere sopraffatti: nervi logorati dalla preoccupazione o dalla mancanza di sonno, processi endocrini tormentati da un trauma e ritmi cardiaci resi irregolari dallo stress. I nostri processi psicologici sono intrecciati a questo hardware fisiologico, in modo tale che si influenzano a vicenda. Per esempio, l'eccessiva preoccupazione innescata dall'[ansia per eventi globali](#) può creare un ciclo vizioso che può generare malattie. Il contatto diretto con eventi traumatici può influenzare

il corpo e la mente, danneggiando quei meccanismi di regolazione anche molto tempo dopo che l'evento è passato, creando potenzialmente un processo continuo di danno alla funzione sociale e psicologica.

Il riposo, la connessione e le relative forme di terapia funzionano perché ripristinano la regolazione. Le terapie psicologiche mirano ai processi cognitivi (pensiero), ai ricordi e alle azioni. La terapia fisica e il movimento rilasciano la tensione, migliorano la forma fisica e aiutano ad elaborare i pensieri. Sentirsi sostenuti e appartenere a una comunità può contribuire in modo determinante ad un buon resettaggio. La rimozione o la fuga da fattori di stress ambientale può anche giocare un ruolo nella regolazione emotiva. Ad esempio, se il fattore di stress è una giornata lavorativa di 14 ore, prenditi una pausa dall'ufficio. O meglio: vai a fare immersione!



Foto: Fifth Point Diving Centre

Un recente [studio](#) ha dimostrato che le immersioni subacquee sono efficaci nella riduzione dello stress, più di molte altre attività ricreative. I ricercatori hanno seguito 67 membri dello stesso club sportivo per una settimana mentre frequentavano un corso di formazione, valutando i loro livelli percepiti di stress e benessere. Circa il 90% di tutti i partecipanti erano stressati al basale, con un punteggio superiore alla soglia clinica. Circa la metà dei partecipanti ha trascorso la settimana di immersioni subacquee, mentre la rimanente parte era impegnata attività multi-sport, tra cui kayak, rampicata e trekking. Alla fine del programma e fino un mese dopo i sub hanno mostrato una riduzione persistente nel punteggio di stress

percepito ($p < 0,01$). Al contrario, per il gruppo multi-sport non c'è stato alcun cambiamento statisticamente significativo nello stress. Inoltre, il 13,51% del gruppo di subacquei ha diminuito il livello di stress percepito al di sotto della soglia clinica, rispetto al 6,67% del gruppo multi-sport. Come il gruppo multi-sport, i subacquei hanno anche mostrato un miglioramento dell'umore dopo la settimana di osservazione. Si tratta di un piccolo studio e ci sono questioni metodologiche da considerare, tuttavia i risultati confermano i rapporti aneddotici, secondo i quali i subacquei si sentono meglio grazie alle immersioni.

L'effetto terapeutico dell'immersione può essere applicato per riabilitare persone che hanno subito traumi e lesioni estreme. Sono necessarie ulteriori indagini sugli effetti terapeutici specifici, ma è chiaro che l'effetto è multi-fattoriale. Gli ingredienti probabilmente includono: fuga dalla mondanità, disconnessione dalle tecnologie di comunicazione, effetto "Blue Mind", vari effetti associati alla pressione iperbarica, miglioramento della respirazione, connessione con la comunità, senso di scopo, bisogno di rispondere alle sfide, e altro ancora.



Foto: Fifth Point Diving Centre

Studi di [programmi che offrono le immersioni subacquee](#) come parte della riabilitazione per veterani militari feriti stanno dimostrando significativi effetti qualitativi e quantitativi.

È anche possibile che l'immersione migliori la nostra capacità di regolazione di base in modo da poter riportare i cambiamenti in superficie. L'ambiente acquatico fornisce un feedback naturale ai nostri sistemi di regolazione. Se siamo stressati, la nostra respirazione cambia. In circuito aperto questa risposta allo stress può essere vista nelle bolle. Infatti, gli scienziati hanno precedentemente contato le bolle dei subacquei come modo per quantificare i livelli di stress. In uno studio che valutava l'[allenamento delle abilità mentali](#), i ricercatori hanno misurato il tasso di respirazione osservando quante volte al minuto le bolle venivano espirate. I subacquei imparano a osservare i cambiamenti nel controllo dell'assetto o nella respirazione come indicatori dello stato emotivo e dell'attenzione. In pratica questo fornisce loro un "bio-feedback" naturale che permette di imparare a controllare i processi mentali e corporei, per migliorare le prestazioni o lo stato psicologico. Inoltre, con lo sviluppo della tecnologia *wearable*, in grado di fornire analisi in tempo reale della frequenza cardiaca e della respirazione, c'è il potenziale per una maggiore consapevolezza della connessione tra il comportamento dei subacquei e gli stati fisiologici. Agendo su questo feedback, i subacquei sono motivati a migliorare la regolazione delle emozioni, avendo come obiettivo immersioni più lunghe e rilassate. Andando più a fondo, una regolazione efficace ci aiuta a rimanere concentrati e calmi sotto pressione.

In conclusione, comprendere e migliorare la regolazione non solo ha un effetto diretto su ogni immersione, ma c'è anche la consapevolezza che ci sono effetti più profondi, che promuovono un più ampio benessere dei subacquei.



Foto: Fifth Point Diving Centre

Sull'autore

Laura Walton è una psicologa clinica e istruttrice sub, che unisce la psicologia e le immersioni subacquee per aiutare le persone ad immergersi meglio. Laura fornisce servizi psicologici specializzati per subacquei e corsi accessibili. Dal 2012 guida e insegna immersioni subacquee nel Regno Unito, e attualmente è PADI IDC Staff Instructor presso The Fifth Point Diving Centre, a Blyth (UK).



Una nota dal team medico DAN Europe

La comparsa di sintomatologia durante lo svolgimento di un'immersione, che potrebbe ascrivarsi ad uno stato simil-ansioso quale palpitazioni a livello toracico, aumento della frequenza respiratoria, pensieri oppressivi circa l'immersione come la sensazione di non farcela, il timore di non riuscire a completare il tuffo per tutta la durata inizialmente pianificata, avvertire la pressione dell'acqua ed il suo colore blu come opprimenti o difficilmente sostenibili, per citare alcuni esempi, è consigliabile venga riportata all'attenzione di un istruttore subacqueo o direttamente, se non per mezzo del suo aiuto, ad un professionista quale uno psicologo/psicoterapeuta/analista.

Tali sensazioni o sintomi infatti potrebbero essere indicatori di un vissuto ben importante e radicato nella nostra storia personale che ha origini in un tempo più lontano. La risoluzione alla manifestazione del citato disagio in immersione potrebbe ritrovarsi, più banalmente, in una gestione più pratica come potrebbe esserlo un'azione di razionalizzazione dell'accaduto, provando a scomporlo nelle sue parti e ad affrontarlo come su citato nelle sue componenti, magari a partire dall'attrezzatura utilizzata piuttosto che dal gas scelto o da una conoscenza maggiore della nostra fisiologia respiratoria. Questo approccio però potrebbe non vedere o non essere sufficiente alla risoluzione di una condizione con delle radici ben più profonde e

misconosciute che necessitano di una lettura e di un'analisi appropriate. Potrebbe essere necessario aprire qualche varco temporale e collegarsi con un passato che inaspettatamente potrebbe essersi riattualizzato in presenza di condizioni simili al momento dell'imprinting iniziale. Mai sottovalutare dunque le manifestazioni del corpo quando viene alla mente, nemmeno e soprattutto in immersione.

- Riferimenti allo studio Depththerapy: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29958006/>
- Studio sulla riduzione dello stress: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5741699/>
- Cos'è il biofeedback: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/biofeedback/about/pac-20384664>
- Conteggio delle bolle: https://www.researchgate.net/publication/235925561_Effectiveness_of_a_mental_training_program_for_novice_scuba_divers