

Geen paniek, we zijn duikers!

Angst voelen, zelfs al ie het maar heel eventjes, is nooit plezierig. En zelfs nog erger als hij vergezeld gaat van zijn slechte broer, paniek, en nog erger als het niet op het land ondergaan wordt, maar onderwater. De reden waarom gezonde mensen zonder een voorgeschiedenis of familiehistorie van angst of paniek, plotseling last krijgen van paniekaanvallen onderwater is tot op heden onbekend. Het is echter belangrijk de mechanismen ervan te begrijpen.

Paniek, hoewel onschuldig van aard, zou in feite wel eens de meest voorkomende ongevaloorzaak bij duikers kunnen zijn; zoals James Jones in zijn novelle *Go to the Widowmaker* schreef: "De paniek was het grootste gevaar, de vijand, het enige gevaar van het duiken". Hoewel buiten het terrein van de fictie zijn de deskundigen op het gebied van paniek bij duiken, Arthus Bachrach en Glen Egstrom, auteurs van het artikel *Stress and Performance in Diving* het ermee eens: De meesten van ons binnen het duikonderzoek geloven dat paniek de overweldigende oorzaak is van het overgrote deel van verwondingen en overlijdensgevallen bij het duiken". Iedere ervaren divemaster of instructeur kan deze stelling onderschrijven. Dat moet ons echter niet laten denken dat paniek een vijand is die altijd op de loer ligt, klaar om bij iedereen toe te slaan ongeacht leeftijd, ervaring, geslacht of type: hoewel het gevaarlijk is, is paniek meestal te voorkomen.

Een recente studie (Colvard et al., 2000) keek naar meer dan 12.000 duikers die in paniek waren geraakt

tijdens het duiken, met als doel vast te stellen of er redenen voor het ontstaan ervan waren. De resultaten waren verrassend. De respondenten werd een lijst met 43 mogelijke oorzaken van paniek gegeven, zoals "haaien", "donker", "luchthonger" enzovoort. De opties waren in drie categorieën verdeeld, gerelateerd aan duikomstandigheden, materiaalproblemen, fysieke en/of psychologische problemen. De duikers werd gevraagd aan te geven welk van deze bedreigingen aanwezig was tijdens de paniekaanval. Wel, van die 43 mogelijke bedreigingen waren de drie meest aangekruiste hokjes in iedere categorie de laatste: "ander". Om kort te gaan, de gebeurtenissen die de paniekreacties veroorzaakten, waren niet te vinden onder de objectieve oorzaken van een probleem dat een terechte, situationele angst zou kunnen oproepen. In de meeste gevallen was de trigger iets triviaals of routinematigs, iets dat niemand op een ander moment als reden voor paniek zou beschouwen.

Bij het lezen van het DAN jaarlijks rapport over ongelukken in sterfgevallen bij duiken. Is het duidelijk dat een verbazingweekend aantal duiken gemakkelijk afgemaakt hadden kunnen worden als de duiker de basisregels van de beginneropleiding had gevolgd. Denk bijvoorbeeld aan de regel "Nooit je adem inhouden en niet te snel opstijgen" en hoe veel keer we die hebben gelezen, bestudeerd, onderwezen hebben gekregen, geoefend en daarbij hebben gedacht dat we nooit van zijn leven een dergelijke fout zouden maken. Toch kan iedereen in paniek raken, een paniekaanval is net zo vrijwillig als een hartaanval. Paniek is geen lafheid, geen gebrek aan moed, maar het is een onwillekeurige reactie op een enorme uitscheiding van adrenaline in de bloedstroom op bevel van het sympathisch zenuwstelsel dat, geconfronteerd met een grote bedreiging de hartslag, lichaamstemperatuur en bloedsuiker snel en dramatisch doet stijgen.

Er beginnen "vlinders" in je buik te vliegen of je begint je misselijk te voelen. Je begint te zweten. De huid wordt rood of bleek. Je ademhaling gaat sneller, minder diep en dyspneuïsch (oftewel onregelmatig). Je ervaart een fenomeen dat bekend staat als "perceptuele vernauwing" waarbij het verlies van gezichtsveld

het perifere zicht kan beperken, waardoor er een effect wordt gecreëerd alsof je de wereld door een nauwe buis bekijkt. Het ergste is dat je je steeds geagiteerder gaat voelen en niet meer helder kunt denken. Daaruit volgt dat je aandacht alleen nog maar op het probleem gericht is zodat de juiste oplossing van de situatie lijkt te vervagen en niet langer bestaat. Tijdens een echte paniekaanval is er weinig dat het rationele deel van de hersenen kan doen om het snel te laten stoppen omdat het het lichaam een paar minuten kost om de adrenaline te absorberen en de kans op het uitvoeren van verkeerde handeling groter wordt.

Het goede nieuws is dat, ondanks het mysterie dat er omheen hangt, paniek bijna altijd te voorkomen is. Dit wordt aangetoond door een aanwijzing, op het eerste gezicht onbeduidend, aangegeven in de hierboven genoemde studie. Hoewel de resultaten aangedragen door de duikers over de plausibele oorzaken van hun paniekaanval weinig met elkaar te maken leken te hebben en schijnbaar zo ver uiteen liepen dat het onmogelijk was er een logische, statistische of epidemiologische conclusie uit te trekken, leken ze het er allemaal over eens te zijn dat ze begonnen te hyperventileren net voordat de paniekaanval begon. Het is waard hierbij aan te tekenen dat hyperventilatie (snelle ademhaling, ondiep, onregelmatig) het klassieke teken van spanning is. Spanning is een opeenstapeling van dagelijkse stress die zo ver gaat als het begin van een onbewuste angst om niet in staat te zijn problemen te kunnen oplossen; hieruit ontstaat een gevoel van machteloosheid wat de onzekerheid, ongerustheid, vermoeidheid, frustratie en angst, die nog steeds deel uitmaken van het dagelijks leven, versterkt.

Het is daarom waarschijnlijk dat dit gebeurt met de duiker die, net als de meesten onder ons, gestrest is voor hij zelfs maar het water ingaat. Misschien zijn er herinneringen aan een moeilijke of angstaanjagende duik - de duiker maakt zich er zorgen over. Misschien zijn de duikomstandigheden ongewoon moeilijk. Of misschien is hij de avond ervoor laat naar bed gegaan, kwam verkeer tegen in de ochtend en moest rennen om de duikboot te halen. Of hij kan dat verdraaide probleem van kantoor maar niet uit zijn hoofd zetten. Of de instructeur, die dan van methode zou moeten wisselen, maakt hem nerveus, daagt hem uit of beledigt hem. Of de cursisten zijn bijzonder lastig en weigeren aanwijzingen op te volgen.

Tegen de tijd dat hij het water ingaat, is de duiker bezorgd, boos, minder in staat te reageren op een constante en voorbereide wijze: hij kan dus gemakkelijk het lijdend voorwerp van angst worden. Ademen is moeilijker dan normaal, hij trimt meer dan gewoonlijk en als er zich iets onverwacht voordoet (zoals een masker dat afvalt of een vin die vastzit) begint hij te hyperventileren, maar de lucht lijkt nooit genoeg. Het gevoel van "luchthonger" en de kans op verstikking nemen toe. Paniek ligt op de loer. Natuurlijk moet je er niet van uitgaan dat alle duikers die in het ochtendverkeer terecht komen een paniekaanval zullen krijgen: mensen, menselijke wezens die van elkaar verschillen en uniek zijn, gaan op verschillende manieren met stress en dagelijkse zorgen om. Sommigen zijn gevoeliger voor stress dan anderen en zijn daarom ook gevoeliger voor paniek. Maar, zoals al eerder gezegd, niemand is immuun voor paniek, omdat onze individuele paniekdrempel van dag tot dag kan variëren.

Hoewel dat beangstigend lijkt, zou het de lezer gerust moeten stellen dat een paniekaanval zelden plotseling tijdens een duik optreedt - in de meeste gevallen was er al gedurende uren en soms zelfs dagen stress aan de gang. Uiteindelijk is het de druppel die de emmer doet overlopen en de duiker voelt zich overweldigd: de angst om te falen triggert paniek. Denk aan een jongleerder met drie borden in de lucht, daarna vier, dan vijf. Uiteindelijk is er één element te veel en de voorstelling eindigt met een regen van porseleinscherven en een uitbarsting. De oorzaak van het verlies aan controle is niet het zesde bord als zodanig, maar het is eenvoudigweg het hebben van te veel borden in de lucht. Op

dezelfde manier kan alles paniek veroorzaken en het laten uitbarsten, maar het kan gemakkelijk voorkomen worden door “een paar borden weg te nemen”, oftewel de stress en psychologische druk te verminderen als we onderwater zijn en door te weigeren alle overbodige zaken en verantwoordelijkheden op ons te nemen.

Een van de beste manier om stress te verminderen en te voorkomen is een aantal pauzes op te nemen in de duikdag: rust, concentreren op de situatie en denken over wat je daarna gaat doen. Als je je gestrest voelt als je op het verzamelpunt aankomt en zodra je de auto hebt geparkeerd en liefst voordat je je spullen uitpakt, neem even een minuut of twee pauze en ontspan je. Als je uitrusting al aan boord is, maar voordat je je omgekleed hebt, neem een pauze. Als je in het water ligt, maar voordat je duikt, pauzeer. En doe dat tijdens de hele duik.

Er zijn minstens drie goede redenen waarom een regelmatige pauze stress vermindert en helpt om paniek te voorkomen. Ten eerste verminderen regelmatige pauzes vermoeidheid; rust bevordert het verlagen van de adrenalinespiegel, het vertragen van de hartslag, een langzamere en diepere ademhaling en het niveau van kooldioxide in oplossing in het bloed wordt¹ weer normaal. Ten tweede betekenen pauzes een kans om een moment van mentale rust te genieten en zonder stress de stroom van gebeurtenissen die we moeten bijbenen te vertragen, zodat we dan meer aandacht kunnen besteden aan nieuwe eisen die gesteld worden. Als laatste geven regelmatige pauzes de gelegenheid om over de volgend taak na te denken en hoe die gedaan moet worden. De volgende stap is het aankleden? Voordat je in het pak springt, pauzeer even en organiseer in gedachte één voor één de stappen die gezet moeten worden, loop in gedachte te lijst van eisen langs. Probeer problemen die zich voor kunnen doen te visualiseren en doe hetzelfde met hun oplossingen: sportpsychologie heeft aangetoond dat visualisatie een machtig wapen tegen spanning, stress en paniek kan zijn.

Pauzes kunnen je ook de gelegenheid geven je ademhaling onder controle te krijgen. Ademen door middel van de wand van de borstkas, en niet door middel van het middenrif, is een actie die een intensieve energie vergt omdat we de verkeerde spieren gebruiken. Ademen met het middenrif is eigenlijk de natuurlijke manier om te ademen, het brengt een toestand van ontspanning teweeg en is fundamenteel in het onder controle houden van de ademhaling: hyperventilatie is in feit een alom bekende oorzaak van spanning en paniek.

Concluderend kunnen we stellen dat je, als je je niet goed voelt, beter niet kunt duiken. Als je je misselijk voelt en om de een of andere reden waar je niet de vinger op kunt leggen, gewoon geen zin hebt om duiken is het beter dat dan ook niet te doen. Laat druk vanuit de groep je niet over je limieten heen duwen want dan zou je je duik al gestrest beginnen en zou je gevoeliger zijn voor paniek. Als er iemand is die dat niet begrijpt en erop staat je in verlegenheid te brengen, biedt de schuld geven aan een plotseling oorprobleem of doen alsof je niet kunt klaren altijd een goede uitvlucht!