

Omgaan met angst tijdens het duiken

Angst is de koude golf van emotie die kan aanvoelen als een solide barrière tegen voorwaartse beweging. Angst, een van de meest primitieve menselijke emoties, maakt deel uit van een reactie als aanpassing op gevaar in de omgeving. Wanneer ons biologisch systeem wordt bedreigd, biedt het een reeks toestanden om overleving te ondersteunen: bevriezen - vluchten - vechten - schrikken - verslappen - flauwvallen (Schauer en Elbert, 2010). Ze zijn allemaal slechts beperkt van nut onderwater en kunnen leiden tot het creëren van meer problemen dan ze oplossen. *Natuurlijk* zijn de risico's van de vecht/vlucht-toestand duidelijk voor elke duiker met een goed begrip van duikfysiologie. Helaas zijn snelle opstijgingen een van de meest gemelde incidenten.

Bij het duiken zijn er een heleboel mogelijke bronnen van directe angst. Van problemen met de uitrusting, de soms agressieve ontmoeting met het zeeleven tot bootverkeer. Naast het scala aan bedreigingen je onderwater kunt tegenkomen, zijn er de reeds bestaande problemen die duikers met zich mee kunnen brengen. Fobieën voor wezens, afgesloten ruimtes, hoogtes, donker, open water, betekenen allemaal een risico op een sterke reactie wanneer ze worden aangetroffen. Triggers van een eerder niet verwerkt trauma zijn soms ook in het water te vinden, samen met minder tastbare menselijke angsten voor mislukking, afwijzing en verlies van controle.



Moet angst vermeden worden?

Dat is, ja en nee. De fysiologische effecten van de dreigingsreactie, bijvoorbeeld het veranderen van het ademhalingspatroon naar snel en ondiep, of het hart in de keel voelen, kunnen problemen veroorzaken bij het duiken en die kunnen escaleren in paniek. Bovendien kan het ervaren van angst het moeilijk maken

om na te denken en problemen op te lossen. De bezorgdheid komt echter niet alleen voort uit angst, maar ook uit de reacties als een stroomversnelling op de dreiging. Dat is waar problemen kunnen ontstaan.

De eerste reactie - bevriezen - om te stoppen en alerter te worden, is adaptief en kan ons onderwater helpen. Het stelt ons in staat om ons bewust te worden van een probleem en na te denken over wat we eraan kunnen doen. STOP-DENK-HANDEL. Op dezelfde manier kan een klein beetje vechten/vluchten nuttig zijn om energie te leveren voor actie, maar het is een toestand die onderwater uit de hand kan lopen. Dit kan gebeuren om fysieke redenen, zoals een snelle, oppervlakkige ademhaling, die de stress verhoogt, of uit psychologische bronnen zoals zorgen en weerstand tegen het voelen van de emotie.

Ze kunnen de duiker allemaal in de richting van de paniekcyclus sturen en het verlies van het vermogen om helder te denken en te handelen. Waar vechten of vluchten geen optie is, is de volgende fase angst. Dit is waar de angst het meest intens zal zijn, omdat de persoon effectief verlamd is, maar zich nog steeds bewust is van de dreiging. Daarna begint de persoon uit te schakelen en gevoelloos te worden, energie te verliezen en kan zelfs bewusteloos raken. Het is duidelijk dat deze laatste fases een negatieve invloed hebben tijdens het duiken.

Hoewel er in deze reacties angst kan worden ervaren, is angst slechts één aspect. ervan Angst is een [golf van energie](#) die zich in een natuurlijke progressie door het lichaam beweegt. Het midden van die golf staat voor fysiologische processen, zoals het vrijkomen van stresshormonen. Dit kan een probleem zijn, maar het zijn de stroomversnellingsreacties die echt tot incidenten leiden.



Angst alleen is niet het probleem. We voelen anticiperende angst wanneer we een bron van dreiging waarnemen. Dat kan een reële dreiging zijn, maar onze eigen gedachten kunnen ook de afweerreactie in gang zetten. "Wat als mijn lucht opraaft?" of: "Ik denk niet dat ik klaar ben voor deze diepe duik!" Angst is vaak een signaal dat er iets mis is en een aansporing om effectieve actie te ondernemen. Angst

herinnert ons eraan waar onze grenzen liggen en spoort ons aan om na te denken over de situatie.

Als duikers moeten we bang zijn. We hebben ook het vermogen nodig [om emotie en aandacht te reguleren](#) als angst de kop opsteekt. Wat we niet nodig hebben, is de reactieve, energetische, onnadenkende staat waar angst ons toe kan aansporen als we ons ertegen verzetten. De manier waarop we ons verzetten tegen angst kan eigenlijk meer problemen veroorzaken dan de emotie zelf. Ten eerste kan het niet luisteren naar reële angst betekenen dat we in een situatie terechtkomen waar we niet op voorbereid zijn. Ten tweede kan de onwil om sterke emoties zoals angst te voelen op zichzelf paniek veroorzaken. Hiermee bedoel ik, dat in plaats van de angst te erkennen en ernaar te handelen, de duiker wegrent van de angst en het probleem negeert. Dit zal de neiging hebben om meer problemen te veroorzaken en paniek kan dan uit de hand lopen. Ten derde kan ons ego het ons moeilijk maken om de duik af te breken. Ten vierde kan vermijdingsgedrag het risico verhogen, omdat onze intentie gericht is op het vermijden van angst in plaats van het aanpakken van het probleem.

Hoe te duiken met angst

Het is altijd mogelijk om angst te voelen, dus leren duiken met angst is een belangrijk deel van het zijn van een duiker. Dat betekent niet dat we onszelf in gevaar moeten brengen, maar dat we in plaats daarvan open staan voor angst als een signaal en technische en psychologische vaardigheden ontwikkelen die veilig duiken ondersteunen. Hier zijn enkele opties:

- Verminder de kansen op het tegenkomen van situaties die angst oproepen. Dit kan worden gedaan door de juiste opleiding en het opbouwen van ervaring voor het niveau van het duiken dat wordt ondernomen. Onzekerheid is de belangrijkste oorzaak van angst. Door effectieve vaardigheden en responses te verwerven door middel van training en oefening, minimaliseren we die onzekerheid, omdat we weten wat we moeten doen.
- Pak al bestaande angsten, fobieën en trauma's aan, en dan vooral water gerelateerde angsten voordat je leert duiken. Pak sterke reacties, of spanning als gevolg van [slechte ervaringen bij het duiken](#), buiten het water aan.
- Let op wat je in het water meeneemt, zoals interpersoonlijke spanningen, en probeer deze voor de duik aan te pakken om je stressbelasting te verminderen.
- Begrijp angst als een golf van energie. Het heeft een trigger, dan een stroomversnelling aan hormoon- en zenuwacties, en het zakt af in het vrijkomen van energie. Als je tijdens een duik ergens even van schrikt, kan het nuttig zijn om even de tijd te nemen om die golf voorbij te laten gaan.
- Een van de krachtigste oefeningen is ook de eenvoudigste: stop en word je bewust van de angst, en wat het je vertelt. Dit kan nuttige informatie zijn, zoals een herinnering om je meters te controleren.



- Leer hoe je gedachten en emoties onschadelijk kunt maken. Dit is de vaardigheid om een stapje terug te doen en je bewust te zijn van de emotie die zich voordoet, terwijl je ook weet dat jij de context voor de ervaring bent. De afstand is als een brandgang en kan je helpen te zien of iets om actie vraagt, of dat je de angst kunt loslaten.
- Acceptatie en bereidheid: het grootste deel van de chaos die voortkomt uit de dreigingsreactie is geen angst, het is de extra stress van het weerstaan van angst. Bereid zijn om een ongemakkelijke emotie te voelen, kan de reactie afzwakken, wat helpt om ons hoofd erbij te houden en onze ademhaling en hartslag op een nuttig tempo te houden.
- Radicale acceptatie: sommige duikers beoefenen waarschijnlijk radicale acceptatie; angst onder ogen zien door de slechts mogelijke uitkomst volledig te omarmen. Hoewel dit waarschijnlijk meer voor de grot- en diep techduikers is, is het een interessante praktijk.
- Leer de meta-vaardigheid van mentale repetitie. Studies hebben aangetoond dat het mentaal oefenen van duikvaardigheden stress en subjectieve angst kan verminderen bij het leren duiken of het doen van iets nieuws. Het helpt ook bij het competent worden, waardoor angst minder waarschijnlijk wordt.
- Blootstelling aan gevreesde situaties: onder de juiste omstandigheden zal het voelen van de angst bij het doen van iets kunnen leiden tot het minder worden van de angst bij volgende herhalingen. Een goede opleiding omvat een gedoseerde blootstelling aan mogelijk falen en zal een ingebouwd vangnet vormen, zodat cursisten een beetje angst kunnen voelen en kunnen leren de vaardigheden te beheersen die nodig zijn om het probleem met minimaal risico op te lossen.
- Blootstelling aan het voelen van angst. Dit kun je thuis op de bank doen! Stel je voor waar je bang voor bent en kijk hoe je lichaam reageert. Wees je bewust van het gevoel en creëer ruimte om het er te laten zijn. Door je lichaam te laten ontspannen wanneer je angst voelt, leer je het

om het effectief te reguleren, waardoor wegloopreacties minder waarschijnlijk worden.

Er zijn ook therapieën die helpen bij het aanpakken van terugkerende angst, anticiperende angst of blokkades voor prestaties. Ik vind Eye-Movement Desensitisation vooral voor duikers nuttig. Het kan worden gebruikt om angst te verminderen en de kans om opnieuw te worden geactiveerd na een slechte ervaring. Het kan ook rustigere en effectievere gedragsreacties creëren voor toekomstige scenario's.

Laten we niet bang zijn voor de angst. Angst en het leren omgaan ermee maken niet alleen deel uit van duiken, het herinnert ons er ook aan hoe waardevol de ervaring is. Er bestaat een theorie over extreme sporten: dat we er dol op zijn *omdat* de nabijheid van een mogelijke dood de vreugde genereert om je levend te voelen. Hoe dicht we bij die lijn komen verschilt van persoon tot persoon. Voor sportduikers is het meer alsof je over een steile drop-off met een stevige barrière kijkt, terwijl het voor avonturiers een sprong met een parachute is. Maar in alle gevallen brengt openstaan voor angst ook openstaan voor plezier en ontzag met zich mee.

Citaten aanhalen

- “Als er iets ergs gebeurt, heb je onmiddellijk een fysiologische reactie. Je voelt je hart in je keel en je geest barst uit in een miljoen en een gedachtes. Ik probeer meteen diep en langzaam adem te halen en denk bij mezelf: “Emotie, je komt me nu niet goed van pas.” —*Jill Heinerth*
- Als je je angst niet omarmt, zul je er je hele leven voor wegrennen.” —*Jill Heinerth*

Bronnen:

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

Over de auteur

Laura Walton is klinisch psycholoog en duikinstructeur en brengt psychologie en duiken samen om mensen te helpen bij hun duiken. Ze biedt gespecialiseerde, psychologische diensten aan aan duikers plus toegankelijke cursussen. Laura heeft duiken begeleid en onderwezen in het VK sinds 2012 en is momenteel PADI IDC Staff Instructor aan het The Fifth Point Diving Centre, Blyth, VK.

<https://www.fittodive.org/>

Vertaler: Els Knaapen