

Psychologische reacties en duiken, beschrijving van een behandeling

Het psychologische aspect van onderwateractiviteiten is een belangrijk gebied (2): duiken met perslucht vereist een hoge mate van aanpasbaarheid in gedrag. Vanuit het aspect van sportpsychologie wordt de beoefening van het duiken gekarakteriseerd door fysieke inspanning met lange duur, een gemiddeld inspanningsniveau en een noodzaak voor het juiste, mentale evenwicht in activering, concentratie en ontspanning. Tijdens open water duiken worden duikers geconfronteerd met uiteenlopende gebeurtenissen, hun reactie op de verschillende omstandigheden zijn daarom een veel voorkomende variabele in het afhandelen van een duik. Reacties op gevaar en situaties met veronderstelde dreiging zijn net zo belangrijk voor een duiker als technische vaardigheden, zoals weten hoe met uitrusting om te gaan en hoe een duik goed te plannen. Leren om adequaat te reageren in situaties met spanning of vrees wordt gezien als echt onontbeerlijk, zelfs zo zeer dat alle onderwater opleidingscursussen zouden moeten onderwijzen hoe met deze emotionele toestanden om te gaan, daar de hyperbare omgeving duikers niet de kans geeft zich te gedragen als ze op het droge zouden doen (3). Ontsnappen, onderbreken van een duik en direct snel uit het water gaan zijn in feite vormen van gedrag die, als ze niet goed uitgevoerd worden, de gezondheid van een duiker in gevaar zouden brengen en soms ook die van zijn of haar buddy's.

Leren om met steeds grotere mate van stress om te gaan en tegelijkertijd helder en de situatie meester te blijven is iets dat zich langzaam ontwikkelt en waar geduld voor nodig is. Het zou eigenlijk ontwikkeld moeten worden net zoals emotionele en gedragsmatige vaardigheden die heel nauw te maken hebben met de opleiding van duikers (4). Daarnaast geeft het leren de eigen grenzen en gevoelens te herkennen (5) duikers de mogelijkheid om moeilijk situaties te vermijden als ze niet in de beste psychologische conditie zijn. De mensen die instaat zijn een tijdelijk gevoel van ontoereikendheid, onzekerheid of gebrek aan concentratie te ontdekken kunnen besluiten een duik niet te maken of hem zo te plannen dat hij geschikt is voor hun toestand (6). Een diepgaande kennis over jezelf en de gewoonte van een gezonde, interne dialoog lijken in feite de beste omstandigheden om om te gaan met de kleine en grote spanning die duiken voor ons in petto kan hebben (7). Psychologen kunnen een belangrijke rol spelen in het voorkomen van risico en in het managen van gedrag betreffende duikveiligheid. Ze kunnen duikers helpen psychologische problemen na een trauma op te lossen, waaronder die te maken hebben met onderwaterongevallen.

Duiken en stressfactoren

Stressfactoren zijn intermenselijke omgevingsstimuli die het organisme dwingen zich vanuit een bio-psycho-sociaal standpunt aan te passen. De manier waarop een persoon op een gebeurtenis reageert, wordt adaptatie genoemd; het omvat cognitieve strategieën, emotionele reacties en intermenselijke hulpmiddelen. Tijdens het duiken kunnen er veel variabelen optreden en daarmee een stressvolle onderwatersituatie creëren. Dit kunnen omgevingsgebeurtenissen zijn, kapot gaan van uitrusting en het gedrag van andere mensen. Maar naast deze situationele elementen zijn er andere variabelen die we kunnen onderverdelen in risicofactoren en beschermende factoren. Zij conditioneren de reacties van de duikers en beïnvloeden daarmee de reeds bestaande sensatie van subjectieve veiligheid. Dit wordt ook geconditioneerd door het leven op aarde die de reacties van duikers op onverwachte gebeurtenissen sterk kan beïnvloeden.

De perceptie van gevaar zorgt ervoor dat het organisme gereed is om een complexe reactie met verschillende gevolgen in gang te zetten, zowel op het mentale als het fysieke vlak, geleid door een reeks organen en instrumenten waaronder het zenuwstelsel, hormoonstelsel, endocriene en circulatoire stelsel, spieropbouw, zintuiglijke organen, enz. Het brein gaat door met het zijn van een schakel tussen het organisme en de omgeving door middel van reacties, emoties, gedachten, enz. Dit biopsychische systeem wordt in zijn algemeenheid het Vlucht of Vecht systeem genoemd. Angst is een emotioneel, doorleefd aspect van een complexe reactie, met specifieke kenmerken en veranderingen in de geest en het lichaam die tijdens eeuwen van evolutie geselecteerd zijn en die het lichaam in gang zet om zo goed mogelijk met gevaren om te gaan. Automatische reacties, niet direct tot stand gebracht door leren en bewust redeneren, leiden tot het in staat zijn met een situatie om te gaan, het lichaam te distantieëren van een kennelijk gevaar en dus te vluchten als het organisme de aanval ongelegen vindt. Dat helpt de reactie te verklaren van het ontsnappen of de verleiding om te ontsnappen die soms onderwater gevoeld kan worden. Het probleem is daarom niet het angstig of gealarmeerd zijn, maar het in staat zijn bewust om te gaan met de archaische neigingen die met deze staat gepaard gaan. Angst wordt getriggered door een activeringsniveau (prikkeling), d.w.z. de mogelijkheid om bij een voorval te mobiliseren. Dit geeft aan dat bepaalde gebeurtenissen door het organisme gezien worden als zijnde gevaarlijk. Door training en toevoegen van nieuwe emotionele ervaringen, kan er een nieuwe betekenis aan gebeurtenissen worden gegeven en dit kan ons activeringsniveau en onze daaropvolgende reactie te veranderen.

Je veilig voelen is niet hetzelfde als werkelijk veilig zijn, maar ons gedrag is vaak afhankelijk van de subjectieve beoordeling van veiligheid en gevaar (8). Een heleboel onderwaterongevallen zijn verbonden met omgaan met gedrag in de aanwezigheid van gevaar (echt of imaginair). Vooral een hoog niveau van reeds bestaande spanning verhoogt het alarmniveau waarmee de duik wordt uitgevoerd en maakt het moeilijk voor iemand om rationele controle te behouden en na te denken alvorens te handelen. We kunnen ook zien hoe andere, niet duik gerelateerde variabelen van invloed kunnen zijn op de manier waarop we ons in het water gedragen. Er bestaan aspecten van ons aardse leven die van invloed kunnen zijn of ons gevoel van veiligheid of kwetsbaarheid bij het duiken als deze het algemene systeem van zekerheden in het leven beïnvloeden (9). Een persoonlijke predispositie om op een gealarmeerde manier met gebeurtenissen om te gaan en te voelen dat je in gevaar bent, kunnen een basisniveau van spanning opleveren die iemand slecht toegerust maakt om met een duikervaring om te gaan.

De aanwezigheid van een angststoornis zou, vooral als hij slecht gecompenseerd wordt, een tijdelijke reden zijn om niet te gaan duiken en het zou zeker de noodzaak aangeven om al die mentale kwaliteiten aan te spreken die nodig zijn in het omgaan met emotionele en mentale toestand, zelfs via specifieke training. Sommige angststoornissen in het bijzonder worden gekenmerkt door angst de controle te verliezen, van een zelfinschatting van niet capabel zijn in de aanwezigheid van een bedreiging en de neiging om je eigen directe reactie op gevaar voor te stellen en daarbij verschillende lichamelijke sensaties oproepen en zich erop concentreren die normaliter gepaard gaan met een toestand van geprikkeld zijn. Dit mechanisme wordt anticipatoire spanning genoemd en leidt ertoe dat mensen proberen hun angstniveau onder controle te brengen, dat daardoor juist verhoogd wordt omdat die persoon slechts zijn reacties in de loop der tijd opnieuw oproept, uitvergroet en groter maakt, angstig als hij is over wat hij denkt en dus in een pathogene cirkel terecht komt.

Stiekem hebben een heleboel duikers wel eens angst gevoeld tijdens het duiken, kleine trauma's die later een moeilijke, psychologische situatie opleverden. Dit is een ambivalente sensatie waar duikers zich vaak voor schamen: aan de ene kant probeert iemand situaties te vermijden die lijken op die die hem angst

aanjogen, aan de andere kant blijven zijn gedachten aangetrokken worden door herinneringen aan sensaties of andere vreesaanjagende elementen. Na problematische situaties, kunnen counseling of psychologische rehabilitatie op basis van cognitieve gedragsmethodes zoals EMDR (10) (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), effectief zijn, een methode die ik in het klinische geval dat hier beschreven wordt, aangepast heb aan een duikscenario. Zulke methodes zijn ook nuttig in gevallen van Post Traumatic Stress Disorder (11) (PTSD) of adaptatie afwijkingen (12). Deze condities kunnen zich voordoen na onplezierige of stressvolle duikervaringen van verschillende aard en worden beschreven in de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (13) (DSMIV TR) die afwijkingen noemt en definieert volgens de criteria aangenomen door de internationale klinische gemeenschap. Klinische casus De patiënt is een 25 jaar oude man, die ten tijde van de stressvolle gebeurtenis als onderwatergids werkte, wat hij al sinds ongeveer twee jaar deed. De man kwam bij me voor een psychotherapeutisch consult na ongeveer twee jaren van klinisch significante problemen die van grote invloed waren op zijn levensstijl. Zijn eerste verzoek was om hulp bij het verbeteren van de kwaliteit van leven en gezondheid, de mogelijkheid om weer te gaan duiken, zelfs al zou dat alleen maar recreatief zijn.

Bibliografie

- Alfieri, F., (2009), "Trauma psicologico e terapia" in Alert Diver, DAN Europe News 2009 (2) pp.28-32.
- Aquilar, F., Del Castello, E., a cura di (1998), "Psicoterapia delle fobie e del panico", Franco Angeli.
- American Psychiatric Association, (2001), "Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali", quarta edizione, Milano, Masson.
- Bara, B. G., a cura di (1996), "Manuale di psicoterapia cognitiva", Torino, Bollati Boringhieri.
- Capodiecì S, (2001), "Ansia e panico nell'immersione subacquea" in Psychomedia - area Sport e Psiche (15 dicembre 2001) <http://www.psychomedia.it/pm/grpind/sport/capox.htm>
- Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., Cohen, J. A. (a cura di) (2009). "Effective Treatments for PTSD. Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies". Guilford.
- Gargiulo, M.L., (2002), "E' impossibile che io stia male", in Alert Diver, DAN Europe News 2002 (4) pp.24-26.
- Gargiulo, M.L., (2003), "Conflitti e contenuti nelle attività e nei vissuti dei subacquei", in Psychomedia - area Sport e Psiche (12 dicembre 2003). <http://www.psychomedia.it/pm/grpind/sport/gargiulo3.htm>
- Gargiulo, M.L., (2003), "La paura che cos'è?", in Alert Diver, DAN Europe News 2003 (4) pp.29-31.
- Gargiulo M.L., (2011), "Paura, ansia e immersione", in Mondo Sommerso, Editoriale Olimpia, 53 (3) pp.38-40.
- Koltyn, K.F., & W.P. Morgan, (1997), "Influence of wet suit wear on anxiety responses to underwater exercise", Undersea and Hyperbaric Medicine, 24, 23-28.
- Liotti, G., (2001), - Le opere della coscienza, "Psicopatologia e psicoterapia nella prospettiva cognitivo-evoluzionista", Raffaello Cortina Editore.
- Morgan, W.P., (1995), "Anxiety and panic in recreational scuba divers", Sports Medicine, 20, 1-25.
- Nevo, B. and Breitstein, S., (1999), "Psychological and Behavioral Aspects of Diving", San Pedro, CA, Best Publishing Company.
- Venza, G., Capodiecì, S., Gargiulo, M.L., Lo Verso, G., (2006), "Psicologia e Psicodinamica dell'immersione subacquea", Franco Angeli.