

Jak osiągnąć dobre samopoczucie w nurkowaniu dzięki regulacji emocji

Właśnie rozwiązałeś problem i zauważasz, że Twoje tempo oddychania jest szybsze niż zazwyczaj. Zatrzymujesz się na kilka sekund i oddychanie spada do normalnego poziomu. Zaczynasz myśleć o innych rzeczach, które mogą Ci nie wyjść i pojawia się strach. Spokojnie mówisz swojemu umysłowi, że takie myśli są Ci nieprzydatne. Kierujesz swoją uwagę na to, co się dzieje w tej chwili i skupiasz się na nurkowaniu.

Pod wodą jesteśmy narażeni na niebezpieczeństwa występujące w tym środowisku. Może to spowodować wystąpienie różnych podstępnych doznań: fizjologicznej reakcji na stres, niechcianych emocji czy niepotrzebnych doświadczeń umysłowych. Rozwiązywanie pojawiających się problemów ogranicza nasze możliwości poznawcze i w niektórych przypadkach może doprowadzić do przeładowania zadaniami. To z kolei ma bezpośredni wpływ na efektywność działania i, jeśli nic z tym nie zrobimy, może zmienić mały problem w poważny wypadek! Nawet jeśli wszystko jest w porządku, nasz umysł potrafi wygenerować mentalną „gadanię”, która skupia naszą uwagę i wpływa na procesy fizjologiczne, takie jak oddychanie i rytm serca. Może to doprowadzić do zmniejszenia kontroli nad pływalnością i zwiększenia zużycia gazu (wskaźnik SAC).



Zdjęcie: Fifth Point Diving Centre

Jeśli chcemy nurkować dłużej, bezpieczniej i bez problemu wykonywać umiejętności nurkowe, musimy nauczyć się regulacji emocji. W ten sposób będziemy w stanie poradzić sobie z uczuciami wywołującymi różne reakcje (te uczucia to np. strach lub frustracja), kontrolować reakcje na ból i inne dolegliwości, płynnie przenosić naszą uwagę i zachować pełną świadomość sytuacji. Efektywna regulacja emocji i kontrola uwagi jest podstawą nurkowania, ale co to właściwie jest?

Wyobraź sobie swój automat oddechowy. Do czego ma służyć? Podejrzewam, że chcesz, aby dostarczał Ci

odpowiedni gaz na danej głębokości pod ciśnieniem, które umożliwia komfortowe oddychanie. Jeśli tak jest, oznacza to, że sprzęt działa efektywnie i kontroluje przepływ gazu. Należy jednak pamiętać, że kontrola przepływu gazu jest procesem adaptacyjnym, czyli zmienia się w zależności od głębokości i innych czynników.

Zachowanie ludzi również podlega kontroli. Mechanizmy są bardziej skomplikowane, ale główny cel jest taki sam: sprawić, aby człowiek mógł dostosować swoje działania do sytuacji. Jednym z użytecznych modeli regulacji emocji jest model [Trzech okręgów \(Three Circle model\) stworzony przez Paula Gilberta](#). Opisuje on trzy główne obszary kontroli psychofizjologicznej, które dostosowują się do sytuacji:

1. Zagrożenie/bezpieczeństwo - pobudzenie współczulnego układu nerwowego, który wywołuje reakcję „walki lub ucieczki” („fight or flight”) niezbędną do przeżycia;
2. Wyciszenie - pobudzenie przywspółczulnego układu nerwowego, który jest odpowiedzialny za uspokojenie i aktywację stanu „odpoczynek i regeneracja” oraz
3. Popęd/motywacja - aktywacja systemu nagród, który jest odpowiedzialny za podejmowanie celowych działań i kreatywność.

Te trzy obszary stale się zmieniają, aby sprostać wymaganiom danej sytuacji. Stres fizyczny lub psychologiczny może je rozregulować, co jest dużym problemem i przeszkodą dla efektywnego zachowania - na przykład pozostawanie w stanie „walki lub ucieczki” może doprowadzić do paniki.



Zdjęcie: Fifth Point Diving Centre

Regulacja emocji i kontrola uwagi jest podstawą naszego dobrego samopoczucia i odnoszenia sukcesów w życiu. Elastyczna adaptacja do sytuacji pozwala nam odpowiednio reagować i w pełni się rozwijać. Kiedy jednak przeżywamy trudności, nasz system kontroli może zostać przytłoczony: mamy zszargane nerwy z powodu zmartwień lub braku snu, nasze hormony szaleją, a rytm serca staje się nieregularny ze stresu.

Nasze procesy psychologiczne i fizjologiczne są ze sobą powiązane i oddziałują na siebie nawzajem. Przykładowo, ciągłe rozpamiętywanie i myślenie wywołane niepokojem związanym z [sytuacją na świecie](#) może rozpocząć cykl prowadzący do choroby. Zdarza się, że bezpośredni kontakt z traumatycznymi wydarzeniami ma tak duży wpływ na ciało i umysł, że regulacja emocji jest niemożliwa na długo po tych wydarzeniach. Może to potencjalnie doprowadzić do długotrwałych zaburzeń funkcji społecznych i psychologicznych.

Odpoczynek, związki z innymi ludźmi i odpowiednie formy terapii są skuteczne, ponieważ przywracają regulację emocji. Psychoterapie zajmują się procesami kognitywnymi (myślenia), pamięcią i działaniem. Terapie fizyczne i ruch pomagają uwolnić napięcie, zwiększyć sprawność fizyczną i wspierają przetwarzanie myśli. Poczucie, że można liczyć na wsparcie innych ludzi i przynależność do społeczności świetnie pomagają danej osobie „zresetować się”. Usunięcie czynników stresogennych lub ucieczka od nich czasami są możliwe i odgrywają dużą rolę w regulacji emocjonalnej. Przykładowo, jeżeli czynnikiem stresogennym jest 14-godzinny dzień pracy, weź sobie urlop i nie przychodź do biura. Lub wybierz się na nurkowanie!



Zdjęcie: *Fifth Point Diving Centre*

W pewnym [badaniu](#) odkryto, że nurkowanie o wiele lepiej zmniejszało stres niż inne aktywności rekreacyjne. Uczestnikami było 67 członków tego samego klubu sportowego, którzy brali udział w

tygodniowym kursie. Na początku badacze ocenili ich poziom stresu i dobrego samopoczucia. Około 90% wszystkich uczestników uzyskało wynik stresu przekraczający próg kliniczny. Następnie mniej więcej połowa z nich przez tydzień zajmowała się nurkowaniem, a pozostali uczestniczyli w różnych zajęciach sportowych, takich jak kajakarstwo, wspinaczka i chodzenie po górach. Pod koniec programu i miesiąc po jego zakończeniu u nurków utrzymywał się niższy wynik postrzeganego przez nich poziomu stresu ($p < 0,01$), natomiast w grupie, która zajmowała się różnymi sportami nie odnotowano statystycznie znaczącej zmiany. Dodatkowo u 13,51% osób z grupy nurkowej postrzegany przez nich poziom stresu spadł poniżej progu klinicznego, a w grupie „wielosportowej” tylko u 6,67% osób. Zarówno sportowcy jak i nurkowie mieli lepsze samopoczucie w następnym tygodniu. To badanie przeprowadzono na niewielkiej grupie i można mieć zastrzeżenia co do jego metodologii, ale wyniki zgadzają się z anegdotycznymi doniesieniami, że nurkowie czują się lepiej, ponieważ nurkują.

Terapeutyczny wpływ nurkowania można wykorzystać w rehabilitacji osób, które przeżyły ekstremalną traumę lub uraz, choć potrzebujemy więcej szczegółowych badań. Wydaje się jednak oczywiste, że na uzdrawiający wpływ nurkowania składa się wiele czynników, takich jak: ucieczka od codzienności, oderwanie się od technologii komunikacyjnych, efekt „Blue Mind” (Błękitnego umysłu), wpływ ciśnienia hiperbarycznego, lepsze oddychanie, związek ze społecznością, poczucie celu, potrzeba stawienia czoła wyzwaniom... i o wiele więcej.



Zdjęcie: *Fifth Point Diving Centre*

Badania [programów oferujących nurkowanie](#) jako element rehabilitacji dla weteranów, którzy doznali trwałego urazu podczas działań wojskowych pokazują znacząca poprawę jakości ich życia.

Możliwe jest również to, że nurkowanie poprawia naszą podstawową umiejętność radzenia sobie z emocjami, ponieważ zabieramy ze sobą na powierzchnię zmiany zachodzące pod wodą. Środowisko, w którym nurkujemy zapewnia naszemu systemowi regulacji naturalne informacje zwrotne. Jeśli zaczynamy się stresować, zmienia się nasz sposób oddychania. W przypadku nurkowania na obiegu otwartym od razu widać zmianę w ilości wydychanych pęcherzyków. Naukowcy liczyli kiedyś bąbelki wydychane przez nurków, aby określić ich poziom stresu: na przykład w [badaniu oceniającym zalety treningu zdolności umysłowych](#) naukowcy mierzyli tempo oddychania licząc, ile razy na minutę nurek robił wydech. Nurkowie uczą się traktować różnice w pływalności i tempie oddychania jako wskaźnik stanów emocjonalnych i skupienia uwagi. W gruncie rzeczy jest to naturalna „biologiczna informacja zwrotna”, która pozwala nurkom nauczyć się metod kontrolowania procesów umysłowych i fizycznych, aby podnieść poziom swojego nurkowania lub zmienić swój stan psychiczny. Dodatkowo rozwój technologii, czyli urządzeń, które po założeniu mierzą rytm serca i tempo oddychania w czasie realnym, daje potencjalną możliwość zwiększenia świadomości, jaki związek zachodzi między zachowaniem nurka a jego stanem fizjologicznym. Analizując te informacje nurkowie są zmotywowani do lepszej regulacji emocji, dzięki czemu będą mogli wykonywać dłuższe i bardziej relaksujące nurkowania. Skuteczna regulacja pomaga nam skupić uwagę i zachować spokój pod presją.

Zrozumienie i zwiększenie poziomu regulacji emocji ma bezpośredni wpływ na każde nurkowanie, ale zaczynamy zdawać sobie sprawę z tego, że jest ona odpowiedzialna także za poprawę ogólnego samopoczucia u nurków.



Zdjęcie: *Fifth Point Diving Centre*

O autorce

Laura Walton jest psychologiem klinicznym i instruktorem nurkowania. Łączy ona te dwie dziedziny, aby pomagać ludziom w nurkowaniu. Laura świadczy specjalistyczne usługi psychologiczne i prowadzi kursy dla nurków. Od 2012 roku jest przewodnikiem i instruktorem nurkowania w Wielkiej Brytanii, ma stopień PADI IDC Staff Instructor i pracuje obecnie w centrum nurkowym The Fifth Point w Blyth.

<https://scubapsyche.com>



Uwaga od ekipy medycznej DAN Europe:

Jeśli podczas nurkowania wystąpią u Ciebie symptomy, które mogą być wywołane stanami lękowymi, czyli palpacje serca, zwiększone tempo oddychania lub uciążliwe myśli dotyczące nurkowania (na przykład uczucie, że nie dasz rady, strach, że nie jesteś w stanie wykonać nurkowania zgodnie z planem, wrażenie, że ciśnienie wody i jej niebieski kolor są przytłaczające lub trudne do zniesienia), należy porozmawiać o tym z instruktorem nurkowania lub ze specjalistą od zdrowia psychicznego, np. psychologiem, psychoterapeutą lub psychoanalitykiem.

Takie odczucia lub symptomy mogą wskazywać na ważne przeżycie, które zdarzyło się dawno temu i miało duży wpływ na naszą historię życia. Rozwiązaniem problemu dyskomfortu podczas nurkowania, o którym wspomnieliśmy wcześniej, może być racjonalne wyjaśnienie tego zdarzenia. Należy spróbować podzielić go na poszczególne elementy i zająć się nimi po kolei, na przykład zaczynając od wykorzystanego sprzętu, wybranej mieszanki gazów lub rozszerzenia wiedzy na temat fizjologii oddychania. Takie podejście może jednak nie wystarczyć do rozwiązania problemu, którego przyczyny są nieznane i sięgają głębiej - w takim przypadku wymagana jest bardziej dogłębna analiza. Być może niezbędne będzie dotarcie do zdarzeń z przeszłości, które nieoczekiwanie ujawniły się w warunkach podobnych do tych, jakie panowały za

pierwszym razem i doprowadziły do nabycia takiej reakcji. Podsumowując, nigdy nie należy lekceważyć takich objawów zwłaszcza, jeśli pojawiają się podczas nurkowania.

- Link do Depthery: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29958006/>
- Badanie zmniejszania poziomu stresu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5741699/>
- Czym jest biofeedback (biologiczne sprzężenie zwrotne): <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/biofeedback/about/pac-20384664>
- https://www.researchgate.net/publication/235925561_Effectiveness_of_a_mental_training_program_for_novice_scuba_divers liczenie pęcherzyków powietrza