

# Nie panikujmy, jesteśmy nurkami!

**Doświadczanie niepokoju, choćby tylko przez krótki czas nie należy do przyjemności.** Jest nawet gorzej, gdy towarzyszy mu jego zła siostra – panika, a jeszcze gorzej, gdy dzieje się to nie na lądzie, lecz pod wodą. Przyczyny, dla których zdrowe obiekty, bez własnej lub rodzinnej historii napadów niepokoju albo paniki nagle doznają ataku pod wodą, do dziś pozostają nieznane.

Jednakże, ważna jest próba zrozumienia jej mechanizmów. Panika, chociaż w istocie nieszkodliwa w swojej naturze, może być najbardziej powszechną przyczyną wypadków wśród nurków; jak James Jones napisał w swojej powieści *Zew mężobójcy*: „Panika była największym niebezpieczeństwem, wrogiem, jedynym zagrożeniem, które tkwiło w nurkowaniu”.

Chociaż wykraczając poza zakres beletrystyki, eksperci od paniki w nurkowaniu Arthur Barchan i Glen Estrom, autorzy eseju *Stres i możliwości nurkowania*, zgadzają się: „Większość z nas, w badaniach nad nurkowaniem, ma przekonanie, że panika jest dominującą przyczyną większości urazów i zejść śmiertelnych w nurkowaniu”. Każdy doświadczony divemaster lub instruktor może potwierdzić te stwierdzenia. Nie powinno się wyciągać z tego wniosku, że panika jest zawsze czającym się wrogiem, gotowym do uderzenia w każdego, bez względu na wiek, doświadczenie, płeć lub rasę: chociaż niebezpieczna, panika jest zwykle do uniknięcia.

**Najnowsze badania (Colvard et al., 2000) przyjrzały się ponad 12000 nurkom**, którzy doświadczyli podczas nurkowania paniki, w celu wykrycia wywołujących ją przyczyn. Wyniki były zaskakujące. Respondentom przedstawiono listę 43 możliwych przyczyn paniki, takich jak „rekiny”, „ciemność”, „głód powietrza”, itd. Opcje podzielono na trzy kategorie, odnoszące się do warunków nurkowania, problemów ze sprzętem, problemów fizycznych i/lub psychicznych.

Nurków zapytano o ocenę, które z tych trzech zagrożeń wystąpiło podczas ataków paniki. Wśród wszystkich 43 możliwych zagrożeń, trzema najczęściej wybieranymi polami w każdej kategorii były te ostatnie: „Inne”. Krótko mówiąc, zdarzenia wyzwalamy reakcje paniczne nie znajdują się wśród obiektywnych przyczyn problemu usprawiedliwionego niepokoju sytuacyjnego. W większości przypadków, przyczyną wyzwalamy było coś trywialnego lub rutynowego, coś, czego nikt nie mógł uznać jako powód do paniki w innej chwili.

**Czytając coroczne raporty DAN o wypadkach i zgonach przy nurkowaniu**, oczywistym staje się, że zadziwiająca ilość nurkowań mogłaby zakończyć się z łatwością, gdyby nurek przestrzegał zasad podstawowego szkolenia. Po prostu pomyśl o zasadzie: „Nie wstrzymuj swego oddechu i nie wynurzaj się zbyt szybko” i o tym, ile razy czytaliśmy, studiowaliśmy, nauczaliśmy, ćwiczyliśmy to, wierząc, że nigdy nie moglibyśmy popełnić takiego błędu.

Mimo to, każdy może spanikować, atak paniki jest samorzutny niczym atak serca. Panika nie jest tchórzostwem, nie jest brakiem odwagi, lecz mimowolną reakcją na ogromne wydzielanie adrenaliny do krwi na polecenie współczulnego układu nerwowego, który stając w obliczu ogromnego zagrożenia, powoduje szybki i dramatyczny wzrost tętna serca, temperatury ciała i poziomu cukru we krwi. W twoim żołądku zaczynają latać „motyle” lub pojawia się odczucie nudności.

Zaczynasz się pocić. Skóra staje się czerwona lub blada. Twój oddech staje się szybszy, płytszy i z uczuciem duszności (lub nieregularny). Doświadczasz fenomenu znanego jako „zawężenie percepcji”, podczas którego utrata pola widzenia może ograniczyć widzenie peryferyjne, osiągając efekt podobny do patrzenia na świat przez rurę.

Najgorszą rzeczą jest to, że czujesz się coraz bardziej pobudzony i nie możesz jasno myśleć. Powoduje to skupienie twojej uwagi na problemie, tak że właściwe rozwiązanie dla tej sytuacji wydaje się zniknąć i dłużej już nie istnieje. Z prawdziwym postępującym atakiem paniki istnieje niewielka szansa, że racjonalna część mózgu może szybko go powstrzymać, ponieważ organizm po prostu potrzebuje kilku minut, aby wchłonąć adrenalinę, co zwiększa ryzyko podjęcia niewłaściwych działań.

**Dobrą wiadomością jest to, że pomimo tajemniczości, która ją otacza, panice można prawie zawsze zapobiec.** Okazywana jest ona przez wskazówkę, na pierwszy rzut oka nieznaczącą, zgłaszaną we wspomnianych powyżej badaniach. Chociaż wyniki dostarczane przez nurków, jako prawdopodobne przyczyny ich ataków paniki wydawały się niezwiązane i pozornie tak rozproszone, że wydawało się niemożliwym wyciągnięcie logicznych, statystycznych lub epidemiologicznych wniosków, wszyscy zgadzali się, że tuż przed początkiem ataku paniki, rozpoczynali hiperwentylację.

Warto tu wspomnieć, że hiperwentylacja (szybkie, nieregularne i płytkie oddychanie) jest klasycznym objawem niepokoju. Niepokój jest nagromadzeniem codziennego stresu, które postępuje aż do punktu wytworzenia nieświadomej obawy przed niemożnością rozwiązania problemów; stąd wynika poczucie bezsilności, które wzmacnia niepewność, niepokój, zmęczenie, frustrację i strach, stanowiące część codziennego życia. Stąd prawdopodobieństwo, że jest to to, co zdarza się nurkowi, który, jak większość z nas, jest zestresowany jeszcze przed wejściem do wody. Mogą istnieć wspomnienia związane z trudnym lub zatrważającym nurkowaniem – nurek obawia się go. Być może warunki nurkowania są niezwykle trudne. Albo, być może, nurek udał się późno do łóżka poprzedniej nocy, natrafił na duży ruch rankiem i musiał biec, aby załapać się na łódź nurkową.

Albo nie może pozbyć się z głowy tego przekłętą problemu, z którym ma do czynienia w biurze. Albo instruktor, który wówczas mógł zmienić metodę nauczania, powoduje jego nerwowość, sprężenie, obrażając go. Albo studenci są szczególnie niesforni i odrzucają przestrzeganie wskazówek. W chwili, gdy wchodzi do wody, nurek jest zakłopotany, zły, mniej zdolny do reagowania w spójny i przemyślany sposób: stąd łatwo może stać się obiektem strachu. Oddychanie staje się bardziej trudne niż normalnie, używa on BCD częściej niż zwykle, a gdy zdarzy się coś nieoczekiwanego, nawet nieszkodliwego (jak zsunięcie się maski lub zaplątanie się płetwy), nurek zaczyna się hiperwentylować, lecz ilość powietrza wciąż wydaje się niewystarczająca.

Zwiększa się odczuwanie „głodu powietrza” i groźby uduszenia. Panika jest w ręku. Oczywiście, nie powinno się przyjmować, że wszystkich nurków, którzy utkwili w porannym korku dopadnie atak paniki: ludzie, jako istoty różniące się między sobą i unikalne, radzą sobie ze stresem i codziennymi zmartwieniami w różny sposób. Niektórzy są bardziej podatni niż inni na stres i stąd bardziej podatni na panikę. Ale nikt, jak wspomniano, nie jest odporny na panikę, ponieważ nasze indywidualne progi paniki mogą również zmieniać się z dnia na dzień.

**Chociaż może to wydawać się przerażające, powinno upewnić czytelnika,** że atak paniki rzadko jest nagły podczas nurkowania – w większości przypadków, stres trwał od wielu godzin, a czasem nawet dni.

Na koniec miarka się przebiera i nurek czuje się pokonany: strach przed niepowodzeniem wyzwala panikę. Pomyśl o żonglowaniu z trzema talerzami w powietrzu, następnie czterema, potem pięcioma. W końcu, jeden element więcej stanowi zbyt wiele i przedstawienie kończy się deszczem kawałków zastawy i eksplozją.

Przyczyną utraty kontroli nie jest sam w sobie szósty talerz, lecz po prostu posiadanie zbyt wielu talerzy w

powietrzu. Podobnie, cokolwiek może wywołać panikę i spowodować jej wybuch, lecz łatwo można jej zapobiec „usuwając pewne talerze” lub zmniejszając stres albo ciśnienie psychiczne, gdy znajdujemy się pod wodą i zrzućcie całego zbędnego brzemienia oraz obowiązków, które nas nie dotyczą.

**Jednym z najlepszych sposobów zmniejszenia stresu lub jego uniknięcia jest ustanowienie szeregu przerw** w dniu nurkowania: odpocznij, skup się na sytuacji i pomyśl o tym co zamierzasz robić w następnej kolejności. Jeżeli jesteś zestresowany, gdy przybywasz do punktu spotkania, po zaparkowaniu, ewentualnie po przeniesieniu sprzętu, zrób na minutę lub dwie krótką przerwę i odpręż się. Gdy sprzęt znajdzie się na pokładzie, lecz zanim go założysz, zrób przerwę. Gdy będziesz w wodzie, lecz zanim zanurkujesz – przerwa. I tak dalej przez całe nurkowanie.

**Istnieją co najmniej trzy dobre powody, dla których częste przerwy zmniejszają stres** pomagając zapobiec panice. Pierwszy, regularne przerwy redukują zmęczenie; odpoczynek sprzyja obniżaniu poziomu adrenaliny, spowalnia bicie serca, zwalnia i pogłębia oddychanie, a poziom dwutlenku węgla we krwi powraca do normalnego. Drugi, przerwy stanowią szansę cieszenia się chwilą odpoczynku mentalnego i bez stresu, aby zwolnić tempo zdarzeń, którego musimy dotrzymać, zwracając wówczas więcej uwagi na nowe, zachodzące potrzeby. W końcu, częste przerwy są okazją do pomyślenia o następnym zadaniu i sposobie jego wykonania. Następnym krokiem jest ubranie się. Zanim wskoczysz w kombinezon, zrób przerwę i mentalnie zorganizuj kolejne kroki, jeden po drugim; mentalnie przewiń listę wymagań.

Spróbuj wizualizować problemy, które mogą wystąpić oraz ich rozwiązania: psychologia sportu wykazała, że wizualizacja jest potężną bronią przeciwko obawie, stresowi i panice. Przerwy mogą również być okazją do utrzymania pod kontrolą swego oddychania. Oddychanie klatką piersiową, a nie przeponą, jest intensywną akcją energetyczną ponieważ używamy złych mięśni. Oddychanie przeponą jest raczej naturalnym sposobem oddychania, wywołującym stan odprężenia i stanowi podstawę utrzymania oddechu pod kontrolą: hiperwentylacja jest w rzeczywistości dobrze znaną przyczyną niepokoju i paniki.

**Konkludując, gdy nie czujesz się dobrze, lepiej nie nurkować.** Gdy masz odczucie nudności i z jakiejś przyczyny, której nie możesz zidentyfikować, nie chcesz nurkować, lepiej jest tego nie czynić. Nie pozwól, aby naciski partnerów pchały cię poza twoje granice, ponieważ mógłbyś rozpocząć swoje nurkowanie będąc już zestresowanym i bardziej podatnym na panikę. Jeżeli ktoś tego nie rozumie i naciska, powodując u ciebie poczucie zakłopotania, uskarżanie się na ból ucha lub udawanie niemożności wyrównania stanowi zawsze doskonały unik!