

سیکل روانی - تنفسی

در حالی که استرس نتیجه ی کمبود تجربه است، وحشت زدگی (PANIC) نوعی ترس شدید است و به دنبال آن دست دادن واقعی یا فرضی کنترل شرایط ایجاد می گردد. بعد از وقوع استرس اولیه و پیش از شروع وحشت زدگی، معمولاً توالی متداولی از وقایع اتفاق می افتد. با آگاهی نسبت به این وقایع چگونگی تشدید استرس و تبدیل آن به وحشت زدگی و همچنین نحوه ی توقف آن را می فهمید.

وحشت زدگی با هر تعداد عامل استرس زا که باعث افزایش تقاضای انرژی در غواص شود، آغاز می گردد. افزایش تقاضای انرژی باعث افزایش تنفس و ضربان قلب خواهد شد. ترکیب تقاضای انرژی/تنفس/ضربان قلب با عامل استرس زای اصلی باعث ایجاد اضطراب می شود. این حالت را تحت عنوان چرخه ی روانی-تنفسی می شناسند.

اگر با عامل استرس زایی مثل جریانهای قوی مواجه شوید، وقوع غیر منتظره ی یک عامل استرس زای دیگر مثل یک جانور خطرناک ممکن است باعث تشدید افزایش سرعت تنفس گردد تا جایی که غواص با تجمع کربن دی اکسید مواجه می شود. اگر این چرخه ادامه داشته باشد می تواند منجر به تنفس سریع و کوتاه و در نتیجه احساس خفگی غواص بشود. نتیجه ی این احساس در زیر آب تقریباً همیشه وحشت زدگی و یا حداقل هجوم خطرناک به سمت سطح خواهد بود.

به سادگی متوقف شوید، استراحت کنید، دلایل را مورد ارزیابی قرار دهید و اقدامات لازم در راستای کاهش آن ها را به کار بگیرید.

اگر موردی وجود دارد که نمی توانید آن را کنترل نمایید، اجرای غوص را لغو کنید. با تنفس عمیق و آرام می توانید تنفس خود را تحت کنترل درآورده و چرخه ی روانی-تنفسی را متوقف سازید.

اکنون که استرس و افراد حساس یا مقاوم به آن را مورد بحث و بررسی قرار دادیم، باید از اهمیت تشخیص استرس در خودتان آگاه شوید. اگر در مورد توانایی های کنونی خود برای مدیریت استرس صادق هستید، می توانید یادگیری چگونگی به حداقل رساندن تاثیرپذیری از استرس را آغاز کنید، اینکار در طولانی مدت موجب افزایش راحتی شما در طول غواصی خواهد شد.

با آگاهی از این چرخه می توان در هر زمانی آن را شکست داد.

منبع ترجمه: برگرفته از کتاب SSI Diver Stress And Rescue

مترجم: فروغ سلطانی - امین جدیدی

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09121576901

صفحه ی امین آپنه آ در اینستاگرام: [amin_freediver](https://www.instagram.com/amin_freediver)

تنها برگزارکننده ی دوره های مدرسی غواصی آزاد در ایران (Freediving Instructor Trainer)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد