

## مقدمه - استرس

### استرس چیست؟

استرس نتیجه ی فشارها و یا نیاز هایی است که خارج از محدوده ی توانایی یا ظرفیت شخص برای پاسخگویی هستند. پیشرفت استرس را می توان در هر نقطه ای تشخیص داد. توسط شما یا شخص دیگر. و هرچه سریع تر تشخیص داده شود، پاسخدهی به آن آسان تر خواهد شد.

تصور تبدیل استرس مثبت ذاتی غواصی ( تکیه بر هوش ذهنی و تجهیزات برای ایمنی) به استرس منفی کار ساده ای است. محیط زیر آب می تواند مملو از شگفتانه باشد و شرایطی را ایجاد نماید که باید برای مقابله با آن آماده باشید، از جمله این شرایط می توان به گم شدن ماسک و یا گرفتگی عضلات پا اشاره نمود. اگر قادر به پیش بینی این شرایط نیستید، احساس کنترل شما در معرض خطر قرار می گیرد.

گرچه "آمادگی" برای همه ی شرایط سخت غیر ممکن است، اما رمز این آمادگی شناسایی هوشمندانه نیازهای جدید و پاسخ های آرام و منطقی است. یادگیری نحوه ی تشخیص و کنترل استرس بر اثر تجربه ایجاد می گردد و با حفظ آگاهی دائم ممکن است آن نیازها برانگیخته شوند. این آگاهی ها در دسته ی استرس های مثبت قرار می گیرند.

تحمل افراد مختلف در برابر استرس متفاوت است این موضوع می تواند هم مثبت باشد و هم منفی. بر اساس سخنان Georgia Witkin-Lanoil، استرس مثبت و یا منفی با سه فاکتور بیان می گردد:

حس انتخاب: نیاز انتخابی، محرک است. این تحریک به خاطر هیجان و ماجراجویی یا در مواردی که شخص به دنبال چالشی سازنده باشد به وجود می آید و باعث سهولت احساس عملکرد بهتر تحت فشار می گردد. نیازهای غیر انتخابی عوامل ایجاد فشار نامطلوب و استرس منفی هستند.

درجه ی کنترل : وقتی کنترل واقعی یا حسی شما بر یک وضعیت کاهش یابد، متعاقباً استرس واقعی یا حسی شما نیز افزایش خواهد یافت.

توانایی پیش بینی عواقب: در صورتی که نیازها و عواقب آن ها قابل پیش بینی نباشند، انطباق و سازگاری بسیار سخت خواهد شد. اتفاقات غیره منتظره و ناشناخته ها باعث ایجاد استرس منفی می شوند.

### استرس در انسان

استرس یکی از واکنش های ویژه ی انسان در برابر انواع برانگیختگی و هیجان و عامل آغاز هجوم ادرنالین است. محرک ناگهانی که هنگام ترس، بهت زدگی یا تهدید احساس می کنیم تحت عنوان نشانگان جنگ یا گریز شناخته می شود. نشانگان جنگ یا گریز ابزار بقای انسان های اولیه و دلیل ایجاد احساس فرار از خطر و یا جنگ در صورت گرفتاری بود.

انسان های مدرن از پاسخ جنگ یا گریز کاملاً توسعه یافته ای برخوردار هستند. ممکن است بعضی از ما، پیش از انجام برخی از کارهایی که جان ما را در معرض خطر قرار می دهند هجوم ادرنالین تجربه کرده باشیم. چه یک انسان مضطرب باشید که بیش از حد در برابر استرس حساس است و یا یک شخص خونسرد باشید که به نظر می رسد تحت شرایط نامطلوب هم آرام می ماند، در هر دو صورت تشخیص علائم استرس اولین گام یادگیری کنترل و پاسخدهی منطقی به آن است. علائم هشدار دهنده ی اولیه عبارتند از:

- احساس گرما یا چهره ی برافروخته
- عرق کردن
- دلشوره یا حالت تهوع
- تندی ضربان قلب
- تنگی نفس
- تنش عضلانی

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto: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

این علائم به صورت غریزی اتفاق می افتند. هنگام وقوع علائم، توقف کرده، فکر کنید و منبع را شناسایی نمایید. هنگام غواصی با شناوری خنثی انجام این کار سخت نیست و به آسانی می توانید علائم را شناسایی و تصمیم گیری کنید. با اینکه استرس در این مرحله کنترل می شود اما ممکن است سطح استرس شما به دنبال حضور یک عامل استرس زای جدید افزایش یابد. به عنوان مثال امکان دارد ضعف در کنترل شناوری، منجر به جدایی شما از همیار گردد یا گرفتار پیچش لباس مرطوب شده باشید یا ممکن است آمادگی آزادسازی شیر سیلندر خود از قلاب ماهیگیری را نداشته باشید. این ترکیب عوامل استرس زا است که کنترل شما را به خطر می اندازد.

#### استرس یاد گرفته می شود

ما از بدو تولد در معرض عوامل استرس زا قرار می گیریم، این عوامل باعث ایجاد ترس و نگرانی می گردند. از طریق تلویزیون، کتاب ها، فیلم ها یا الگوهای مانند والدین یاد میگیریم که از چه چیزهایی بترسیم یا اجتناب کنیم. برخی از نگرانی ها بی دلیل است ولی ممکن است در تمام طول زندگی همراه ما باقی بمانند و یا به دنبال رشد و تغییر انسان، ناپدید شوند.

ممکن است به دنبال تجربه های تلخی مانند افتادن از درخت، سوزاندن دست بر روی اجاق گاز یا زخمی شدن در سوانح رانندگی پرهیز از شرایط دردآور یا تهدید کننده ی حیات را بیاموزیم.

#### استرس در اجتماع

ریشه ی نگرانی هایی که باعث ایجاد استرس می شوند را علاوه بر دوران کودکی، باید در رفتارهای اجتماعی نیز جستجو نمود. ما رفتارهای مجاز اجتماعی را می آموزیم و از همین طریق خودمان را می شناسیم و چگونگی برخورد با دیگران را می فهمیم. ترس یک حس قدرتمند است و می تواند در قالب های مختلفی شامل اشکال اجتماعی برای مثال خجالت یا بی تفاوتی بروز کند.

درک این موضوع که هیچ کس در برابر ترس مصون نیست، گامی در جهت مدیریت بهتر استرس در موقعیت های اجتماعی است.

ترس از شکست یک عامل استرس زای قوی محسوب می شود. برخی از افراد شکست را به عنوان بخشی از یادگیری پذیرفته اند اما در برخی دیگر منجر به افزایش عملکرد مضطربانه می گردد، اگر این افراد زیر ذره بین نگاه جامعه قرار داشته باشند، احساس ناتوانی می کنند. گاهی اوقات غواصان تصور می کنند باید در هر شرایطی، و حتی فراتر از سطح تجربه ی خود نیز بتوانند غواصی کنند. دریافت گواهینامه به معنای صلاحیت غواصی در تمام شرایط نیست.

یکی دیگر از ترس های اجتماعی این است که در نظر سایرین بد به نظر برسیم. همه ی ما سعی می کنیم از خجالت زدگی پرهیز کنیم. اگر با پذیرفتن این موضوع که اجرای یکی از مهارت های مشخص را فراموش کرده اید بیش از حد خجالت زده می شوید، بدانید که ممکن است این حالت برای شما خطرناک باشد. باید چگونگی پذیرش کمبودهای علم و آگاهی خود را بیاموزیم یا بتوانیم نیاز به دریافت کمک را بپذیریم، هرکسی ممکن است به کمک احتیاج پیدا کند.

#### استرس در فرد

گرچه عوامل استرس زای مشترکی میان انسان ها وجود دارد اما بسیاری از آن ها در افراد مختلف، متفاوت هستند. ارتباط خوب با همیار و توجه به اهداف غواصی در مرحله ی پیش از اجرای غوص کمک می کند تا بتوانید از استرس اولیه پیشگیری نمایید و حتی از استرس ایجاد شده هنگام اجرای برنامه ی غواصی شخصی دیگر حتی اگر با آن احساس راحتی نداشته باشید نیز پیش گیری خواهد نمود.

یکی از مهارت های اساسی غواصی، یادگیری نحوه ی اجرای غوص با توجه به محدودیت ها و دانستن "زمان توقف یا اتمام" است

میزان تمایل به خطر پذیری از فردی به فردی دیگر متفاوت است. اکثر افراد از سطح مشخصی از ریسک لذت می برند و برای آن ها جالب است. سایر افراد در دو جبهه ی مخالف قرار دارند: عده ای از همه ی درجات خطر پرهیز می کنند و بعضی سخت در جستجوی آن هستند. باید بدانید که در کدام گروه قرار دارید چرا که اگر در معرض خطری قرار بگیرید که از ظرفیت تحمل شما برای حفظ کنترل فراتر باشد، نتیجه ی آن ایجاد استرس شدید خواهد بود. اگر انسان ریسک پذیری نیستید، لذت بردن از غواصی در محیطی ایمن، با سرعت مناسب و بدون استرس کاملاً امکان پذیر است. اگر هیجان طلب هستید دانستن این که ریسک های بزرگ هنگام غواصی می توانند منجر به بروز خطر شوند، ضروری است.

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto: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

اگر کودکان در محیطی کاملاً محافظت شده زندگی کنند و سایرین دائماً به جای آن ها تصمیم گیری نمایند ممکن است موفق به یادگیری نحوه ی اجرای تصمیم های مهم نباشند و طبیعتاً برخی از این کودکان تبدیل به یک بزرگسال بی مسئولیت خواهند شد. اگر یک غواص با چنین الگوی رفتاری از همیار خود جدا شود هجوم ناگهانی حس تنهایی باعث تحریک استرس منفی در وی می گردد.

منبع ترجمه: برگرفته از کتاب SSI Diver Stress And Rescue

مترجم: فروغ سلطانی

**امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM**

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto:amin.diver22@yahoo.com) - Tel: 09121576901

صفحه ی امین آپنه آ در اینستاگرام: [amin\\_freediver](#)

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

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد