

استرس در غواصی – دلایل و پیشگیری – شرایط محیطی

مقدمه

برای رهایی یا پیشگیری از استرس ابتدا باید بتوانید منابع استرس را تشخیص دهید. اگر دلایل متنوع استرس هنگام غواصی را درک کنید می توانید از وقوع این شرایط پیشگیری نمایید و با در صورت وقوع، نحوه ی مقابله با آن ها را می دانید.

منشا استرس در غواصان معمولاً پنج دلیل دارد: دلایل فیزیکی، دلایل روانی، مشکلات در تجهیزات، شرایط محیطی و یا ضعف در مهارت ها.

بعضی از شرایط مولد استرس غیر قابل پیش بینی، و برخی دیگر تابع آمادگی های شخصی خود ما هستند. حفظ سلامتی، برخورداری از مهارت های صحیح و استفاده از تجهیزاتی با کیفیت که به درستی نگهداری شده اند، به شما کمک می کنند که یک گام از استرس جلوتر باشید.

شرایط محیطی

گذراندن دوره های آموزشی صحیح، برخورداری از تجهیزات مناسب و یا حتی تجربه ی بسیار زیاد، الزاماً شما را تبدیل به یک غواص "ایمن" نخواهند کرد. مهم نیست چقدر اطلاعات دارید، هر گونه تصمیم گیری نادرست در مورد مکان، زمان و شرایط غواصی شما را به دردمس می اندازد. اعتماد به نفس بالا شما را آماده ی غواصی در شرایط ناآشنا نخواهد کرد و تجارب متوالی الزاماً به معنای این نیست که باید ریسک های بزرگ و بزرگتری را به عنوان یک غواص انجام دهید. همیشه شرایط آب و هوا را در نظر بگیرید و تنها در صورتی در شرایط تخصصی غواصی کنید که دوره ی تخصصی ویژه ی آن شرایط را گذرانده اید.

شرایط محیطی نامناسب

شرایط محیطی نامناسب، علی الخصوص زمانی که با سایر دلایل استرس زا به ویژه احساس خستگی ترکیب شود، می تواند خطر آفرین باشد. دید محدود، جریانات، تلاطم سطح آب، طوفان ها و آب بسیار سرد بخش کوچکی از شرایط محیطی مولد استرس هنگام غواصی می باشند. دنیای زیر آب، چه یک دریاچه ی درون سرزمینی و چه اقیانوس، می تواند قدرتمند و تهدید آمیز باشد. شرایط خوب و مناسب ابتدای روز می تواند در طول غواصی به شرایط نامناسب تبدیل بشود. بنابراین باید آمادگی انطباق با پیش آمدها را داشته باشید.

هر زمان که لازم می بینید غواصی که در بر دارنده ی شرایط محیطی بالقوه خطرناک است را لغو و یا آن را به زمان دیگری موکول نمایید.

همیشه روز دیگری برای غواصی و تعطیلات غواصی دیگری وجود دارد، تا وقتی تعداد زیادی فرصت غواصی انتظار شما را می کشد از انجام ریسک های غیرضروری پرهیز کنید.

غوص ناآشنا

غواصی در شرایط ناآشنا به غوص هایی گفته می شود که شما آن ها را تجربه نکرده اید و آموزش ندیده اید. بدیهی است که پیش از گذراندن آموزش های صحیح نباید این دسته از غوص ها را اجرا نمایید. شرایط غواصی متفاوت است ولی لزومی ندارد همیشه و برای تمام شرایط متفاوت تمرینات تخصصی را بگذرانید. اما برای مثال اگر به غواصی از روی قایق عادت دارید و اولین بار است که تصمیم به اجرای غواصی از ساحل گرفته اید در این صورت با ملزومات ورود و خروج در این شرایط آشنایی ندارید و آماده ی انجام اقدامات مربوط به جریانات منطقه ای مثل جریان شکافنده نیز نمی باشید.

همانطور که قبلاً گفته شد، ناتوانی در پیش بینی عواقب و از دست دادن کنترل می تواند منجر به استرس و در نهایت وحشت زدگی گردد. مناطق و شرایط غواصی و حتی شرایط موجود در مناطق آشنا می توانند تا حدود زیادی متفاوت باشند. یکی از اقداماتی که می توانید جهت پیشگیری از استرس انجام بدهید اطلاع از محدودیت های غواصی خودتان و پایبندی به آن محدودیت ها است. غواصی در شرایط ناآشنا و یا در شرایطی فراتر از مهارت های غواص می تواند به ایجاد استرس ختم بشود.

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

هنگام غواصی، خود نمایی یا تسلیم شدن در برابر فشار همراهان به دلیل ترس از خجالت اجتماعی هرگز توصیه نمی شود. اگر احساس ناراحتی می کنید یا غواصی نکنید و یا موقعیت مکانی غواصی را تغییر دهید.

اگر تصمیم دارید توانایی های خود را گسترش و با ارتقاء بدهید، زمان انجام تمرینات تخصصی فرا رسیده است. غواصی در شب، غواصی در مغزوقه ها و غواصی عمیق به طور بالقوه برای غواصانی که آموزش ندیده اند خطرآفرین خواهند بود. ممکن است صد غوص در عمق آب های سرد دریاچه ی میشیگان و جستجو در مغزوقه ها را به ثبت رسانیده باشید. اما شرایط لازم برای غواصی در بسترهای کلب کالیفرنیا را نداشته باشید. یک غواص ایمن هنگام مواجه با شرایط ناآشنا به همراه شخصی که در این زمینه آموزش دیده است غواصی می کند، تمرینات تخصصی را می گذراند و یا از اجرای غوص خودداری می نماید. مراکز محلی غواصی تمرینات تخصصی ویژه ی شرایط محلی را در قالب چارتر و گروه های غواصی ارائه می دهند.

برگرفته از کتاب SSI Diver Stress And Rescue

مترجم: فروغ سلطانی

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: 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