

استرس در غواصی - دلایل و پیشگیری - ضعف در مهارت ها

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 یا 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.

کمبود مهارت ها و آموزش

استرس به دنبال کمبود مهارت ها و آموزش تخصصی یا عدم موفقیت در به روزرسانی سالانه ی مهارت ها، ایجاد می شود. بسیاری از غواصان علی رغم اینکه نیازمند به روز رسانی مهارت ها هستند، این کار را انجام نمی دهند بنابراین ممکن است در نخستین جلسات غواصی که بعد از یک وقفه ی طولانی اجرا می گردد، عملکرد ضعیفی داشته باشند. فقدان مهارت می تواند منجر به کاهش سرعت واکنش، دشواری در استفاده از تجهیزات و یا فراموش کردن اساس روال معمول گردد. برای مثال ممکن است غواصی که در انتهای غوص احساس خستگی می کند باد کردن جلیقه ی تعادل برای بازگشت به سطح را از یاد ببرد، این موضوع منجر به تقلا در آب و افزایش احساس خستگی و استرس خواهد شد. قرارگیری در چنین وضعیتی باعث ایجاد احساس ناامنی و کاهش اعتماد به نفس و در نتیجه استرس می گردد. به روزرسانی سالانه ی مهارت های اسکوبا و تمرینات روتین باعث ارتقاء احساس اعتماد شما نسبت به مهارت های خودتان می شود. اگر احساس می کنید به برنامه ی به روز رسانی مهارت های غواصی اسکوبا SSI نیاز دارید در مورد شرکت در این برنامه با مرکز غواصی SSI مشورت کنید.

هنگام قرار گیری در شرایط اضطراری کمبود مهارت ها بسیار استرس زا خواهد بود. ممکن است یک مهارت را بدانید اما نحوه ی اجرای آن در موقع لزوم را فراموش کنید. مهارت هایی که به درستی آموخته می شوند پاسخ های شرطی هستند و اگر آن ها را به کار نگیرید، دچار ضعف خواهند شد. لازمه ی حفظ مهارت ها در سطوح بالا، تکرار آن ها است.

با فهم کامل مهارت های اساسی، غواصی که از نظر فیزیکی ضعیف است در کنار همراهان قوی تر، ایمن خواهد بود. علاوه بر این، توانایی اجرای کمک های اولیه و مهارت های همکاری با همیار و احساس راحتی با تجهیزات از جمله گام های کلیدی پیشگیری از استرس به هنگام غواصی هستند. با این حال، یادگیری مهارت های اسکوبا کافی نیست؛ برای حفظ کارآمدی به موقع این مهارت ها، باید آن ها را به طور مکرر تکرار و تمرین نمایید.

اگر فقط یک بار در سال غواصی می کنید، توصیه می شود در برنامه ی سالانه ی به روز رسانی مهارت های اسکوبا که در مراکز محلی غواصی برگزار می گردد شرکت نمایید. به روز رسانی مهارت ها فرصت انجام تمرینات تحت نظارت مدرس، ترک عادات نادرست و یادگیری مهارت های جدید و آشنایی با قطعات جدید تجهیزات را در اختیار شما قرار می دهد.

بازآموزی مهارت ها

باید تمام مهارت های اساسی به ویژه کمک های اولیه و مهارت های اضطراری را تا زمان تبدیل شدن به پاسخ های خودکار دائماً تکرار نمایید. بسیاری از مهارت ها را در هر غوص مورد استفاده قرار می دهید، اما برخی دیگر مثل اقدامات نجات تنها در موقعیت های اضطراری به کار گرفته می شوند. این دسته از مهارت ها برای زنده ماندن حیاتی تر هستند ولی به سادگی فراموش می شوند، چرا که ممکن است پس از اتمام برنامه ی دریافت گواهینامه دیگر هرگز آن ها را اجرا نکنید. دلیل اهمیت تکرار و تمرین مهارت ها همین است.

تمرینات می توانند علاوه بر تمرینات فیزیکی، اشکال متنوع تر دیگری از جمله تمرینات ذهنی (تصور) یا تمرینات چشمی را نیز در بر بگیرد؛ ترکیب اشکال مختلف تمرینات، سودمندتر خواهد بود. تمرینات فیزیکی شامل تمرین مهارت های اسکوبا در استخر یا آب های آزاد می باشد. ممکن

AMIN APNEA TEAM | امین جدیدی

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09122877462

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

است تنها یک بار در سال فرصت غواصی داشته باشید، اما این موضوع به این معنا نیست که نمی توانید برای انجام تمرینات به استخرهای محلی یا دریاچه ها مراجعه کنید.

تجسم ذهنی

تصورات ذهنی ابزار ارزشمندی است که می توان در هر زمان و مکانی آن را اجرا نمود. بخشی از آماده سازی های پیش از غواصی باید شامل تمرین ذهنی پیش آمدهای غوص پیش رو باشد. خود را در حال آماده شدن برای شروع غوص، در حال ورود به آب، اجرای نزول و انجام اکولایز گوش ها، تصور کنید. هر آنچه در سرتاسر غوص انجام خواهید داد و چگونگی اداره ی امور را در ذهنتان مرور کنید. هنگامی که زمان صعود فرا می رسد، در مورد اقدامات لازم تفکر کنید، آرام باشید و خود را در حال شنا کردن به طرف سطح آب تصور نمایید. این اقدامات موجب آرامش بیشتر شما و تمرین مهارت های مورد نیاز غواصی خواهند شد.

تمرین چشمی

افراد می توانند از طریق مشاهده و با چشمان خود نیز بیاموزند. ممکن است بخواهید در کلاس آموزشی غواصی شرکت کنید یا یک برنامه ی تلویزیونی با موضوع غواصی و یا یک نوار ویدئویی با موضوع مهارت های اسکوبا مثلاً دی وی دی به روز رسانی مهارت های اسکوبا SSI را تماشا کنید. یادآوری های چشمی در به روز رسانی حافظه ی شما موثر خواهند بود و ذهن را با مهارت های غواصی هماهنگ می کنند.

کنترل صحیح شناوری و وزنه

وزنه ی مناسب و کنترل شناوری از مهم ترین مهارت ها برای حفظ آرامش هنگام غواصی است. اگر برقراری شناوری خنثی در هر عمقی برای شما کار ساده ای است، گامی بزرگ در راستای از بین بردن استرس برداشته اید. اگر شناوری شما منفی است و باید برای فاصله گرفتن از کف تقلا کنید و یا برعکس انقدر شناور هستید که برای فرو رفتن در آب مشکل پیدا کرده اید ممکن است دچار پریشانی و اضطراب شوید. نیاز مستمر به تنظیم شناوری باعث درگیری ذهن شما می شود، این درگیری ذهنی را از لذت های تجربه ی غواصی خود جدا کنید.

برخی از غواصان برای تسهیل فرو رفتن در آب وزنه ی خود را به صورت کنترل شده افزایش می دهند. برخی دیگر افزایش وزنه با اختلاف وزن زیاد دارند؛ آن ها فقط به دلیل نداشتن آرامش کامل در زیر آب، تصور می کنند به وزنه ی بیشتری نیاز دارند. غواصانی که آرامش ندارند، تمام هوای موجود در ریه های خود را تخلیه نخواهند کرد بنابراین شناوری آن ها مثبت باقی می ماند و احساس می کنند باید وزنه های خود را افزایش دهند. این شرایط خطرناک است زیرا غواصی که بر روی سطح وزنه ی اضافه دارد در طول نزول سنگین تر خواهد شد و بلعکس وقتی غواص با وزنه ی اضافه اقدام به بازگشت به طرف سطح می کند، سرعت صعود او با نزدیک شدن به سطح افزایش می یابد چرا که تمام هوای موجود در جلیقه ی نجات آن ها برای جبران وزن اضافی کمربند وزنه استفاده می شود. یکی دیگر از عوامل شناوری مثبت ایجاد شده خالی شدن سیلندر در انتهای غوص می باشد.

اکثر سیلندرهای دوازده لیتری آلومینیومی وقتی در شرف خالی شدن هستند 0.9 تا 2.27 کیلوگرم شناوری مثبت دارند. این افزایش شناوری نزدیک شدن به عمق نه متر باعث افزایش سرعت صعود شما خواهد شد و اجرای توقف ایمن در عمق پنج متر را با چالش مواجه می کند.

اگر معمولاً تا حداقل فشار توصیه شده ی 35 "بار" را تنفس می کنید، ممکن است بخواهید برای جبران این شناوری مثبت اضافی 0.5 تا 1.36 کیلوگرم وزنه ی دیگر اضافه کنید (بعد از تنظیم وزن مناسب بر روی سطح).

با این حال اگر هر بار غوص خود را با فشار حدود هفتاد "بار" به پایان می رسانید، لازم نیست نگران شناوری مثبت سیلندر باشید. شناوری مثبت واقعی باید بر روی سطح برقرار گردد و باید بتوانید بدون استفاده از هوای موجود در جلیقه ی تعادل یا ریه های خود تا چشم در آب فرو بروید. اگر شناوری شما واقعاً خنثی باشد فرو رفتن زیر سطح آب کار دشواری است و برای فرو رفتن درون آب ناچار به استفاده از طناب هستید. به محض رسیدن به عمق پنج متر، نزول آسان خواهد شد. شناوری خنثی باید بتواند با اندکی پر و خالی کردن باد جلیقه یا دم و بازدم از طریق ریه ها به دست آمده و شما را در زیر آب نگه دارد.

هنگام غواصی با وزنه ی ایده آل فقط لازم است شناوری جلیقه ی تعادل را کمی تنظیم نمایید. عملکرد هر جلیقه ی تعادل و اینفلتور جلیقه ی تعادل با دیگری متفاوت است. اگر از جلیقه ی تعادل جدید استفاده می کنید، با محل قرار گیری سوپاپ ها و ویژگی های شناوری آن آشنا شوید، برای مثال باید بدانید که برای رسیدن به شناوری خنثی در اعماق باید چه میزان جلیقه را باد کنیم.

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09122877462

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

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

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد

تنفس از طریق منبع هوای جایگزین

انواع مختلفی از سیستم های هوای جایگزین در دسترس هستند. برخی متصل به شلنگ اینفلیتور جلیقه ی تعادل در قسمت سمت چپ جلیقه و برخی دیگر مستقل از سیستم تهویه ی هوا هستند. با تنظیمات مختلف و چگونگی عملکرد آن ها آشنا شوید و همچنین تغییرات بازار تجهیزات غواصی را دنبال کنید. از مرکز غواصی SSI محلی دیدن و اطلاعاتی در مورد انواع مختلف منابع هوای جایگزین کسب نمایید. این اطلاعات شما را برای موقعیت های اضطراری مرتبط با هوا آماده می کنند. همچنین در طول بررسی های پیش از اجرای غوص از اینکه با سیستم جامع غواصی همیار خود نیز آشنایی دارید، اطمینان حاصل نمایید.

صعود اضطراری و رها کردن وزنه ها

اول از همه، مثل همیشه وزنه های خود را ایمن سازی کنید. اگر از کمر بند وزنه استفاده می کنید، باید سگک آن در جلو و مرکز قرار بگیرد و رها سازی آن مثل همیشه و با دست قوی تر انجام می گردد. همواره با بیشتر شدن عمق غوص، حالت قرار گیری کمر بند را بررسی نموده و دوباره آن را تنظیم کنید و از اینکه سایر تجهیزات مانع دسترسی راحت به کمر بند نیستند و با مکانسیم رها سازی آن تداخلی ندارند، اطمینان حاصل نمایید.

از تصورات ذهنی برای تمرین تنفس از طریق منبع هوای جایگزین استفاده کنید. مهارت ها را هم در جایگاه اهدا کننده و هم دریافت کننده ی هوا تمرین کنید. خودتان را در حال کنترل کردن همیار وحشت زده ای تجسم کنید که در حال ارائه ی یک منبع هوا و برقراری تماس فیزیکی آرامش دهنده به او هستید. تصور کنید هوای تنفسی خود را از دست داده اید و در حالی که تحت کنترل هستید، از طریق نمایش علامت به همیار خود، از او درخواست کمک می کنید.

بهترین زمان برای تمرین صعود اضطراری، حین اجرای صعود نرمال است. مراحل ضروری برای اجرای صعود اضطراری را در ذهن خود تمرین کنید. محل قرار گیری کمر بند و سگک آن را مشخص و آن را در ذهن خود رها کنید. سپس دراز کشیدن در موازات سطح را در شش متر انتهایی تمرین کنید، در حالی که خطر ابتلا به آمبولی را کاهش می دهید. پس از اطمینان از اینکه بر روی سطح قرار دارید چندین ثانیه آزادانه نفس بکشید. و البته بازدم دنباله دار در طول صعود را نیز تمرین کنید.

علت کسب آمادگی، پیشگیری از انواعی از استرس است که در نهایت می توانند منجر به بروز سوانح شوند. شما اطلاعاتی در مورد پیشگیری از استرس از طریق علم و دانش، تجربه، تمرین (ذهنی و عملی)، نگهداری صحیح و به روز رسانی تجهیزات، تناسب اندام و کمک های اولیه آموخته اید. آمادگی صحیح به معنای این نیست که استرس اتفاق نخواهد افتاد، اما احساس آمادگی باعث افزایش اعتماد به نفس شما و اعتماد شما به برنامه ی غواصی خودتان می شود. باید در هر غوص، اقدامات صعود اضطراری را در ذهن خود تمرین نمایید.

نباید اینگونه فرض کنید که به عنوان یک غواص اسکوبا، باید به ناچار روزی با استرس مواجه شوید. در حقیقت آگاهی از دلایل استرس اولین گام یادگیری نحوه ی دقیق پیشگیری از آن ها و در نتیجه پیشگیری از وقوع استرس است. به عنوان یک غواص، اجرای غوصی راحت و لذت بخش کاملاً از طریق کسب تجربه برای شما امکان پذیر است. با این حال دانستن دلایل استرس می تواند برای تشخیص استرس در همیاران یا همراهان غواصی به شما کمک کند. آمادگی حقیقی یعنی بدانیم اگر هنگام غواصی گرفتار استرس شدیم، باید چکار کنیم.

منبع ترجمه: برگرفته از کتاب Diver Stress And Rescue

مترجم: فروغ سلطانی

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09122877462

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

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

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد