

# استرس در غواصی - دلایل و پیشگیری - دلایل فیزیکی

## 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.

## دلایل فیزیکی

یک بدن سالم عملکرد بهتری در زیر آب خواهد داشت و امکان اجرای یک غوص طولانی تر و راحت تر را به شما می دهد. علاوه بر این، عقل سالم در بدن سالم است، عقل سالم می تواند مشکلات را پیش بینی نموده یا در صورت وقوع مشکلات، سریعاً به آن ها پاسخ دهد. برای مثال اگر تناسب جسمانی نداشته باشیم و یا مقدار زیادی مایعات الکلی مصرف کرده باشیم در مقایسه با فردی که از آمادگی جسمانی لازم برای انجام فعالیت های مورد نیاز برخوردار است، سریع تر احساس خستگی خواهیم کرد. بهداشت جسمانی ضعیف و تصمیم گیری های اشتباه غواصی می توانند منجر به ناراحتی و استرس شوند.

## تناسب جسمانی

تناسب جسمانی ضعیف شما را مستعد خستگی و سایر عوامل استرس زای ذهنی می کند. اگر غواص از نظر فیزیکی متناسب نباشد ممکن است هنگام انجام فعالیت های جسمانی، به تن کردن و از تن در آوردن تجهیزات و فعالیت فیزیکی لازم برای غواصی، ساعات دشواری را سپری نماید. همچنین ممکن است این فرد برای کمک به همیار خود نیز لحظات سختی را بگذراند.

به همین دلایل است که ورزش کردن و رژیم غذایی متناسب باید بخشی از برنامه ریزی های تناسب جسمانی غواصی باشد. یک رژیم غذایی متعادل متشکل از کربوهیدرات های پیچیده مثل غلات سبوس دار، برنج و همچنین میوه و سبزیجات به عملکرد بهتر شما در زیر آب کمک خواهد کرد. به عنوان یک قاعده ی کلی اگر بیمار هستید، غواصی نکنید. پیش از غواصی اگر نیاز به مصرف دارو دارید حتماً تأییدیه ی پزشک آشنا به غواصی را دریافت کنید. علاوه بر این حتی اگر احساس می کنید در سلامت کامل به سر می برید هرگز به احساسات خود تکیه نکنید.

اکیداً توصیه می شود که یک پزشک غواص در منطقه ی زندگی خود پیدا کنید. طبیعتاً یک پزشک غواصی اطلاعات بیشتری در مورد جنبه های موثر بر سلامت غواصی دارد.

در نهایت این کارشناس پزشکی است که تصمیم می گیرد زنان باردار یا مشکوک به بارداری می توانند غواصی کنند یا خیر. در مورد سایر دغدغه های پزشکی با شبکه ی هشدار غواصان در U.S ارتباط برقرار نمایید و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با سرویس های اورژانسی غواصان در اقیانوس آرام تماس بگیرید.

## خستگی

چندین ساعت رانندگی برای رسیدن به سایت غواصی، بیدار ماندن تا دیر وقت، احساس کسالت و سایر انواع شرایط به تنهایی و یا به صورت ترکیبی می توانند منجر به احساس خستگی شوند. غواصی نیازمند یک ذهن آرام و بدن با نشاط است. وقتی احساس خستگی بیش از حد دارید، مخصوصاً اگر سایر عوامل موثر در خستگی مثل غواصی در آب سرد هم وجود دارند، غواصی نکنید.

احتمال خستگی در انتهای غواصی بسیار بیشتر است. مخصوصاً اگر مجبور باشید در مسیر بازگشت و تا رسیدن به نقطه ی خروج، با جریانات مقابله کنید و یا اگر از شما خواسته شود در طول غوص و یا روز غواصی وظایف ذهنی بسیار زیادی انجام دهید. میزان خستگی خودتان و همیاران را در تمام طول روز بررسی نمایید. پیش از هجوم خستگی غواصی را به پایان برسانید.

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

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

صفحه ی امین آینه 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

برای غواصی در آب های آزاد نیازی به قابلیت های ورزشی فوق العاده نیست، اما سیستم قلبی عروقی سالم لازم است. با 3 الی 4 بار تمرین هوایی سی دقیقه ای در هر هفته می توان تناسب سیستم قلبی عروقی را حفظ نمود. اگر به طور منظم ورزش نمی کنید توصیه می شود پیش از آغاز برنامه یک چکاپ پزشکی انجام دهید.

به عنوان یک قانون کلی، یک غواص باید به اندازه ای از تناسب جسمانی برخوردار باشد که بتواند بدون خستگی یا ریسک نارسایی قلبی به موقعیت های اضطراری پاسخ دهد.

## محدودیت در حرکت

به تن کردن تجهیزات خیلی کوچک باعث محدودیت توانایی حرکت، احساس ناتوانی و اتلاف انرژی می گردد. همچنین می تواند تنفس و گردش خون را نیز محدود کرده و موجب کاهش سریع تر دمای بدن و مصرف سریع تر انرژی شود.

یکی دیگر از عوامل محدود کننده ی حرکت، گرفتار شدن یا به دام افتادن در زیر آب است. گرفتار شدن در کلب یا قلاب های ماهیگیری خیلی وخیم نبوده و می توان با استفاده از ابزارهای غواصی (چاقوی غواصی) و درخواست کمک از همیار این مساله را مدیریت نمود. گیر کردن در غارها، مغروقه ها و یا زیر یخ ها خطرناک است و می تواند منجر به وحشت زدگی غواص گردد. همیار شما آنجاست تا در هنگام وقوع خطرات بالقوه به شما کمک کند اما این موضوع زمانی ممکن می شود که شما تحت کنترل باشید. همواره با همیار خود غواصی کنید، تجهیزات کامل، متناسب و با کیفیت به تن کنید و خطرات غواصی در مغروقه ها، غارها و یخ را بدانید. مادامیکه از تجهیزات مناسب استفاده نمی کنید و هنوز آموزش های تخصصی گسترده را نگذرانده اید، از غواصی در تمامی این شرایط پرهیز نمایید.

داشتن یک همیار و همیار بودن ارتباط نزدیکی با یکی دیگر از هدف های اصلی تمامی انواع غواصی یعنی آمادگی و در نتیجه اجتناب از استرس دارد.

## آب سرد و هایپوترمی

آب سرد بر روی ذهن و عملکرد جسمی شما تاثیر می گذارد و همچنین احتمالاً مانع تفکر درست و محدود کننده ی فعالیت های فیزیکی نیز خواهد بود. غواصی در آب سرد ناراحت کننده است و می تواند دردناک باشد و بدن شما برای گرم شدن متحمل تلاش می شود. آب های خیلی سرد می توانند باعث سوء عملکرد تجهیزات نیز بشوند. طبق تعریف آب با دمای زیر 21 درجه ی سانتی گراد را سرد در نظر می گیریم. آب 25 بار سریع تر از هوا حرارت بدن را جذب می کند

هایپوترمی زمانی اتفاق می افتد که حرارت مرکزی بدن به پایین تر از 37 درجه ی سانتی گراد برسد. هرچه افت دمای بدن بیشتر باشد، خطر بیشتری غواص را تهدید می کند. علائم هایپوترمی عبارتند از گیجی، کبود شدن پوست، جمود نعشی، لرزش غیرقابل کنترل و از دست دادن هماهنگی. تمام مصدومین هایپوترمی باید گرم شوند و در مواردی که هایپوترمی حاد اتفاق افتاده است باید اینکار فقط توسط پرسنل پزشکی واجد شرایط انجام شود. گرم کردن نامناسب می تواند باعث ایجاد عوارض گردد.

اگر قصد استفاده از لباس خشک را دارید، SSI به شما توصیه می کند که در برنامه ی تخصصی SSI Dry Suit شرکت نمایید. برای بررسی دسترسی به برنامه ی تخصصی Dry Suit، با مرکز غواصی SSI ارتباط برقرار نمایید.

برای پیشگیری از اثرات آب سرد و هایپوترمی، پوشش حفاظتی متناسب با دمای آب و عمق برنامه ریزی شده برای غواصی را به تن کنید (به در نظر گرفتن دمای سطح آب اکتفا نکنید). برای اجتناب از اتلاف حرارت از طریق سر و دست ها، از کلاه و دستکش استفاده نمایید و اگر بر اثر سرما احساس ناراحتی می کنید، اجرای غوص را متوقف نمایید. SSI توصیه می کند در آب هایی با دمای پایین تر از شانزده درجه ی سانتی گراد از لباس خشک استفاده کنید.

علاوه بر تمرینات هوایی مثل پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری، تقویت وضعیت باعث افزایش استقامت بیشتر هنگام حرکت بر خلاف جهت جریان، جا به جایی تجهیزات سنگین غواصی و آمادگی برای شرایط اضطراری مثل نجات همیار خواهد شد.

در هر فصل غواصی یک چکاپ پزشکی انجام دهید. اگر در سنین بالای 45 سال هستید و یا یکی از شرایط زیر را دارید، توجه ویژه تری به این موضوع داشته باشید.

اعتیاد به پپس، سیگار برگ و یا سیگار و سایر دخانیات  
اضافه وزن و یا عدم تناسب فیزیکی  
مصرف منظم دارو

کلسترول بالا و/یا سابقه ی خانوادگی حمله ی قلبی و سکنه ی مغزی انجام جراحی و یا در صورتی که اخیراً به بیماری خاصی مبتلا شده اید  
اسم، صرع و یا سایر مشکلات تنفسی

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](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