

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ :ΚΑΡΑΔΗΜΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ

ΘΕΜΑ : "Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ
ΠΑΝΙΚΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΤΑΔΥΣΗ"



ΠΑΠΠΑΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ

A.M: 1379

ΡΕΘΥΜΝΟ 2009

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η πτυχιακή αυτή εργασία αποτελεί μια προσπάθεια που έγινε με σκοπό την ανάδειξη της επίδρασης της διαταραχής του άγχους και του πανικού στην ελεύθερη κατάδυση . Ώθηση για την πραγματοποίηση αυτής της μελέτης δόθηκε από τον ολοένα αυξανόμενο αριθμό συμμετεχόντων στο συγκεκριμένο άθλημα με τη μορφή ανταγωνιστικού η μη αθλήματος.

Απώτερος σκοπός της μελέτης αυτής είναι η αναγκαιότητα διερεύνησης των συναισθηματικών πτυχών των ατόμων που συμμετέχουν στο άθλημα και η περαιτέρω ανάπτυξη της έρευνας για την διαταραχή του πανικού και του άγχος.

Ρέθυμνο, Φεβρουάριος 2009

Παπάς Στέφανος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	σελ.1
2. ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ.....	σελ.3
3. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ.....	σελ.8
4. Η ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΑΝΙΚΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΤΑΔΥΣΗ.....	σελ.11
4.1 ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΤΑΔΥΣΗ.....	σελ.11.
4.2.1 ΟΙ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΤΑΔΥΣΗ.....	σελ.15
5. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ.....	σελ.27
6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	σελ.31
7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	σελ.34

1. Εισαγωγή

Όταν το ιταλικό θωρηκτό, «Regina-Margerita», στα ανοιχτά της Καρπάθου έχασε την άγκυρά του βάρους 80 κιλών ένας έλληνας βουτηχτής από τη Σύμη, ο 35χρονος Γιώργος Χατζής του Στάθη που οι ξένοι τον αναφέρουν παντού ως Χατζηστάθη, χωρίς κανένα καταδυτικό εξοπλισμό, με μόνο οδηγό μία πέτρα βάρους 14 κιλών δεμένη σε σχοινί που τη χρησιμοποιούσε στις καταδύσεις του πότε ως τιμόνι και πότε ως φρένο, φθάνοντας σε βάθος 83 μέτρων ύστερα από προσπάθειες έξι ημερών τη βρίσκει, δένει την αλυσίδα της και ανακουφισμένοι οι Ιταλοί την ανασύρουν στην επιφάνεια. Ο βουτηχτής αυτός, με ύψος περίπου 1,70 και βάρος 65 κιλά που έπασχε από εμφύσημα και διάρρηξη του ενός τυμπάνου (το άλλο δεν υπήρχε καν) μπορούσε κάτω από το νερό και σε μεγάλο βάθος να μείνει χωρίς ανάσα ως και επτά λεπτά αφού, όπως έλεγε, εκεί κάτω δεν αισθανόταν την ανάγκη να αναπνεύσει.

Αυτή η εκπληκτική επίδοση καταγράφηκε στα αρχεία του Ιταλικού Ναυτικού και ξεχάστηκε. Ωσπου εκεί στα μέσα της δεκαετίας του '60 την ανέσυρε από τα αρχεία και επωφελήθηκε γενναία από αυτήν ένας Γάλλος, ο Ζακ Μαγιόλ. Ένας άνθρωπος του βουνού, που είχε ήδη εξασκηθεί στο να μένει κάτω από το νερό για σχετικά πολύ μεγαλύτερο χρόνο επειδή λάτρευε να παίζει με ένα δελφίνι σε ιδιωτικό δελφινάριο του Μαϊάμι. Διαβάζοντας την ιστορία του Χατζηστάθη κατάλαβε ότι το ανθρώπινο σώμα ήταν σε θέση να αντέξει σε μεγάλα σχετικά βάθη, ενώ ένας γιατρός της εποχής επέμενε ότι μετά τα 50 μέτρα όλος ο θώρακας θα συντριβόταν κάτω από την πίεση των στρωμάτων του νερού. Ο Μαγιόλ δέχτηκε να γίνει «πειραματόζωο» αφού άλλωστε γνώριζε πλέον την περίπτωση του βουτηχτή από τη Σύμη. Ήδη ένας ιταλός

πρωταθλητής στις καταδύσεις, ο Εντζο Μαγιόρκα, έφθανε σε βάθος 54 μέτρων. Από τότε εγκαινιάζεται για μία δεκαετία η κούρσα των όλο και μεγαλύτερων επιδόσεων σε βάθος μεταξύ Εντζο Μαγιόρκα και Ζακ Μαγιόλ, ενώ και τα μέσα ενημέρωσης φροντίζουν να εξάπτουν το ενδιαφέρον του κόσμου αφού δεν έλειψαν οι προκλήσεις μεταξύ των μονομάχων. Ο Jacques Mayol είχε προβλέψει ότι, μέσα σε μια-δυο γενιές, μερικοί άνθρωποι θα είναι σε θέση να βουτήξουν σε βάθος 200μετρων και να κρατήσουν την αναπνοή τους έως και δέκα λεπτά . (Galdadas.A 2007)

Σήμερα η τρέχουσα μέγιστη διάρκεια άπνοιας ενός ατόμου με το πρόσωπο μέσα στο νερό, και ακίνητο μέσα σε μια πισίνα (στατική άπνοια) είναι 10 λεπτά και 12 δεύτερα, ενώ το μέγιστο βάθος που έχει φτάσει ποτέ άνθρωπος με μία μόνο αναπνοή (χρησιμοποιώντας ένα σύστημα ανελκυστήρα που μεταφέρει τον δύτη στο προκαθορισμένο βάθος, ενώ επιστρέφει στην επιφάνεια με την χρήση ενός φουσκωμένου με αέρα μπαλονιού - No Limits) συνολικής διάρκειας 4 λεπτά και 24 δεύτερα, είναι τα 214 μέτρα.

Οι αξιοθαύμαστες αυτές επιδόσεις, οι συνεχόμενες προσπάθειες καταρρίψεως νέων ρεκόρ και η μεγάλη δημοσιότητα που δίνεται τον τελευταίο καιρό καθιστά επιτακτική την ανάγκη διερεύνησης των διαφόρων πτυχών του αθλήματος και ιδιαίτερα των ψυχολογικών καθώς η συναισθηματική εμπλοκή διαδραματίζει ιδιαίτερο ρόλο στην άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος.

2. ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ

Είναι σημαντικό να αναφερθεί συνοπτικά η ιστορία της επιστήμης της ψυχολογίας των καταδύσεων ώστε να δοθεί μια πιο ολοκληρωμένη οπτική γωνία για το συγκεκριμένο άθλημα. Παρακάτω παρουσιάζεται συνοπτικά το άρθρο του Salvatore Capodiecì (ψυχίατρος, ψυχοθεραπευτής, AMP-Ve Associazione Medici Psicoterapeuti Venezia) που δημοσιεύτηκε στην ιστοσελίδα της Psycocomedia. (Capodiecì, S.,2005).

Μέχρι τη δεκαετία του '80 οι καταδύσεις ασκούνταν από πολύ λίγους αθλητές. Σήμερα η κατάσταση αυτή έχει αλλάξει ριζικά και το άθλημα αυτό εφαρμόζεται στην πράξη από πολλούς ανθρώπους. Η ανάπτυξη της δραστηριότητας αυτής οδήγησε ορισμένους ερευνητές να μελετήσουν τις διαφορές ψυχολογικές πτυχές που την χαρακτηρίζουν.

Πρωτοπόροι των μελετών αυτών ήταν ο Benhuke με τη δημοσίευση ενός άρθρου το 1945 στο *American Journal of Psychology* με τίτλο "Psychological and psychiatric reactions in diving and in Submarine warfare" και ο Gianfranco Bernardi (1968) το 1962 όπου εισήγαγε ένα άρθρο στο πρώτο διεθνές συμπόσιο Υποβρύχιας Ιατρικής με τίτλο "Psychology and Underwater Sports". Το άρθρο, αυτό περιλάμβανε μια σειρά από απόψεις που εξακολουθούν να είναι σύγχρονες. Σύμφωνα με τον Bernardi, ο αυτόνομος δύτης σε σύγκριση με τον ελεύθερο δύτη, δεν είναι πραγματικός αθλητής αλλά «ερασιτέχνης». Ο ελεύθερος δύτης είναι πρόθυμος να εξερευνήσει νέες εμπειρίες, στηριζόμενος στις δικές του δυνάμεις και είναι έτοιμος να υποστεί κάθε θυσία ώστε να ικανοποιήσει τις επιθυμίες του.

Σύμφωνα με έρευνες του Sessa, Pallota και Fati (1964) στις αρχές του '60 βρέθηκε ότι οι λόγοι που οδηγούν ένα άτομο να κάνει καταδύσεις προέρχονται από ένα ατομικό υποσυνείδητο δυναμικό. Όταν διασχίζεται το όριο μεταξύ αέρα και νερού και ολοκληρώνεται μια κατάδυση τότε δημιουργείται ένα χάσμα μεταξύ των αισθήσεων και των συνειδητών κινήτρων.

Το 1968 ο Tatarelli δήλωσε ότι «ένα συγκρατημένο, εσωστρεφή άτομο» δεν είναι κατάλληλο για υποβρύχιες δραστηριότητες καθώς θα μπορούσαν να είναι επιβλαβής για την ήδη καταπιεσμένη εσωστρεφή προσωπικότητά του. Τα συμπεράσματα αυτά έρχονται σε αντίθεση με αυτά των Cavena και Zuin, οι οποίοι το 1970 σε μια έρευνα όπου συμπεριλήφθηκαν 46 δύτες, διαπίστωσαν υψηλό βαθμό εσωστρέφειας ως επικρατέστερο στοιχείο. Άλλοι συγγραφείς είχαν ήδη κάνει προκαταρκτικές έρευνες σχετικά με την αξιολόγηση της προσωπικότητας των δυτών (Ross, 1968).

Η δεκαετία του '70 ήταν η δεκαετία της πειραματικής ψυχολογίας. Οι ερευνητές μελέτησαν τις επιπτώσεις του βάθους και του άγχους σε επικίνδυνες καταστάσεις, όπως το υποβρύχιο περιβάλλον. Ερευνητές όπως ο Ross, Biersuer και Ryan μελέτησαν τη σχέση μεταξύ νάρκωσης και ικανότητας, την απόδοση στο υποβρύχιο περιβάλλον, την αντίληψη του χώρου και την προσαρμογή του δύτη κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας, την προσωπικότητα και τη στάση του δύτη. Το 1975 ο Antonelli δημοσίευσε το βιβλίο "The diver's psychology" και το 1981 ο Pelajo το "The diver's subconscious mind". Στις έρευνες του Griffiths, Steel & Vaccaro, (Griffiths, Steel and Vaccaro, 1978, Griffiths, Steel & Vaccaro, 1979, Griffiths, Steel, Vaccaro & Karpman, 1981a) εξετάζεται το άγχος του δύτη και η αντιστοιχία μεταξύ χαλάρωσης και τεχνικών κατάδυσης. Ο John Adolfson (1974) ο οποίος ήταν ερευνητής ψυχολόγος στο U.S. Naval Medical Research Institute at Bethesda (Maryland, USA)

και συγγραφέας του “Human Performance and Behavior in Hyperbaric Environments” έγραψε το 1974 μαζί με τον Berghage Thomas το “Perception and Performance Underwater”.

Στις αρχές της δεκαετίας του '80, ο Odone και άλλοι ερευνητές (Odone, Reggiani, Vassalo, Oelker & Rotunno, 1983a) μέσα από συζητήσεις με ομάδες δυτών και εκπαιδευτών προσπάθησαν να εντοπίσουν την ψυχοδυναμική βάση της υποβρύχιας ψυχολογίας. Χρησιμοποιώντας ψυχοδιαγνωστικές και φαινομενολογικές τεχνικές προσπάθησαν να εξηγήσουν την φαινομενική αντίφαση των γνωρισμάτων της προσωπικότητας που παρατηρήθηκαν στις ομάδες των δυτών. Σύμφωνα με τον Odone και τους εταίρους του, καθώς τα περισσότερα από τα υποβρύχια ατυχήματα δεν είναι τυχαία, είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε τους ψυχοδυναμικούς μηχανισμούς που υπάρχουν στην υποβρύχια δραστηριότητα και τη σημαντικότητα της κατάρτισης. Το 1985 ο Spigolon and Delloro ακολούθησαν την ίδια γραμμή σκέψης δηλώνοντας πως η κατάρτιση μπορεί να είναι χρήσιμη για τους δύτες και να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για την αποφυγή του πανικού. Ο William Morgan, διευθυντής του εργαστηρίου Αθλητικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Wisconsin – Madison ήταν ένας από τους ερευνητές, που τη δεκαετία του ογδόντα, συνέβαλαν περισσότερο στην ψυχολογική έρευνα της υποβρύχιας δραστηριότητας κυρίως με μελέτες πάνω στο άγχος και τον πανικό. Ο Morgan (Morgan 1981, Morgan 1983a, Morgan 1983b) εξέτασε πάνω από 500 έμπειρους δύτες και διαπίστωσε ότι πάνω από το ήμισυ αυτών είχαν εμπειρίες κρίσεων πανικού και ότι τουλάχιστον μια από τις κρίσεις αυτές σημειώθηκε κατά τη διάρκεια των καταδύσεων. Μια στρατηγική – που ονομάστηκε Morgan – για την πρόληψη κρίσεων πανικού θα ήταν να εντοπιστούν τα πρόσωπα που έχουν την υψηλότερη πιθανότητα να εκδηλώσουν πανικό πριν ξεκινήσουν την κατάδυση με ένα εύκολο στη μέθοδο τεστ άγχους που

μπορεί να προβλέψει τον πανικό . Μελέτες για το άγχος και τις γνωστικές πτυχές της προσωπικότητας των δυτών συνεχίστηκαν στη δεκαετία του '80. Ο Bachrach και Egstrom (1987) ήταν οι ερευνητές, οι οποίοι κατά την περίοδο αυτή, έκαναν τις πιο αξιόλογες μελέτες σχετικά με το άγχος και τον πανικό στις καταδύσεις και οι οποίες περιλαμβάνονται στο βιβλίο “Stress and Performance in Diving”, που αποτελεί σήμερα ένα σημαντικό σημείο αναφοράς για όλους τους ερευνητές της υποβρύχιας ψυχολογίας.

Η δεκαετία του '90 μαρτυρά τη γέννηση πολλών σημαντικών μελετών σχετικά με την ψυχολογία των καταδύσεων. Αξίζει να αναφερθούν οι εργασίες της Jennifer Hunt (Hunt 1993, Hunt 1995, Hunt 1996), η οποία είναι καθηγήτρια κοινωνιολογίας στο πανεπιστήμιο του New Jersey. Χρησιμοποίησε ψυχαναλυτικές μεθόδους ώστε να εξετάσει τη σχέση ρίσκου και καταδυτικών ατυχημάτων. Εξέτασε επίσης τις υποσυνείδητες πτυχές που φαίνεται να συνδέονται με την πρόκληση θανάσιμων ατυχημάτων. Η έρευνά της βασίστηκε σε συνεντεύξεις με άτομα που κάνουν τόσο καταδύσεις αναψυχής όσο και με άτομα που κάνουν τεχνικές καταδύσεις.

Το 1999 ο Nevo & Breitstein δημοσίευσε το βιβλίο “Psychological and Behavioral Aspect of Diving” στο οποίο συλλέγονται οι πιο σημαντικές έρευνές τους. Σύμφωνα με αυτές προκύπτει ότι, σε σύγκριση με τα άτομα που δεν εφαρμόζουν το άθλημα αυτό, ο δύτης είναι περισσότερο επιρρεπής στον κίνδυνο και την περιπέτεια, είναι περισσότερο αρρενωπός και επιθετικός, είναι περισσότερο υγιής και λιγότερο επιρρεπής στο άγχος.

Το 2001 ιδρύθηκε από τον Salvatore Capodiceci η στήλη “Sports and Psyche” για την Psycocomedia, την πρώτη Ιταλική πύλη της Ψυχιατρικής, Ψυχολογίας και Ψυχανάλυσης συλλέγοντας άρθρα από τους κύριους

ερευνητές πάνω στο θέμα αυτό και με στόχο την ανάπτυξη της έρευνας και της γνώσης για την ψυχολογία των υποβρύχιων δραστηριοτήτων.

Πρόσφατα η έρευνα γίνεται όλο και πιο πολύπλοκη. Ορισμένοι ερευνητές μελέτησαν τη σχέση υποβρύχιας δραστηριότητας, εγκεφάλου και συμπεριφοράς, ενώ πρόσφατες μελέτες υπογραμμίζουν τους κινδύνους που συνδέονται με τις καταδύσεις και συνιστούν ότι πέραν της καλής φυσικής κατάστασης του δύτη, επιβάλλεται να βρίσκεται και σε καλή ψυχολογική κατάσταση.

Αν το 1945 το άρθρο του Benhuke σηματοδότησε την έναρξη του επιστημονικού ενδιαφέροντος για την ψυχολογία των υποβρύχιων δραστηριοτήτων, μπορούμε να δηλώσουμε ότι μετά από 60 χρόνια αυτό το πεδίο της έρευνας παραμένει ακόμα σε πειραματικό στάδιο. Παρά τη σημαντική συμβολή τελευταία από ορισμένους ερευνητές εξακολουθούμε να έχουμε ελάχιστες γνώσεις για τους μηχανισμούς που οδηγούν σε κρίσεις πανικού κατά τη διάρκεια των καταδύσεων, τις πτυχές της προσωπικότητας των δυτών, καθώς και την ψυχοδυναμική βάση αυτών των δραστηριοτήτων. (Capodiecì, S. 2005).

3. ΓΕΝΙΚΑ – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Η ελεύθερη κατάδυση είναι ένα υποβρύχιο άθλημα το οποίο θεωρείται ακραίο και επικίνδυνο καθώς οι αθλητές προσπαθούν να προσεγγίσουν μεγάλα βάθη χωρίς αναπνευστική συσκευή.

Στην αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν για τρεις κυρίως λόγους. Για τη συλλογή τροφίμων, για ανεύρεση αντικειμένων και σε στρατιωτικές επιχειρήσεις. Στις μέρες μας οι περισσότεροι κολυμβητές και γενικά ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων έχουν κάνει τουλάχιστον μια ελεύθερη κατάδυση. Κάθε φορά που κινούμαστε υποβρυχίως, κρατώντας την αναπνοή μας είναι μια ελεύθερη κατάδυση.

Γενικά η ελεύθερη κατάδυση είναι μια τεχνική που χρησιμοποιείται σε διάφορες υποβρύχιες δραστηριότητες. Αναγνωρισμένες ως αθλήματα θεωρούνται η ανταγωνιστική ή μη ελεύθερη κατάδυση, το ανταγωνιστικό ή μη ψαροντούφεκο και η υποβρύχια φωτογραφία. Λιγότερο αναγνωρισμένα είναι η συγχρονισμένη κολύμβηση, το υποβρύχιο ράγκμπι και χόκεϋ και το snorkeling.

Οι ελεύθερες καταδύσεις διαφέρουν σημαντικά σε σχέση με άλλα αθλήματα. Είναι ένα άθλημα όπου η επίτευξη των στόχων εξαρτάται σημαντικά από την κατάσταση του νου και την παρουσία άγχους. Στοιχεία όπως η κόπωση και η αντοχή στους μυϊκούς πόνους ανήκουν εν μέρει στον αθλητή της ελεύθερης κατάδυσης. Ο τελευταίος αντίθετα πρέπει να σταματήσει την προσπάθεια όταν αισθανθεί υπερβολική κόπωση και μυϊκούς πόνους.

Σημαντικό ρόλο επίσης παίζει η «υδροβιότητα» του αθλητή. Με τον όρο αυτό εννοούμε τη φυσική εμπιστοσύνη των ανθρώπων για το νερό από τη γέννησή τους. Είναι εύκολο να παρατηρήσουμε πως ένα παιδί λίγους μόνο μήνες από τη γέννησή του αντιδρά με σχετική ηρεμία και

άνεση κατά την επαφή του με το νερό. Ο φόβος που παρουσιάζουν ορισμένα παιδιά με την πάροδο του χρόνου είναι συχνά αποτέλεσμα αντανάκλασης των φόβων των ενηλίκων.(Capodieci S, 2006).

Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι κάνουν ελεύθερες καταδύσεις. Για ορισμένους είναι η εξερεύνηση του υποβρυχίου περιβάλλοντος και η επαφή με τη θαλάσσια ζωή . Για άλλους είναι η γαληνή που επικρατεί κάτω από την επιφάνεια, η αίσθηση χαλάρωσης όπου το άγχος άρετε λόγο της φύσης του νερού.

Τα κίνητρα που οδηγούν όλο και περισσότερους να καταδυθούν σε όλο και μεγαλύτερο βάθος πηγάζουν από την ολοένα αυξανόμενη ανάγκη απόκτησης νέων εμπειριών και συναισθημάτων σε συνάρτηση με την περιπέτεια και τη φύση. Ίσως είναι και μια προσπάθεια ανταπόκρισης στις ανάγκες του υποσυνειδήτου, που κατευθύνεται προς τις συνθήκες τις ενδομήτριας ζωής, όπου λαμβάνουν χώρα οι πρώτες εμπειρίες ζωής του υποκειμένου.

Ψυχαναλυτές και άλλοι επιστήμονες ενδιαφέρθηκαν για τα κίνητρα των καταδύσεων εξετάζοντας τις ψυχοδυναμικές πτυχές των καταδύσεων.

Είναι δυνατόν να αντιληφτούμε τι ωθεί τον X σε μια βουτιά διερευνώντας την προσωπική του ιστορία, το υποσυνείδητο του, την παιδική του ηλικία και της πτυχές της εξέλιξης του .Τα στοιχεία αυτά μπορούν να αποκαλύψουν την προέλευση των κινήτρων του η να εξηγήσουν αντίθετα τον φόβο που παρουσιάζουν ορισμένα άτομα εισερχόμενα στο νερό . Συχνά οι λόγοι που ένα άτομο προβάλλει ως εξήγηση για τον φόβο του δεν είναι ρεαλιστικοί η σημαντικοί.

Η παρακολούθηση του ψυχολογικού προφίλ του δύτη δεν είναι εύκολο έργο, όπως δεν είναι και για κάθε άλλη κοινωνική η επαγγελματική ομάδα , καθώς υπάρχει ο κίνδυνος της απλοποίησης κάθε φορά που

προσπαθούμε να ορίσουμε έναν άνθρωπο με βάση μια δραστηριότητα του ή ένα πάθος του.

Μπορεί ωστόσο να διαπιστωθεί αν υπάρχουν πτυχές που παρουσιάζονται πιο συχνά μεταξύ ατόμων που ασκούν τις ίδιες δραστηριότητες και να εξεταστούν ποια είναι τα χαρακτηριστικά και οι παράγοντες εκείνοι που οδηγούν στην πρακτική των καταδύσεων.

Η απομόνωση είναι ένα ευρύ χαρακτηριστικό και ίσως το σημαντικότερο. Ο δύτης είναι αποκομμένος από τον έξω κόσμο, η υποβρυχια επικοινωνία είναι περιορισμένη, και η συναίσθηση του δύτη όσο αφορά τη σωματική του ακεραιότητα αυξάνεται.

Παρά το γεγονός αυτό, οι καταδύσεις είναι στην πραγματικότητα μια δραστηριότητα με υψηλή κοινωνική αξία. Κατά την κατάδυση κάθε δύτης έχει ένα σύντροφο (η πρέπει να έχει με βάση τους κανόνες ασφαλείας). Κάθε μέλος του ζεύγους είναι υπεύθυνο για τον άλλο, παρακολουθεί τις κινήσεις του εταίρου του και είναι έτοιμο να προσφέρει τη βοήθεια του αν χρειαστεί. Μια πολύ εσωστρεφής προσωπικότητα δεν έχει θέση εύκολα στο κόσμο των καταδύσεων. Η επιθυμία να ανήκουν σε μια ομάδα είναι ένα από τα ισχυρότερα κίνητρα που οδηγούν ένα άτομο να κάνει αυτό το άθλημα.

Τέλος ο υποβρύχιος αθλητισμός σε αντίθεση με την πρακτική άλλων κλάδων δεν έχει στόχο μόνο την νίκη. Αν και σε επαγγελματικό επίπεδο υπάρχει ανταγωνισμός, αποκτά δευτερεύων σημασία όταν προκύπτουν θέματα ασφαλείας. (Capodiecì, S., 2003)

4.Η ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΑΝΙΚΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΤΑΔΥΣΗ

4.1ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΤΑΔΥΣΗ

Το άγχος μπορεί να προκληθεί από μια σειρά παραγόντων και καταστάσεων. Η επαφή με τη θάλασσα δημιουργεί πληθώρα παραγόντων πίεσης. Έχει αναδείξει τους πιο ακραίους φόβους της ανθρώπινης φυλής, από τον φόβο της πτώσης σε μια άβυσσο ως και την ύπαρξη θαλάσσιων τεράτων.

Υπάρχουν τρεις κύριες πηγές από τις οποίες μπορούμε να λάβουμε τις πληροφορίες για την εκτίμηση του άγχους:

- α) οι φυσιολογικοί παράμετροι
- β) η συμπεριφορά
- γ) τα λεγόμενα του υποκειμένου

Οι αγχώδεις διαταραχές είναι οι ψυχικές διαταραχές που τις περισσότερες φορές καθορίζουν τις μεταβολές, των φυσιολογικών παραμέτρων (καρδιακός παλμός, αρτηριακή πίεση, αναπνοή κ.λπ.) αντανακλώντας έτσι την αλλαγή του αυτόνομου νευρικού συστήματος και ιδίως των αδρενεργικών συνιστώσεων. Αυτό θα μπορούσε να υποδηλώνει την ύπαρξη αντικειμενικών παραμέτρων για την μέτρηση της διαταραχής του άγχους. Στην πραγματικότητα τα αισθήματα άγχους συσχετίζονται ελάχιστα με τις φυσιολογικές παραμέτρους, τόσο γιατί η αντιστοιχία μεταξύ φυσιολογικών και σωματικών αισθήσεων είναι χαμηλή όσο και για την υψηλή υποκειμενική μεταβλητότητα της φυσιολογικής απόκρισης.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, οι τροποποιήσεις των φυσιολογικών παραμέτρων σε σχέση με το άγχος παρουσιάζουν ενδιαφέρον όσο αναφορά τη διαδικασία άντλησης πληροφοριών, αλλά είναι σχεδόν

άχρηστες για την εκτίμηση της σοβαρότητας των συνιστώσεων της ψυχικής διαταραχής επειδή δεν υπάρχει καμία σχέση μεταξύ τους.

Οι επαγγελματίες δύτες και διασώστες είναι εκπαιδευμένοι να αναγνωρίζουν στον εαυτό τους και σε άλλους τα συμπτώματα του άγχους τα οποία συνοψίζονται στις ακόλουθες συμπεριφορές (Professional Association of Diving Instructors, 1999):

- ταχεία αναπνοή
- μυϊκή ένταση
- μπλοκαρισμένες αρθρώσεις
- ευερεθιστικότητα
- μάτια ολάνοιχτα, ή αποφυγή οπτικής επαφής
- ευερεθιστικότητα
- διαφυγή στην επιφάνεια
- λογοδιάρροια, διστακτικότητα, σιωπή
- χρονοτριβή, για παράδειγμα αύξηση χρόνου εισόδου στο νερό.

Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτές να διαγνώσουν και να μπορούν να επέμβουν πριν τα αγχωτικά γεγονότα οδηγήσουν σε εξάντληση, πανικό και τελικά σε καταδυτικό ατύχημα.

Εάν το άγχος και τα συμπτώματα που προκαλούν πανικό αυξάνονται, η ικανότητα αντίδρασης του δύτε μειώνεται. Σε μια τέτοια κατάσταση είναι πολύ δύσκολο για το δύτε να αναγνωρίσει την κλιμάκωση του άγχους ώστε να μπορέσει να αποφύγει τον πανικό.

Οι αντιδράσεις του υποκειμένου (π.χ. ευερεθιστικότητα) όπως και οι φυσιολογικές παράμετροι είναι εξαιρετικά μεταβλητές από άτομο σε άτομο και δεν υπάρχει στενή συσχέτιση με το υποκειμενικό αίσθημα του άγχους. Για το λόγο αυτό δεν μπορεί να ληφθεί από μόνο του ως σημείο αναφοράς για τον προσδιορισμό και την μέτρηση του άγχους. Η κύρια

πηγή πληροφόρησης, συνεπώς, είναι ο ίδιος ο αθλητής και τα λεγόμενά του που επιβεβαιώνουν και τα άλλα δύο πεδία, δηλαδή τις φυσιολογικές και συμπεριφοριστικές παραμέτρους.

Ένας δύτες μπορεί να φαίνεται ήρεμος και να μην παρουσιάζει ανωμαλίες στην αναπνοή και τον καρδιακό ρυθμό αλλά να παρουσιάσει λίγο αργότερα συμπτώματα πανικού.

Για την εκτίμηση λοιπόν της διαταραχής του άγχους είναι απαραίτητη η χρήση εργαλείων όπως τυποποιημένων ερωτηματολογίων αξιολόγησης και τεστ αυτοδιαχείρισης – ετεροδιαχείρισης.

Συμφωνα με τον Zeidner (Zeidner, M, 1998) σε καταστάσεις άγχους:

- α) Το υποκείμενο αντιλαμβάνεται την κατάσταση ως δύσκολη και απειλητική.
- β) Η ικανότητα αντιμετώπισης της συγκεκριμένης κατάστασης κρίνεται ανεπαρκής.
- γ) Το υποκείμενο επικεντρώνεται στις αρνητικές συνέπειες που απορρέουν από την αποτυχία του (για την επίλυση του προβλήματος αντί στην εξεύρεση λύσεων).

Το άγχος που διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να εκφυλιστεί – χειροτέρευση και να μετατραπεί σε πανικό.

Η κατάσταση αυτή χαρακτηρίζεται από φυσιολογικά συμπτώματα και μπορεί να παράγει τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά συμπτώματα. Το άγχος μπορεί να δημιουργήσει αμφιβολίες σχετικά με τη φύση και την πραγματικότητα της απειλής καθώς και για την ικανότητα αντιμετώπισης της κατάστασης.

Τα σωματικά συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό, από εφίδρωση των χεριών και ταχυκαρδία που αποτελούν το μέσο όρο συμπτωμάτων ως και ψυχοκινητικά προβλήματα, συναισθηματική παράλυση, το ξέσπασμα ενός πανικού ή μια φοβική αντίδραση.

Τα συμπτώματα του άγχους ποικίλουν από άτομο σε άτομο, από την μια κατάσταση στην άλλη και μάλιστα από τη μια στιγμή στην άλλη. Έχουν όμως ένα σαφή στόχο. Είναι μια προειδοποίηση για την απειλή η οποία έχει την «τιμή» της επιβίωσης.

Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι ένα μέσο επίπεδο άγχους διασφαλίζει τη βέλτιστη απόδοση σε ορισμένες περιπτώσεις. Τα άτομα που βιώνουν ως ένα βαθμό το άγχος από «λίγο» έως «μέτριο» σε βαθμό διέγερσης παρουσιάζουν καλύτερο επίπεδο απόδοσης από ότι τα άτομα που δεν αισθάνονται άγχος. Ένα μέσο επίπεδο άγχους συχνά οδηγεί σε αύξηση των κινήτρων για εστίαση στο σκοπό.

Ένα χαμηλό επίπεδο άγχους μπορεί να βοηθήσει τον δύτη να είναι πιο προσεκτικός. Υπερβολικά επίπεδα όμως μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τις γνωστικές και αντιληπτικές ικανότητές του. Στην περίπτωση αυτή, ο δύτης χάνει την προσοχή και την συγκέντρωση του παραμελώντας σημαντικά ζητήματα όπως την αργή ανάδυσή του.

Επίσης υπάρχουν ορισμένες ιατρικές καταστάσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε συμπτώματα άγχους όπως: αναιμία, καρδιακές αρρυθμίες, διαβήτης, υπογλυκαιμία, διαταραχές του θυρεοειδούς και ορισμένες λοιμώξεις.

Πολλά φάρμακα μπορούν να επιδεινώσουν μια κατάσταση άγχους. Ορισμένες ουσίες όπως η καφεΐνη, νικοτίνη και άλλα προϊόντα που χρησιμοποιούνται ως διεγερτικά, η ψευδοεφεδρίνη (οροσυμφωριτικό) (Thalmann, E.D, 1999), η θεοφυλλίνη (χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του άσθματος ή χρόνιας βρογχίτιδας), ορισμένα αντι-υπερτασικά μπορούν να προκαλέσουν την εκδήλωση ενός πανικού.

Επίσης το άγχος που πηγάζει από την καθημερινότητα, τις οικονομικές ανησυχίες, τις δυσκολίες στις σχέσεις μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες εκδήλωσης πανικού.

4.1.2 ΟΙ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΤΑΔΥΣΗ

Στατιστικές του DAN (Divers Alert Network)(DAN, 1999) υποστηρίζουν ότι ο πανικός είναι υπεύθυνος για το 20% - 30% των θανάτων και ίσως η κύρια αιτία θανάτου στις ελεύθερες καταδύσεις. Σε μια κατάσταση πανικού, ο ελεύθερος δύτης έχει ένα και μόνο πράγμα στο μυαλό του: να φτάσει στην επιφάνεια το συντομότερο δυνατό με τις συνέπειες που αυτό συνεπάγεται.

Ο πανικός μπορεί να είναι ένα μήνυμα όταν προκύψει ένα ερέθισμα ή μπορεί να εκδηλωθεί αυθόρμητα χωρίς να υπάρχει κάποια αιτία (πέρα από μια σκέψη ή κάποια ιδέα).

Η αιφνίδια εκδήλωση πανικού φθάνει γρήγορα στο ανώτατο σημείο συμπτωμάτων (10 λεπτά ή λιγότερο) τα οποία θα εξαφανιστούν μέσα σε 60 λεπτά περίπου και συνοδεύεται συχνά από μια αίσθηση επικείμενης καταστροφής και ανάγκη για απομάκρυνση. Τα συμπτώματα της διαταραχής πανικού είναι πολύ πιο εξαντλητικά από της διαταραχής του άγχους. Η ορθολογική σκέψη και κρίση αναστέλλονται και ο τρόπος αντίδρασης γίνεται απρόβλεπτος και με μεγάλο βαθμό επικινδυνότητας. (Barlow, D.H, 1988)

Οι κρίσεις πανικού σύμφωνα με το DSM-IV-TR, (American Psychiatric Association, 2001), μπορούν να προκύψουν στο πλαίσιο κάθε αγχώδους ή άλλης ψυχικής διαταραχής (ειδικές φοβίες, καταναγκαστική διαταραχή, διαταραχή μετατραυματικού στρες κ.λπ.) και σε κάποιες γενικές ιατρικές καταστάσεις και υποδιαιρούνται σε:

- α) Απρόβλεπτες κρίσεις πανικού κατά την οποία ο ελεύθερος δύτης δεν παρουσιάζει καμία ένδειξη άγχους.
- β) Κρίσεις πανικού που προκαλούνται από μια κατάσταση ή ερέθισμα (π.χ. πολύ χαμηλή ορατότητα, αποπροσανατολισμός σε μια σπηλιά).

γ) Κρίσεις πανικού υποκινούμενες από την αναμονή ενεργοποίησης μιας κατάστασης (για παράδειγμα πανικός μπορεί να προκληθεί έως και 30 λεπτά μετά την οπτική επαφή με ένα καρχαρία).

Εδώ τίθεται ένα ερώτημα: «γιατί μερικοί άνθρωποι οδηγούνται σε κρίση πανικού ενώ άλλοι παρουσιάζουν μόνο άγχος και μπορούν να χειριστούν την κατάσταση λογικά;». Υπάρχουν πολλοί παράγοντες μεταξύ των οποίων:

- Η ιδιαίτερη σημασία των εξωτερικών κινήτρων για το άτομο που συμμετέχει.
- Το γεγονός της ύπαρξης ειδικής κατάρτισης.
- Εκπαίδευση για την ενίσχυση της άμυνας και της προσαρμοστικότητας του ατόμου σε σχέση με τις απρόβλεπτες καταστάσεις.

Ωστόσο εξακολουθεί να παραμένει δύσκολη κλινικά η παρεμπόδιση μιας κρίσης πανικού και η αναγνώριση των συμπτωμάτων – κριτηρίων που θα απέτρεπαν μια τέτοια κατάσταση κατά τη διάρκεια της κατάδυσης.

Ακόμα και δύτες με πολλά χρόνια εμπειρίας μπορεί να αντιμετωπίσουν μια κρίση πανικού. Μια πιθανή εξήγηση είναι η παραδοχή ότι σε τέτοιες περιπτώσεις, ο δύτες χάνει την εξοικείωση με τα αντικείμενα του περιβάλλοντος χώρου και αντιμετωπίζει μια εμπειρία αισθητικής στέρησης. Το φαινόμενο αυτό ονομάζεται "Σύνδρομο του Μπλε" και έχει τα χαρακτηριστικά που ταιριάζουν στην Αγοραφοβία (η τον φόβο των ανοιχτών χώρων), που μπορεί να συνοδεύει τον πανικό στην στεριά.

Το DSM – IV – TR ορίζει μεταξύ των διαταραχών του Άγχους και τις ειδικές φοβίες ως «φοβία αισθητή και διαρκής, υπερβολική ή αδικαιολόγητη, η οποία προκαλείται από την παρουσία μιας κατάστασης ή ενός αντικειμένου». Η έκθεση σε ένα φοβικό ερέθισμα προκαλεί άμεσο άγχος που μπορεί να πάρει τη μορφή μιας κατάστασης πανικού. Το άτομο αναγνωρίζει ότι ο φόβος είναι υπερβολικός ή παράλογος και είτε

αποτρέπει την κατάσταση είτε του δημιουργείται έντονο άγχος και δυσφορία.

Επίσης, υπάρχουν διάφορες κατηγορίες ειδικής φοβίας που ενδέχεται να προκύψουν κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης και μπορούν να κατανεμηθούν ως εξής:

Φοβία ζώων: Αυτή η κατηγορία αναφέρεται στο φόβο των ψαριών και συχνά στο φόβο του καρχαρία. Σε αυτή την κατηγορία κατατάσσεται και ο φόβος του να φαγωθεί ζωντανός που πηγάζει από την παιδική ηλικία.

Φόβος Φυσικού Περιβάλλοντος: Περιλαμβάνει τη θαλασσοφοβία, το φόβο του νερού και του βυθού που πηγάζει επίσης από την παιδική ηλικία.

Φόβος κατάστασης: Περιλαμβάνει την κλειστοφοβία (π.χ. είσοδος σε σπηλιά – τρύπα).

Άλλοι τύποι φοβίας: Θανατοφοβία, φόβος πνιγμού.

Σε κλινικό επίπεδο η πιο συχνή είναι η φοβία, προκλητή από μια κατάσταση και ακολουθεί η φοβία των ζώων.

Στη συνέχεια αναφέρεται περιληπτικά μια έρευνα του Salvatore Carodiecί όπου παρουσιάζεται ποσοτικά η επίδραση του υποβρύχιου περιβάλλοντος στην ψυχολογική κατάσταση των αθλητών.

Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η χορήγηση δυο ερωτηματολόγιων σε 100 αθλητές με μεγάλη πείρα στην ελεύθερη κατάδυση, η οποία και ορίστηκε με την συμμετοχή στο άθλημα συνεχώς για τουλάχιστον 2 έτη ή με πάνω από 500 ελεύθερες καταδύσεις:

1. Ένα ερωτηματολόγιο με ανοιχτού τύπου ερωτήσεις επικεντρωμένο στα κίνητρα και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με τις καταδύσεις.
2. Ένα ερωτηματολόγιο,[ιταλική έκδοση του S. Carodiecί e M.L. Gargiulo της Κλινικής Κλίμακας Άγχους (CAS) της Thyer], με 25

ερωτήσεις και απαντήσεις με κλίμακα από το 1 έως 5 (ποτέ έως συχνά) το οποίο αξιολογεί την ποσότητα, το βαθμό και τη σοβαρότητα του άγχους – αγωνίας για ένα θέμα. (Thyer, BA. ,1992)

Το δείγμα των απνεϊστών αποτελούνταν από 95% άνδρες και 5% γυναίκες, η μέση ηλικία ήταν 33 χρόνια (δείγμα 18 έως 51) και ο μέσος αριθμός καταδύσεων ήταν 642. Η ομάδα που εξετάστηκε είχε μέση βαθμολογία άγχους 12.00 με εύρος τιμών από 0 έως 40. Ένα 6% έλαβε βαθμολογία μεγαλύτερη του 30,00 η οποία υποδεικνύει την παρουσία άγχους. Αυτό αναφέρεται στους απνεϊστές με ηλικία 31 έτη και με μεγάλη εμπειρία (από 2 έως 28 χρόνια). Αυτή η ομάδα παρουσίασε επεισόδια πανικού κατά 83,5% από το οποίο το 16,5% από απροσδόκητα περιστατικά ενώ το 67% κρίσεις πανικού προκλητές από την κατάσταση.

Όσο αναφορά τα κίνητρα της ελεύθερης κατάδυσης το ένα τέταρτο των απνεϊστών λέει ότι είναι η αγάπη για τη θάλασσα και τη φύση, το 21% ότι έχουν αυτό το πάθος από την παιδική τους ηλικία ενώ το 15% ότι παρακινήθηκε από κάποιο φίλο ή συγγενή. Ένα 15% που ερωτήθηκαν ανέφεραν το πάθος τους για την αλιεία, ένα 14% ότι ξεκίνησαν από περιέργεια και ένα 10% για το γεγονός ότι ζουν κοντά στη θάλασσα.

Το μικρό δείγμα των γυναικών ανέφεραν ως λόγο την περιέργεια σε ποσοστό 75% και στην αγάπη για τη θάλασσα κατά 12,5%.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: Συνοψίζεται η συναισθηματική κατάσταση που βιώνουν οι αθλητές κατά την ελεύθερη κατάδυση.

Πολύ ενθουσιασμένοι	22%
Ευτυχισμένοι	22%
Ήρεμοι αλλά λίγο συνεπαρμένοι	13%
Πολύ καλά	10%
Ενθουσιώδης	10%
Ανήσυχοι – νευρικοί	6%
Συγκεντρωμένοι	5%
Ελεύθεροι	5%
Ανυπόμονοι	4%
Σκεπτικοί	3%

Όπως μπορεί να δει κανείς – από την εξέταση των δεδομένων – τα συναισθήματα που κυμαίνονται μεταξύ ευτυχίας και ενθουσιασμού αντιπροσωπεύουν περίπου το 70% των ερωτηθέντων.

Για τις γυναίκες επικρατεί το συναίσθημα της ευτυχίας σε ποσοστό περίπου 40% το οποίο όμως και μειώνεται υπό συνθήκες πίεσης (π.χ. ένας προγραμματισμένος αγώνας) σε 20% ευτυχία και αγωνία και σε 20% άγχος.

Η ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΤΑΔΥΣΗ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ

- Χόμπυ: 24%
- Τρόπο απελευθέρωσης από τις σκέψεις εργασίας, από το άγχος της ζωής, τρόπο χαλάρωσης και επαναφόρτισης: 24%
- Τρόπος απόλαυσης και σιωπής: 14%
- Βουτιά σε άλλη διάσταση (όαση χαλάρωσης): 12%
- Ένα από τα πιο όμορφα πράγματα της ζωής: 10%
- Τα πάντα: 5%
- Πρόκληση επιδεξιότητας: 4%

- Δραστηριότητα που πλήρη σώμα και πνεύμα: 3%
- Ευκαιρία για συναναστροφή με άλλα άτομα: 3%
- Αλιεία – ψάρεμα: 1%

ΔΕΙΓΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- Χόμπυ: 20%
- Ελευθερία: 20%
- Διασκεδαστική ενασχόληση: 20%
- Μια από τις λίγες στιγμές χωρίς άγχος: 20%
- Πρόκληση: 20%

Συνοπτικά η ελεύθερη κατάδυση αντιπροσωπεύει ένα χαλαρωτικό χόμπυ ή μια στιγμή απόδρασης κατά 79% και κατά 21% μια αναζήτηση και πρόκληση των συμμετεχόντων.

Το πιο σημαντικό ερώτημα το οποίο πρέπει να γίνει σε κάποιον ελεύθερο δύτε είναι το πώς αισθάνεται κάτω από το νερό όταν πλέον είναι κυρίαρχη η υποκειμενικότητα. Τα αποτελέσματα συνοψίζονται στον πίνακα 3.

Πίνακας 3. Κατά την Ελεύθερη κατάδυση ο ελεύθερος δύτης αισθάνεται:

- Καλά, ήρεμος, χαλαρός	16%
- Ευτυχισμένος	9%
- Ελεύθερος	9%
- Σε ένα κόσμο ζεστό/γοητευτικό	8%
- Προσεκτικός και συγκεντρωμένος	7%
- Ένα με τη θάλασσα	6%
- Αποξένωση	5%
- Σαν να πετάει	5%
- Ένταση, ζωντάνια	5%
- Συγκέντρωση στο σώμα και τις αντιδράσεις του	5%
- Σαν ψάρι	5%
- Χαρά από την παρατήρηση των ψαριών	4%
- Χαρά και προσοχή ταυτόχρονα	4%
- Θρίαμβο συναισθημάτων	4%
- Εσωτερική αναζήτηση	3%
- Επιθυμία παρατήρησης – εξερεύνησης	1%
- Αρπακτικό – νικητής	1%
- Πως ο χρόνος σταματά	1%
- Δεν σκέφτεται τίποτα	1%

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Ήρεμη, χαλαρή	80%
Ανησυχία	20%

Τα επεισόδια πανικού που εξετάσθηκαν ήταν αποτελέσματα:

- Προκλητά από την κατάσταση: 53%
- Αναμενόμενα: 29%
- Απροσδόκητα: 5%
- Δεν ειπώθηκε λόγος: 13%

Τα επεισόδια πανικού προκλητά από την κατάσταση ταξινομούνται ως:

- Θόρυβος από ένα πλοίο: 9%
- Υποθαλάσσιες συνθήκες: 8%
- Κατά την ανάδυση, έχοντας τραβήξει υπερβολικά την άπνοια: 8%
- Ολομόναχος, μακριά από την ακτή: 7%
- Μπέρδεμα σε κάποιο σκοινί, κάβο: 5%
- Συνάντηση με καρχαρίες ή μεγάλες σμέρνες: 3%
- Αποπροσανατολισμό: 3%
- Προβλήματα με τον εξοπλισμό: 2%
- Αργοπορία: 2%
- Βλέποντας κάποιον σύντροφο σε δυσκολία: 2%
- Χαμένος μακριά από την ακτή: 1%
- Στη θέα ενός αλιευτικού: 1%
- Συνάντηση με μια δίνη κατά την ανάδυση: 1%
- Είσοδος σε ένα μεγάλο κοπάδι ψαριών: 1%

Επεισόδιο πανικού υποκινούμενα από την αναμονή ενεργοποίησης μιας κατάστασης ήταν τα ακόλουθα:

- Ιδέα συνάντησης με ένα καρχαρία: 7%
- Ιδέα συνάντησης με καρχαρία σε θολά ύδατα: 9%
- Αίσθηση αδιαθεσίας (κόπωση, δυσπεψία): 6%
- Ψυχική αδιαθεσία (σκέψεις σχετικές με το άγχος της ζωής): 3%
- Φόβος του «μπλε» (του αγνώστου): 4%

Η ομάδα ελέγχου εκπροσωπήθηκε από 100 αυτόνομους δύτες (άντρες 75% και γυναίκες 25%), με ηλικία που κυμαίνεται από 22 έως 54 ετών (μέσος όρος 33έτη) με χρόνια εμπειρίας που κυμαίνονται από 2 έως 29 έτη (μέσος όρος 11) και κατά μέσο όρο 551 καταδύσεις (εύρος 20-3271).

Η βαθμολογία στο τεστ για το άγχος ήταν ελαφρώς υψηλότερη με μέσο όρο 15 σε σειρά από 1 έως 52. Τα επεισόδια πανικού που προκλήθηκαν από την κατάσταση ήταν στο 48%, 12% υποκινούμενα από την αναμονή ενεργοποίησης μιας κατάστασης, 20% από απρόβλεπτες καταστάσεις και 4% ευαίσθητες στην κατάσταση. Ένα 16% δεν παρουσίασε επεισόδια πανικού.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4 (a,b,c): Κατάταξη επεισοδίων πανικού στην ομάδα ελέγχου των δυτών

a.ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ ΠΑΝΙΚΟΥ ΠΟΥ ΠΡΟΚΛΗΘΗΚΑΝ ΑΠΟ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Προβλήματα με τον εξοπλισμό: 48% (μάσκα, φακός, αναπνευστήρας)
- Υποθαλάσσιες συνθήκες: 14% (θολά νερά, ισχυρά ρεύματα)
- Αποπροσανατολισμός: 8%
- Έλλειψη επαφής με τον σύντροφο: 5%
- Προβλήματα με τον εξοπλισμό του συντρόφου: 3%

b.ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ ΠΑΝΙΚΟΥ ΥΠΟΚΙΝΟΥΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΜΟΝΗ ΜΙΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- Υπερβολικό βάθος: 4%
- Φόβος του «μπλε»: 4%
- Μη οπτική επαφή με το σκάφος: 4%

c.ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ ΠΑΝΙΚΟΥ ΕΥΑΙΣΘΗΤΑ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- ΙΔΕΑ ότι ο εξοπλισμός θα τον προδώσει: 4%

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Όσο αναφορά τα δεδομένα πρέπει να σημειωθεί ότι, το ποσοστό των γυναικών – αν και αυξάνεται – είναι μάλλον μια μειοψηφία σε αυτό το άθλημα. Όσο αναφορά τον ενδιαφερόμενο δείγμα αυτό παρουσίαζε μέση ηλικία 33 ετών η οποία είναι υψηλή σε σχέση με άλλα αθλήματα. Επίσης τα χρόνια ενασχόλησης καθώς και ο αριθμός των ελεύθερων καταδύσεων καταδεικνύει το πολύ καλό επίπεδο των αθλητών .

Είναι αξιόλογες επίσης οι αξίες που επικρατούν στην ελεύθερη κατάδυση όπως η αγάπη για τη θάλασσα και τη φύση, η επιθυμία για ανακάλυψη, ο ρόλος της συντροφικότητας.

Οι ελεύθερες καταδύσεις χαρακτηρίζονται από μια κυριαρχία συναισθημάτων που κυμαίνονται μεταξύ ηρεμίας και ευτυχίας. Η συγκέντρωση, το άγχος και τα συναισθήματα χαρακτηρίζουν περίπου το 1/5 ελεύθερων δυτών. Είναι επίσης μια δραστηριότητα που απαιτεί σχολαστική και προσεκτική κατάρτιση.

Σύμφωνα και με τα αποτελέσματα που παρέχονται από την ομάδα ελέγχου το 77% των περιπτώσεων χαρακτηρίζεται από συναισθήματα χαράς και διέγερσης το οποίο εξηγεί το υψηλό επίπεδο συναισθηματικής εμπλοκής σε αυτή την κατηγορία αθλήματος.

Για τους αυτόνομους δύτες η δραστηριότητα αυτή αντιπροσωπεύει κατά 79% ένα χόμπι, με την έννοια ότι είναι ένας τρόπος απελευθέρωσης από το άγχος της εργασίας και της ρουτίνας της ζωής, μια ευκαιρία για χαλάρωση. Είναι σημαντικό το γεγονός ότι μόνο ένα 3% τη θεωρεί ως δραστηριότητα – ευκαιρία για επαφή με άλλα άτομα, θα ήταν όμως χρήσιμο να γίνει περαιτέρω έρευνα όσο αναφορά την ατομικότητα του αθλήματος καθώς στην ελεύθερη κατάδυση επικρατούν συνθήκες ομαδικότητας. Ίσως η ελεύθερη κατάδυση συνοψίζει τη διαφορούμενη επιθυμία μιας δραστηριότητας, κατά την οποία ενεργείς ατομικά αλλά ταυτόχρονα εξαρτάσαι από την ομάδα.

Για το 21% των ερωτηθέντων ελεύθερων δυτών η κατάδυση είναι πρωτίστως μια αναζήτηση του εαυτού τους, ένας τρόπος για να απολαύσουν τη σιωπή.

Επεισόδια πανικού αναφέρθηκαν από το 87% των ατόμων του δείγματος. Το γεγονός αυτό δείχνει την αναγκαιότητα διερεύνησης των συναισθηματικών πτυχών των ατόμων που αποφασίζουν να συμμετάσχουν σε αυτή τη δραστηριότητα ώστε να μπορεί να επιτευχθεί μείωση των επεισοδίων κατά το δύναμη και την αναγκαιότητα ειδικής κατάρτισης των αθλητών ώστε να μπορούν να αντιμετωπίσουν απρόσμενα περιστατικά κατά τη διάρκεια της ελεύθερης κατάδυσης. Σημαντικό ρόλο επίσης παίζει η ωριμότητα του αθλητή που τον καθιστά ικανό να αντιλαμβάνεται πότε πρέπει να αναβάλει μια κατάδυση ώστε να προετοιμαστεί καλύτερα ψυχολογικά. Είναι σαφές ότι η μείωση των επεισοδίων πανικού θα μειώσει και τον αριθμό των ατυχημάτων στις ελεύθερες καταδύσεις.

Η σύγκριση με την ομάδα των αυτόνομων δυτών μπορεί να προσφέρει τροφή για σκέψη. Το ποσοστό των επεισοδίων πανικού αντιπροσωπεύει το 84% των το οποίο βρίσκεται κοντά στο ποσοστό των ελεύθερων δυτών . Το ποσοστό των περιστατικών που είναι ‘προκλητα από μια κατάσταση’ είναι μικρότερο (12% εναντι 29%) γεγονός που ίσως οφείλεται στον εξοπλισμό του αυτόνομου δύτη που τον απασχολεί διαρκώς (π.χ. έλεγχος μανομέτρου, έλεγχος δεδομένων) αποσπώντας τον από αλυσιδωτές σκέψεις που μπορούν να οδηγήσουν σε πανικό. Όμως, αν προσθέσουμε το 4% των επεισοδίων πανικού ‘ευαίσθητα σε μια κατάσταση’ το οποίο παρουσιάζεται μόνο στους αυτόνομους δύτες και επαληθεύει πως η τεχνολογία μπορεί να μας προδώσει βλέπουμε ότι η διαφορά με τους ελεύθερους δύτες μειώνεται (Capodiecì S. , 2001).

Ωστόσο η πιο σημαντική διαφορά αποδίδεται στα ‘απρόσμενα περιστατικά’ , αυτά που συμβαίνουν χωρίς κίνητρο και συνδέονται με

την συναισθηματική κατάσταση και είναι 5%για τους ελεύθερους δύτες και φτάνουν στο 20 % στους αυτόνομους δύτες. Η διαφορά αυτή μπορεί να οφείλεται στις τεχνικές διαφορές των δυο αθλημάτων αλλά και στη διαφορά της εκπαίδευσης. Στην αυτόνομη είναι πολύ πιο σύντομη , προσιτή και χωρίς αυστηρές προδιαγραφές.

Το 10% ελεύθερων δυτών ανέφερε πως η άπνοια βοηθά στο να ξεπεράσουν το άγχος και τον πανικό. Αυτό μπορεί να εξήγηση για πιο λόγο – παρά την υψηλή συχνότητα επεισοδίων- κανείς δεν έχει σκέψεις να σταματήσει τη δραστηριότητα αυτή. Το 8% των αυτόνομων δυτών, ωστόσο, μετά το επεισόδιο πανικού έχει σταματήσει τις καταδύσεις για χρονικό διάστημα που κυμαίνεται από μερικές εβδομάδες έως και δυο χρόνια.

Θα πρέπει να θυμόμαστε, παρ όλα αυτά, τη σημασία που έχει η εξωτερική ώθηση για το άτομο, το γεγονός ότι υπήρξε ειδική εκπαίδευση και τα αποτελέσματα της τα οποία και ενισχύσουν την άμυνα και την προσαρμοστικότητα του ατόμου κατά των απρόβλεπτων καταστάσεων .

5. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Πολυάριθμες μελέτες υποστηρίζουν την χρήση φαρμάκων για την πρόληψη του πανικού στις καταδύσεις (ιμιπραμίνη, φλονοξετίνη κ.λπ.) τα οποία και χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της διαταραχής του άγχους και των κρίσεων πανικού .

Οι ίδιες όμως μελέτες αναγνωρίζουν αμφιβολίες σχετικά με τη χρήση ορισμένων φαρμάκων τα οποία φέρνουν υπνηλία και μπορούν να γίνουν επικίνδυνα για τον δύτη (Levano, B.G, 2000).

Οι κυριότερες μη φαρμακολογικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του άγχους και οι οποίες δεν παρουσιάζουν αντενδείξεις είναι: η συστηματική απευαισθητοποίηση, οι τεχνικές flooding, γνωστικές – συμπεριφοριστικές τεχνικές και η ύπνωση.

Συστηματική απευαισθητοποίηση

Αυτή η τεχνική αναπτύχθηκε από τον ψυχίατρο Joseph Nolpe και χρησιμοποιείται από αρκετές ψυχοθεραπευτές. Χρησιμοποιείται κυρίως για τη θεραπεία των φοβιών και συνίσταται στο να βοηθήσει τον πελάτη να χαλαρώσει και στη συνέχεια, σταδιακά, να αντιμετωπίσει την κατάσταση ή τα αντικείμενα που του προκαλούν φόβο.

Έχει τις ρίζες της στη θεωρία της συμπεριφοράς της μάθησης και βασίζεται στην αρχή ότι κάθε δράση έχει μια αντίδραση. Ορισμένοι μιχεβιοριστές υποστηρίζουν πως αν ο φόβος είναι προϊόν μάθησης θα μπορούσε με λίγη προσπάθεια να αποφευχθεί.

Εξουδετερώνοντας το ερέθισμα που προκαλεί άγχος με ένα άλλο μη αγχογόνο το υποκείμενο είναι σε θέση να υπερβεί την αρχική πηγή του άγχους. Για παράδειγμα ένας αθλητής έχοντας ολοκληρώσει την

προετοιμασία του εξοπλισμού του και ενώ είναι έτοιμος να εισέρθει στο νερό αισθάνεται έντονο άγχος. Η απλή σκέψη της ανοιχτής θάλασσας προκάλεσε δύσπνοια, ταχυκαρδία και εφίδρωση. Για να ξεπεραστεί αυτό το άτομο μαθαίνει τεχνικές χαλάρωσης, όπως ο έλεγχος της αναπνοής και η χαλάρωση των μυών συνειδητοποιώντας τη διαφορά έντασης (σωματικής – ψυχολογικής) και χαλάρωσης.

Ο αθλητής τοποθετεί σε μια ιεραρχία τις σκέψεις και τις συμπεριφορές που παράγουν άγχος, από τις λιγότερο αγχογόνες έως τις περισσότερο αγχογόνες.

Μπορείς λοιπόν να χρησιμοποιηθεί μια σειρά διανοητικών ασκήσεων, όπως το να φανταστεί και να σκεφτεί αναλυτικά ο αθλητής τη διαδικασία της κατάδυσης από την προετοιμασία του εξοπλισμού έως την ολοκλήρωση της προσπάθειας ή να χρησιμοποιήσει μια σειρά από πρακτικές ασκήσεις, όπως την εξομοίωση μιας βουτιάς σε ανοιχτή θάλασσα σε μια πισίνα ακολουθώντας την ίδια ακριβώς διαδικασία. Μπορεί επίσης να γίνει και συνδυασμός των δυο παραπάνω μεθόδων. Με βάση λοιπόν τα κίνητρα του αθλητή και την υπομονή του εκπαιδευτή η παραπάνω τεχνική μπορεί να μειώσει αρκετά την αίσθηση του άγχους.

Τεχνική “flooding”

Οι τεχνικές “flooding” (Keane T.M., Fairbank L.A., Caddell L.M. & Zimering R.T., 1989) τείνουν στην υπερφόρτωση των αθλητών με διάφορα ερεθίσματα άγχους, με στόχο την εξοικείωση σε συνθήκες πίεσης. Αν και δεν συνιστάται να τίθεται ο αθλητής της ελεύθερης κατάδυσης σε συνθήκες αγχογόνες (π.χ. ελαττωματική στολή) ώστε να προβλεφθεί η αντίδρασή του σε κατάσταση πανικού λόγω υψηλής επικινδυνότητας μπορεί να είναι χρήσιμη τεχνική (με πολλούς προφανείς περιορισμούς).

Γνωστικές – συμπεριφοριστικές τεχνικές

Αυτές οι μέθοδοι θεραπείας τονίζουν την αναδιοργάνωση των σκέψεων, των αντιλήψεων, των στάσεων και συμπεριφορών που παράγουν άγχος στο υποκείμενο. Υπό τις οδηγίες του θεραπευτή, οι αθλητές μελετούν το ιστορικό άγχους τους (π.χ. άγχος προκλητό από τη βλάβη του εξοπλισμού, θάνατος ενός συναθλητή κ.λπ.) και την εκμάθηση άλλων τρόπων σκέψης για τη μείωση ή την εξάλειψη αυτών των ανησυχιών.

Οι θεραπευτές πέρα από την διαλεύκανση των λογικών και παράλογων σκέψεων επικεντρώνονται στη διαδικασία αναγνώρισης των αρνητικών σκέψεων και ιδιαίτερα εκείνων που επηρεάζουν την συνειδητή σκέψη. Για παράδειγμα ένας αθλητής βιώνει μια τρομακτική εμπειρία, ενώ εισέρχεται στο νερό από τη βάρκα ενώ οι καιρικές συνθήκες που επικρατούν είναι αρκετά δύσκολες. Ως αποτέλεσμα ο δύτες είναι πεπεισμένος πως κάθε φορά που θα μπαίνει στο νερό ενώ οι καιρικές συνθήκες είναι δύσκολες κάτι δυσάρεστο θα συμβαίνει (π.χ. είσοδος νερού στη μάσκα). Έτσι ο αθλητής αγχώνεται και δεν επιχειρεί σωστά. Μια γνωστική – συμπεριφοριστική προσέγγιση σε αυτή την κατάσταση θα ήταν να διερευνηθεί: «τι θα συμβεί αν αποφασίσει να εγκαταλείψει την κατάδυση;» ή «ποιο είναι το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να συμβεί αν η μάσκα γεμίσει νερό;»

Μια ενδιαφέρουσα και πολύ απλή τεχνική ονομάζεται «σταμάτημα της σκέψης» και λειτουργεί ως εξής: τοποθετείται στον καρπό του αθλητή ένα απλό λαστιχάκι και κάθε φορά που εκείνος παρασύρεται από αρνητικές – αγχογόνες σκέψεις το τραβάει επιφέροντας πόνο στον ίδιο του τον εαυτό. Ο πόνος αυτός επιστρά την προσοχή του δύτε και τον απομακρύνει από τις προηγούμενες σκέψεις του. Εκείνη τη στιγμή

λοιπόν βάζει «φρένο» στον εαυτό του. Με συχνή εξάσκηση οι τεχνικές αυτές μπορούν να επιτύχουν σημαντικά αποτελέσματα στη μείωση του άγχους και συνεπώς του πανικού.

Η τεχνική «Σταματάω – αναπνέω – σκέφτομαι – πράττω»

Υπάρχουν πολλές αγχογόνες καταστάσεις που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια μιας βουτιάς. Τα εγχειρίδια των πλέον σοβαρών εκπαιδευτικών οργανισμών προσφέρουν μια ορθολογική γνωστική θεραπεία (Maultsby, Maxie C., Jr., 1984) με σκοπό την αναγνώριση της εκδήλωσης πανικού κατά την υποβρύχια δραστηριότητα και την αντιμετώπιση μιας στρεσογόνας κατάστασης, τα οποία βασίζονται στο γνωστικό σχήμα: «Διακοπή – Αναπνοή – Σκέψη – Πράξη». Σκοπός αυτής της γνωστικής «στρατηγικής» είναι πάντα να θυμόμαστε ότι σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης «κάθε πρόβλημα μπορεί – και πρέπει – να επιλυθεί στα πλαίσια του νερού».

Στα κύρια εγχειρίδια διδασκαλίας των καταδύσεων σε σχέση με το άγχος υπάρχουν φράσεις όπως: «Αν δεν αισθάνεσαι καλά θυμήσου Διακοπή, Ηρεμία, Σκέψη και μετά Πράξη».

Η τεχνική αυτή ισχύει μόνο σε σχέση με τα επεισόδια πανικού προκλητά από μια κατάσταση και δεν μπορεί να λειτουργήσει με τα επεισόδια που είναι προκλητά από μια απρόσμενη κατάσταση.

Υπνοθεραπευτικές τεχνικές

Οι τεχνικές αυτές συμπεριλαμβάνουν μια σειρά από μέσα, όπως η χαλάρωση και η καθοδηγούμενη φαντασία κατά την οποία το υποκείμενο χαλαρώνει και δέχεται εξωτερικές επιρροές. Η ύπνωση είναι μια άλλη τεχνική που συχνά χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του άγχους. Ορισμένα άτομα είναι πιο ευαίσθητα από άλλα σε θεραπεία με ύπνωση και είναι σε θέση να χαλαρώσουν πιο εύκολα.

6.ΤΕΛΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η έρευνα αυτή έδωσε τη δυνατότητα να διερευνηθούν οι λόγοι που οδηγούν στην ενασχόληση αυτή, τα συναισθήματα που λαμβάνουν χώρα, οι γνωστικές και συναισθηματικές δεξιότητες που περικλείουν την ελεύθερη κατάδυση. Επίσης ανέδειξε το υψηλό ποσοστό επεισοδίων άγχους και πανικού που μπορούν να συμβούν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας αυτής. Αρκεί να σκεφτεί κανείς ότι το ποσοστό επεισοδίων πανικού στο γενικό πληθυσμό είναι 2 έως 3,5% συνειδητοποιούμε ότι οι αθλητές της ελεύθερης κατάδυσης είναι εκτεθειμένοι σε ποσοστό σημαντικό υψηλότερο από το μέσο όρο.

Η περαιτέρω ανάπτυξη της έρευνας για τον πανικό και το άγχος θα μπορούσε να συμβάλλει σημαντικά στην ασφάλεια αυτού του αθλήματος. Η διαχείριση του πανικού δεν μπορεί να στηρίζεται μόνο στην αναγνώριση των παραγόντων του άγχους αλλά πρέπει να στηρίζεται σε μέσα – τρόπους που θα βοηθήσουν τον αθλητή να αναγνωρίσει την όποια ψυχολογική ευπάθεια τυχόν προκύψει. Είναι σαφές βέβαια ότι τα άτομα που ανέφεραν υψηλά επίπεδα άγχους ενδέχεται να έχουν υψηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης ενός πανικού από εκείνον που βρίσκεται σε κανονικά επίπεδα.

Ορισμένα τεστ μπορούν να προσδιορίσουν με μεγάλη ακρίβεια την εκδήλωση άγχους και πανικού. Η διαταραχή του άγχους επίσης μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη βοήθεια της κατάρτισης και της εμπειρίας. Δεν θα ήταν όμως λογική η αποτροπή ή απομάκρυνση των ατόμων που παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα άγχους και πανικού προς όφελος του αθλήματος και της μείωσης των ατυχημάτων. Πρέπει λοιπόν, να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην κατάρτιση ενός ελεύθερου δύτη ενώ στα πρώτα επίπεδα εκπαίδευσης να αφιερώνεται άφθονος χρόνος με κύριο αντικείμενο το άγχος, τον πανικό και την διαχείρισή τους.

Η διαχείριση του πανικού πρέπει να περιλαμβάνει κάτι παραπάνω από την μη επιχείρηση μια προσπάθειας πέραν των ορίων και απαιτεί μια καλή κατανόηση των αδυναμιών και των χαρακτηριστικών της

προσωπικότητας. Η μελέτη του προβλήματος και η ανάπτυξη της έρευνας για τον πανικό και το άγχος στις καταδύσεις θα συμβάλλουν σημαντικά στην ασφάλεια του δύτη. Εάν οι εκπαιδευτές δύτες γνωρίζουν περισσότερο θα είναι σε θέση να κάνουν πιο λεπτομερές εκτιμήσεις για τα άτομα που έχουν αυξημένη ευαισθησία σε κρίσεις πανικού, προλαμβάνοντας κινδύνους με συνέπειες για την ασφάλειά τους.

Η μειωμένη ορατότητα, ο ανεπαρκής εξοπλισμός η κατάδυση πέραν των ορίων του αθλητή αυξάνουν τις πιθανότητες εκδήλωσης πανικού. Τα προβλήματα αυτά μπορούν να προληφθούν ή να ελαχιστοποιηθούν με την κατάλληλη κατάρτιση και φροντίδα. Η πιο χρήσιμη πρόβλεψη προέρχεται αναγνωρίζοντας το άγχος «της συμπεριφοράς» που αποτελεί ένα σταθερό και διαρκές χαρακτηριστικό της προσωπικότητας σε αντίθεση με το άγχος της «κατάστασης» που είναι παροδικό και οφείλεται σε ένα συμβάν. Τα άτομα που έχουν υψηλή βαθμολογία σε άγχος «συμπεριφοράς» είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν άγχος ή κρίση πανικού κατά τη διάρκεια μιας βουτιάς. Τα άτομα αυτά θα πρέπει να κάνουν μια πιο παρατεταμένη εκπαίδευση.

Γενικά δεν υπάρχει τεχνική η οποία εξαλείφει την πιθανότητα εκδήλωσης πανικού. Η θεραπεία με ύπνωση και τεχνικές χαλάρωσης χρησιμοποιούνται για να μειώσουν το άγχος όταν οι δύτες εκτίθενται – σε καταστάσεις πίεσης αλλά δεν είναι πάντοτε αποτελεσματικές. Έρευνες έδειξαν, για παράδειγμα, ότι η ύπνωση μπορεί να επιτύχει τη χαλάρωση στις καταδύσεις αλλά μπορεί να έχει και παρενέργειες, όπως η έλλειψη ενέργειας. Η χαλάρωση επίσης μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος και κρίσης πανικού σε άτομα αυτοελεγχόμενα ή πολύ ανήσυχα.

Τα άτομα με ιστορικό διαταραχών άγχους και πανικού θα πρέπει να εντοπίζονται και να υποβάλλονται σε ειδική εκπαίδευση η οποία μειώνει τον κίνδυνο υποτροπών της διαταραχής.

Ένα πρόβλημα επίσης είναι ότι οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε αυτή τη δραστηριότητα, η οποία γίνεται όλο και πιο δημοφιλής, δεν γνωρίζουν το ρίσκο και τους κινδύνους που συνεπάγεται.

Οι προσδοκίες, οι αρνητικές φαντασιώσεις, οι ανησυχίες μπορούν να μας εξαπατήσουν με αποτέλεσμα να βιώσουμε μια κατάσταση πιο αρνητική από ό,τι θα έπρεπε να είναι και συχνά ακόμα και πριν συναντήσουμε την ίδια την κατασταση

Είναι σημαντικό ο καθένας που συμμετέχει σε αυτή τη δραστηριότητα να είναι σε θέση να κάνει έναν εσωτερικό διάλογο για τα αισθήματα άγχους που πιθανόν να του διακατέχουν μια συγκεκριμένη στιγμή.

7. Βιβλιογραφία

1. American Psychiatric Association (2001). DSM-IV-TR, Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali - Text Revision, Masson, Milano.
2. Barlow, D.H. (1988). Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. New York: Guilford Press.
3. Capodieci S. (2006), Sulle tracce di Colapesce: psicodinamica dell'immersione subacquea. In G. Venza, S. Capodieci, M.L. Gargiulo e G. Lo Verso "*Psicologia e psicodinamica dell'immersione subacquea*", Franco Angeli, Milano.
4. Capodieci, S. (2005), `` Psychology of diving: literary review and state of the art `` , , <http://www.psychomedia.it/pm/grpind/sportindx1.htm> , πρόσβαση την τρίτη 10 Οκτώβριου 2008, 14:30
5. Capodieci, S. (2003), ``La sindrome di Icaro: psicodinamica dell'immersione profonda `` , <http://www.psychomedia.it/pm/grpind/sportindx1.htm> , πρόσβαση την τρίτη 10 Σεπτεμβρίου 2008, 14:30.
6. Capodieci S., Gargiulo M.L., De Angelis N. (2002). L'attacco di panico nell'immersione subacquea. Poster al Congresso Psichiatria e Mass Media della Società Italiana di Psichiatria a Roma 26-28 giugno 2002.
7. Capodieci S. (2001). Ansia e panico nell'immersione subacquea. Psychomedia, <http://www.psychomedia.it/pm/grpind/sport/capox.htm>
8. DAN (1999). Diver Alert Network annual review of recreational scuba diving injuries and death, based on 1997 data". DAN, North Carolina, USA.
9. GALDADAS.A (2007), `` ΚΑΤΑΔΥΣΗ NO LIMITS Ζωή πέρα από τα όρια `` , <http://www.tovima.gr/default.asp?pid=2&artid=253196> , πρόσβαση τη Δευτέρα 2 Φεβρουαρίου 2009, 00:11
10. Keane T.M., Fairbank LA., Caddell LM. & Zimering R.T. (1989). Implosive (flooding) therapy reduces symptoms of PTSD in Vietnam combat veterans. *Behavior Therapy*, 20: 245-260.

11. Levano, B.G. (2000). Taking Drugs When You Dive? If You're Using Any Medication, Make Sure You're Informed About Drugs and Diving Before You Take the Plunge. Alert Diver.
12. Maultsby, Maxie C., Jr. (1984). Rational Behavior Therapy. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
13. Morgan, W.P. (1995). Anxiety and panic in recreational scuba divers. Sports Medicine, 20, 1-25.
14. Professional Association of Diving Instructors (1999). The PADI Divemaster Manual. Rancho Santa Margarita, CA: PADI.
15. Thyer, BA. (1992). Clinical Anxiety Scale (CAS). In: Hudson WW (Ed.) "The WALMYR Assessment Scale Scoring Manual", WALMYR Publishing Co., Temple, AZ.
16. Thalmann, E.D (1999). To Mix or Not to Mix: Is there a conflict with pseudoephedrine and enriched-air diving? Alert Diver.
17. Zeidner, M. (1998). Test Anxiety: State of Art. New York: Plenum.