



Naslag 1*-duikopleiding

Psychologische problemen die gerelateerd zijn aan het duiken

Tijdens het duiken kun je te maken krijgen met een aantal psychologische problemen. Hierbij kun je denken aan mentale stress, paniek en overmoedigheid. In dit document zullen we je hier meer over vertellen.

Mentale stress

Stress lijkt op het eerste oog misschien nogal onschuldig, maar in de praktijk blijkt dat voor duikers vaak niet op te gaan. Veel duikongevallen zijn vaak begonnen met een beetje stress. Die stress zorgde ervoor dat de duikers niet meer goed konden nadenken, fouten gingen maken en nog meer stress kregen. Als vervolgens de paniek toeslaat, ben je onder water echt ver van huis. Alle reden dus om aandacht te besteden aan stress. Allereerst: hoe voorkom je het? En ook: hoe herken je het en hoe ga je ermee om?

Voorkomen

Als je te maken krijgt met onvoorziene of moeilijke omstandigheden kan dat best spannend zijn. Als de spanning zo ver oploopt dat het niet leuk meer is, spreken we van stress. Stress heeft onder water vrijwel altijd directe consequenties voor je veiligheid. Als het je allemaal te veel wordt, kan de overmatige spanning gemakkelijk omslaan in paniek. Stress wordt veroorzaakt door (over)belasting en kan beginnen bij:

- Fysieke druk tijdens het duiken.
- Psychische druk door onbekendheid met de plaatselijke duikomstandigheden.
- Omgevingsfactoren zoals horizontale en verticale stromingen.
- Extra belasting door een uitrusting die niet optimaal aan de duik is aangepast.

Het voorkomen van stress begint bij jezelf. Zorg voor een goede voorbereiding op de duik, controleer je materiaal zorgvuldig en begeef je niet in situaties die de grenzen van je training (ervaring en kennis) overschrijden.

Herkennen

Bij jezelf kun je stress gemakkelijk herkennen. Je begint een gevoel van ongemak te bespeuren, je twijfelt of je alles wel aankunt, je merkt dat je ademhaling sneller gaat, je kunt je minder goed concentreren of krijgt zelfs last van tunnelvisie. Ook de aandring om naar de oppervlakte terug te keren, kan een symptoom zijn van stress.

Je kan stress bij je buddy onder water herkennen aan onder andere een snellere ademhaling dan normaal, hoger lucht verbruik dan normaal, grote ogen, angstige blik,





verschrikte bewegingen, slechte reactie op jouw onderwatertekens. Hou je buddy dan goed in de gaten en controleer of hij ook minder goed trimt, minder gecoördineerd en onrustiger beweegt of minder aandacht voor zijn omgeving en zijn mededuikers heeft. stel hem dan gerust en breek de duik rustig af met een veilige opstijging. Beëindig de duik.

Paniek

Stress kan overslaan in paniek. Paniek is dan ook een stresstoestand die uit de hand gelopen is. Als je buddy in paniek is dan kun je hem mogelijk met een begeleide of met een reddingsopstijging naar boven krijgen. Er zit echter een groot risico voor jezelf in als je een duiker in paniek van voren benadert. Je komt dan in het bereik van zijn maaierende en grijpende armen, met alle gevolgen van dien.

Er is een alternatief, namelijk dat je de duiker in paniek van achteren benadert. Dit vergt veel beheersing en moet je daarom eerst veel oefenen. Deze vaardigheid maakt alleen geen onderdeel uit van deze opleiding. Voor jou als 1*-duiker geldt dat je vanuit het oogpunt van jouw eigen veiligheid een duiker pas kunt helpen als hij niet meer in paniek is. Hoe hard dit ook klinkt, bedenk dat je de strijd met iemand die in paniek is zo goed als zeker zult verliezen en dat dit jou ook in ernstig gevaar zal brengen.

Als jullie aan de oppervlakte zijn dan moet je er rekening mee houden dat een duiker in paniek niet meer rationeel kan nadenken. Alles wat hij voor zijn eigen veiligheid geleerd heeft, is hij op zo'n moment vergeten. Voor jou als redder is dit heel riskant. Hou daarom in zo'n situatie je bril op en je automaat in je mond. Als de duiker die in paniek is jou onderduwt, kun je ten minste doorgaan met ademen. Ben je op een veilige afstand? Probeer zo'n slachtoffer dan tot bedaren te brengen. Roep hem aan en vraag hem zijn vest op te blazen. Als dat niet werkt, moet je hem op een veilige manier benaderen, zijn drijfvermogen herstellen en hem kalmeren. Met je automaat in benader je hem van achteren net onder de waterspiegel en zo blijf je buiten het bereik van zijn armen.

Overmoedig

Het overkomt ons allemaal wel een keer dat we (te) overmoedig zijn. Met overmoedig zijn is niets mis, maar het kan je wel in de problemen brengen. Overmoedig zijn en duiken kan daardoor voor onveilige situaties zorgen.

Het overschatten van de eigen duikvaardigheden komt in veel gevallen voor als we het hebben over overmoedig m.b.t duiken. Duikers denken vaak dat ze genoeg ervaring hebben om onder bepaalde omstandigheden (bijv. diepere duiken of slecht zich) te duiken, maar vervolgens in de problemen komen omdat ze buiten hun 'comfort zone'



duiken. Andersom komt overigens ook vaak voor. Hele ervaren duikers die meer op de automatische pilot duiken en daardoor bepaalde omstandigheden onderschatten.

Overmoedig zijn kan tijdens het duiken leiden tot ernstige problemen en moet je dus voorkomen. Een duikplan opstellen én je hieraan houden is een goed begin. Ook is het belangrijk om niet buiten je brevet doelstelling te duiken. Als je bijvoorbeeld tijdens je opleiding tot 10m hebt gedoken, dan ga je tijdens een funduik niet naar 15 meter. Maak een diepere duik eerst met je instructeur en als dit goed gaat, dan kun je daarna met een funduik dieper.

Een belangrijk advies is dat je een duik altijd mag beëindigen. Als jij je niet comfortabel voelt dan is het beter om de duik te beëindigen dan door te gaan en jezelf in gevaar te brengen. Een goede buddy zal dit begrijpen!