

ANSIA E PANICO NELLE IMMERSIONI SUBACQUEE

ANSIA NORMALE

Normale risposta dell'organismo a stimoli esterni o interni, attraverso la messa in atto di strategie e comportamenti adattativi.



Rilascio di adrenalina



Stato fisiologico di allerta

ANSIA PATOLOGICA

Ansia troppo intensa e prolungata, che impedisce il normale svolgimento di qualsiasi attività. Si esprime attraverso:

- **Sentimenti** di apprensività e paura, tensione, irritabilità e insonnia
- **Alterazione dei parametri fisiologici:** frequenza cardiaca, pressione arteriosa, frequenza respiratoria
- **Modificazioni comportamentali:**
 - ⊗ Respirazione accelerata o iperventilazione
 - ⊗ Tensione muscolare
 - ⊗ Movimenti rapidi, confusi e scoordinati
 - ⊗ Articolazioni bloccate
 - ⊗ Occhi spalancati, arrossati o esitamento del contatto visivo
 - ⊗ Irritabilità, distraibilità o stravaganza
 - ⊗ Comportamento di “fuga verso la superficie”
 - ⊗ Temporeggiamento nel preparare l’attrezzatura o nell’entrare in acqua
 - ⊗ Logorrea

PANICO

Inaspettato attacco di paura ad esordio improvviso, con un picco sintomatologico nell'arco di 10 minuti o meno dall'insorgenza, accompagnato da un senso di catastrofe imminente e dall'urgenza di allontanarsi.



Individui con un elevato livello di ansia di tratto o caratteriale sono più a rischio di sviluppare panico se esposti a stress.

ANSIA DI TRATTO

Fenomeno psicologico stabile che appartiene alla personalità dell'individuo, diverso dalla "ansia di stato", fenomeno transitorio e strettamente dipendente dalla situazione.

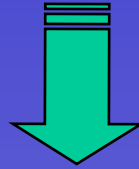
CAUSE DI STRESS PSICHICO IN IMMERSIONE

- Paura dell'imprevisto
- Stress da fatica (freddo, crampi, affanno, stanchezza)
- Malfunzionamento di una parte dell'attrezzatura
- Perdita dell'orientamento (scarsa visibilità, corrente, perdita punti di riferimento)
- Presenza di forme di vita marina pericolose (ad es. squali)

FOBIA

Paura infondata, con ansia rivolta a situazioni specifiche, non identificate dalla maggioranza degli individui come problematiche o temibili

La fobia porta l'individuo ad evitare le situazioni temute...



ma il subacqueo come potrebbe allora immergersi?

SITUAZIONI MEDICHE CHE POSSONO COMPORTARE SINTOMI D'ANSIA

- ✱ Anemia
- ✱ Prolasso della valvola mitrale
- ✱ Disfunzioni vestibolari
- ✱ Ipoglicemia
- ✱ Diabete
- ✱ Disturbi della tiroide

COSA FARE?

Vi sono ancora molte perplessità sull'utilizzo da parte dei sub di farmaci psicotropi

Tra le tecniche non farmacologiche per il trattamento dell'ansia conosciamo

- Desensibilizzazione sistematica (comportamentale)
- Tecniche implosive – flooding (comportamentale)
- Ristrutturazione del pensiero (cognitiva)
- Tecnica del “fermarsi – respirare – pensare – agire”
- Tecniche ipnoterapiche

PREVENIRE GLI ATTACCHI DI PANICO

- ✚ Adeguata scelta e preparazione dell'equipaggiamento
- ✚ Padronanza delle tecniche di immersione
- ✚ Allenamento fisico generico (curando in particolare pinneggiamento e respirazione)
- ✚ Allenamento psichico (effettuando immersioni a profondità via via crescenti)
- ✚ Abitudine a riconoscere i sintomi dello stress e saperli controllare

GESTIRE LE COMPONENTI DELLO STRESS

- Stress latente, insito nell'immersione stessa, senza che intervenga alcuna complicazione



Mettersi nelle migliori condizioni di base per l'immersione

- Stress di punta, causato dalla problematica che si affronta in quel preciso momento



Modificare il piano di immersione nei punti ad eccessiva richiesta di reazione