

Stress

Sintomi e rimedi per un potenziale grave pericolo

Monica Benassi

"Lo stress in immersione costituisce probabilmente il problema centrale degli incidenti, delle ferite, e delle fatalità che occorrono ai subacquei..."

Art Bachrach e Glen Egstrom

La subacquea è di per sé uno sport molto stressante, già per la sola attrezzatura che viene usata. È innegabile che l'Uomo, una volta nato, si è adattato alle leggi della gravità ed agisce di conseguenza. Il fatto di trovarsi in un mondo a cui ha dovuto riabituarsi, quando è sott'acqua, influisce sul livello di stress a cui è sottoposto. Il subacqueo dipende dall'attrezzatura per respirare, per vedere, per muoversi. Solo il doverla indossare, a volte, causa un livello di stress maggiore di quanto la media delle persone non tolleri. Questi sono fattori di stress fisico, come possono altresì essere quelli ambientali, quali il freddo, la fatica, una malattia o una ferita, ma anche una semplice sovraccaricatura con conseguente scarso controllo dell'assetto, l'uso di farmaci comuni o l'alcol.

Ci sono poi fattori psicologici, come l'essere consapevoli di affidarsi ad una attrezzatura inadeguata, un compagno di cui non ci si fida, un ambiente buio che si percepisce ostile, la sensazione di avere da gestire troppi compiti, la sensazione di inadeguatezza, per non parlare di paura di un pericolo vero o immaginario che sia. Lo stress non è altro che una serie di fattori che evocano una risposta da parte del nostro fisico e/o della nostra psiche. Se il problema viene notato e risolto, termina facilmente. Ma se invece si protrae nel tempo, genera una spirale crescente di problemi che possono portare al panico e a situazioni da cui risulta difficile uscire.

Basti pensare che durante la vestizione di alcuni subacquei si è registrato un aumento della frequenza cardiaca fino a tre volte e mezzo la normale frequenza, prima ancora di immergersi. Questo può portare all'affanno e a ritenzione di CO₂. È capitato a tutti, prima o poi: sotto stress il corpo produce una maggiore quantità di adrenalina (da parte delle ghiandole surrenali). Questa va direttamente nel circolo sanguigno, aumentando il ritmo respiratorio e cardiaco. La respirazione

si fa più frequente, si perde la percezione di cosa accade intorno, si accusa un restringimento delle percezioni, e ci si sente impacciati. La respirazione accelerata porta ad una superficialità dell'atto, che risulta inefficace e porta all'accumulo di CO₂. Questa è quella che stimola la respirazione, per cui si cade in un circolo vizioso: più aumenta l'ipercapnia, più breve e affannoso diventa il respiro, fino ad avere la sensazione di soffocare. La respirazione superficiale non permette un adeguato scambio gassoso, portando ad un ulteriore accumulo di anidride carbonica nel sangue. L'unica risposta corretta è:

stata simulata e prevista una soluzione, solitamente elimina il cosiddetto stress logico, cioè l'angoscia che nasce dalla consapevolezza di uno sbilanciamento tra la richiesta e le proprie possibilità. Sells sostiene che "perché una situazione risulti stressante è necessario che l'individuo percepisca come gravi le conseguenze di un suo eventuale errore".

Ecco che più stimoli simultanei possono abbattere le capacità di un individuo. Se svuotare una maschera allagata è un gesto di routine, come cambiare l'erogatore, eseguire i due compiti insieme, o dover valutare quale sia di



fermarsi, respirare profondamente e consapevolmente per diversi atti fino a che non si è ripreso il controllo. Respirazione e rilassamento sono la chiave per uscire dal panico. La corretta respirazione interrompe il circolo dello stress e impedisce al problema di crescere. In un secondo tempo si agisce, pensando ed eliminando la fonte dello stress.

La prima regola per non lasciar subentrare lo stress, è dunque predisporre le cose affinché l'immersione possa svolgersi in maniera rilassata e tranquilla; tenere conto dell'addestramento ricevuto, del grado di allenamento raggiunto, della conoscenza del luogo e della propria attrezzatura, della sicurezza in generale. Sapere che si è predisposto un piano di emergenza a priori, per cui, qualunque cosa succeda, è già

importanza primaria in una situazione di emergenza, può superare le capacità individuali di gestione. Lo stress si inserisce nella reazione, distorcendola. La reazione comportamentale deve essere appresa in modo tale da essere ormai un automatismo. Se il subacqueo ha già simulato situazioni di visibilità zero, quando ci si troverà in mezzo non sarà stressato perché saprà come gestirla. Ma se il subacqueo avrà appreso una risposta sbagliata, come il bambino che impara dai genitori spaventati a temere l'acqua alta, allora non potrà più controllare il livello di ansia che la situazione gli genera.

Solo la disciplina e l'addestramento impediscono alla tensione di crescere incontrollatamente. Nonostante questo, può sopravvivere uno stress "illogico": il subacqueo cioè sa di

avere tutti gli strumenti per gestire la situazione, di essere sufficientemente allenato, di non essere praticamente sottodimensionato al compito, eppure ha paura perché sa che la sua azione è importante. Questo stress è più pericoloso, perché difficile da prevedere; non dipende dalla difficoltà del problema, ma dal fattore umano, da come si percepisce il problema.

In questo caso è la sorpresa a giocare il ruolo fondamentale. Il sub potrebbe rimanere paralizzato dalla sorpresa ed essere incapace di reagire alla difficoltà più elementare. Non c'è il passaggio da ansia a diminuzione delle percezioni, fino ad arrivare al panico. Il panico è una situazione in cui lo stress ha superato ogni limite: l'individuo non è più in grado di pensare, e la paura guida le sue azioni.

Questa è una situazione davvero pericolosa anche per i compagni o i soccorritori, perché il soggetto agirà irrazionalmente, e non sarà prevedibile. Inoltre tenderà di riportarsi in una situazione/ambiente familiare, il che spesso significa uscire dall'acqua senza pensare ad eventuali ostacoli, fisici, decompressivi, o di qualsiasi altro genere. Quali possono essere dunque le principali fonti di stress, per un subacqueo? Sicuramente la prima è il tempo. Uno dei metodi più noti agli psicologi per indurre qualcuno sotto esame all'errore, è fare fretta. In immersione più che mai il subacqueo dipende dal tempo: tempo di fondo, tempo di decompressione, scorta di gas. Una deviazione dai tempi programmati può aumentare lo stress. Ecco che nasce l'esigenza di pianificare l'immersione per mantenere lo stress a livelli fisiologici.

Questo vale anche per i tempi preimmersione: se per la vestizione non si dispone per esempio di abbastanza tempo, si potrebbero dimenticare accessori indispensabili, ed entrare in acqua senza maschera, per esempio. Allo stesso modo potrebbero essere dimenticati a casa. Anche assemblare l'attrezzatura richiede attenzione, come la vestizione, e tutte le altre attività necessarie.

Un secondo fattore ben noto per indurre errori in una prestazione è il sovraccarico di compiti. Un subacqueo ha tanti compiti da svolgere insieme: controllare il compagno, i consumi d'aria, il percorso, l'assetto, la profondità... Può bastare un solo semplice compito in più, da portare a termine nel periodo di tempo stabilito, per metterlo in crisi. Oppure potrebbe sen-

tirsi stressato dalla competizione con i compagni. Non dimentichiamo che le pressioni sull'orgoglio sono molto significative in alcune pianificazioni, purtroppo. Se un individuo viene sfidato, punzecchiato nell'orgoglio, o gli viene fatta qualche pressione esterna, potrebbe andare oltre le proprie capacità. Un subacqueo responsabile e maturo sa quando fermarsi, ma soprattutto non incoraggia a superare i propri limiti, anzi, aiuta a rinunciare quando non ci si sente sicuri. Ritirarsi può essere stressante, ma non farlo può portare lo stress in immersione, con conseguenze ben peggiori. Inoltre, un sub incompetente può indurre stress nei compagni, che invece sono consci della sua inadeguatezza.

Ci sono poi considerazioni ambientali: corrente, acqua fredda, visibilità ridotta, ma anche, come già detto poco sopra, i compagni di immersione, la profondità, e con questa la conseguente narcosi d'azoto, la presenza di pericoli derivanti da relitti, flora o fauna, o fobie personali, o anche l'affaticamento fisico, possono portare alla presenza di più fattori combinati.

Si considerino poi anche fattori emotivi speciali che possono essere suscitati per esempio da una parete verticale, senza fondo, immersioni nel blu, senza riferimenti, o paesaggi particolari come neve o nebbia d'inverno, o relitti spettrali.

Si è parlato prima di equipaggiamento: a causa del suo ingombro, dell'idrodinamicità, del suo peso può essere fonte di stress. Non basta che sia assemblato e configurato correttamente; bisogna che sia adeguato: inutile scendere ai tropici con la stessa attrezzatura che su un relitto sottogiaccio, perché sarebbe un inutile dispendio di energie. Si

ponga attenzione anche alla familiarità e alla manutenzione ed efficienza dello stesso: sapere che ci si può fidare del proprio equipaggiamento, che lo si conosce, e che funzionerà, dà tranquillità, come conoscerne la posizione sul corpo e non doverlo cercare all'occorrenza. Se ben posizionato inoltre non darà fastidio, evitando ulteriore stress.

Ulteriore sicurezza, e quindi minor stress, è data dalla conoscenza e familiarità con il materiale per le emergenze, le bombole di riserva, il piano di emergenza... E si ricordi che tutto questo va gestito in condizioni ambientali magari stressanti, come mare grosso, barca che rolla... Il che stanca e crea stress fisico e psicologico.

Ecco perché è importante che sia adeguato all'immersione e "dimensionato" all'obiettivo. Ovviamente questo è tanto più semplice quanto più il subacqueo conosce se stesso, il proprio tasso di consumo, la sua reazione all'immersione (esperienza), e l'immersione che va ad affrontare.

In pratica, per evitare stress da equipaggiamento, questo deve rispecchiare le reali esigenze operative, ed essere ben mantenuto e familiare al subacqueo che lo utilizza.

Lo stress, lo si ricorda ancora, è insito in situazioni di sforzo, stanchezza, debolezza. L'uso di eccitanti (tè e caffè), di alcol, farmaci o droghe non fanno che potenziare gli effetti dello stress latente. Ma ognuno dovrebbe conoscersi abbastanza da individuare i propri fattori personali.

Si ricorda che quando più fattori intervengono contemporaneamente possono scatenare crisi di stress, che può essere definito "stress di punta", come opposto allo stress latente. Si sa infatti che lo stress è sempre presente nella nostra vita quotidiana, anche se in maniera variabile.

Ma lo stress non è soggetto a equazioni matematiche; se è pur vero che a diversi gradi di stress corrisponde un diverso controllo della situazione, è altresì vero che la somma di più fattori stressanti non porta ad una reazione prevedibile. Si supponga che la perdita della maschera costituisca un fattore stressante minimo, che può essere quantificato in un 10%.

Allo stesso modo, si immagini che l'improvvisa scarsa visibilità dovuta ad una pinneggiata sbagliata, incida normalmente per il 20%. Ma come reagisce il subacqueo che è sottoposto contemporaneamente ad entrambi i fattori? Si può affermare con certezza che la somma dei



Foto G.T.

fattori sarà percepita come superiore ad un ipotetico 30% che deriverebbe dalla pura matematica. Questo perché la focalizzazione dei problemi viene diminuita in maniera proporzionale dalla quantità di stress proposto.

Quali sono dunque gli effetti dello stress? Vengono compromesse le percezioni: il subacqueo ha alterate le capacità percettive fisica e mentale, e non riesce più a gestire gli aspetti secondari della situazione, focalizzandosi solo su quello più immediato. In pratica ha un'idea fissa.

Per esempio si accorge di non avere più assetto, e continua a pineggiare e schiacciare il pulsante del gav, senza rendersi conto che è quello di scarico e non di carico.

Anche la capacità cognitiva o analitica è compromessa: non riesce a focalizzare il problema e a trovare il rimedio, fino ad annullare perfino la capacità gestionale più istintiva e immediata, arrivando ad essere assolutamente incapace di agire. Per esempio, in caso di esaurimento dell'aria, fugge verso la superficie, senza ricordarsi delle bombole a 6 metri, o senza controllare il proprio manometro e la corretta apertura dei rubinetti. Ma se è anientato dalla paura potrebbe anche rimanere immobile sul fondo. In queste condizioni potrebbe non capire che un compagno si avvicina per aiutarlo, e percepire il gesto come un'aggressione. Oppure potrebbe non riuscire a distinguere che quel che ha in mano non è il corrugato, ma la torcia.

Ecco che la capacità di reazione risulta compromessa, a meno che il subacqueo non abbia "sovra-imparato" i comportamenti e le tecniche, fino a saper eseguire le azioni richieste come un riflesso, anche in condizioni di stress. Sarà capitato di sentire qualcuno che raccontava di non sapere come era uscito da una determinata situazione, perché non ricordava cosa aveva fatto. In quel caso il sovrallenamento aveva agito per lui, portandolo a compiere automaticamente le azioni necessarie, anche senza rendersene conto.

Il panico è l'ultimo atto della paura, la fine del percorso: solitamente è contagioso. Per evitare di arrivare a situazioni pericolose come quelle generate da paura, stress e panico, è bene ridurre quanto più possibile lo stress latente, generato dall'immersione stessa, pianificandola e allenandosi in maniera da sentirsi adeguati alle possibili complicazioni. Questa è l'unica parte di stress evitabile a priori, dal momento che

dipende dalla programmazione e dalla conoscenza dei propri limiti.

È qui che si può agire con una adeguata visualizzazione, facendo tesoro di quanto è emerso nei precedenti debriefing. Si suppongono le situazioni più sfavorevoli, e gli incidenti che più spaventano; si visualizzano, e si immagina la reazione.

Si modifica la programmazione fino a quando la peggior condizione immaginabile nella immersione programmata non risulti psicologicamente sopportabile (cambiando compagni, diminuendo la profondità, i tempi



di fondo, aumentando le bombole di sicurezza, provvedendo ad una miglior protezione termica...).

Quello su cui diventa più difficile agire è lo stress nel momento del problema, che è soggettivo, anche se può essere ridotto con l'addestramento, la forma fisica e l'allenamento. In questa fase è però di vitale importanza la sincerità con se stessi. Fingere di sentirsi operativi quando si sa di non poterlo essere innalzerà lo stress latente, rendendolo ingestibile poi.

Attenzione, quando si fa parte di un gruppo, a considerare lo stress del gruppo, non solo del singolo, adattando l'immersione all'anelo più debole del team.

Dal momento che la capacità di anticipare la situazione pericolosa, e trovare la soluzione è la chiave vitale per la gestione dello stress in immersione, assieme al sovrallenamento che elimina le esitazioni dalle prestazioni, bisogna conoscere quali sono i principali segni

e sintomi di stress per agire correttamente e non lasciare che si inneschi una "escalation" di emozioni deleterie. I segni di stress possono iniziare ancora prima di immergersi, per esempio con un'esagerata lentezza nel prepararsi, o troppa loquacità (o silenzio, a seconda del carattere del singolo). Risate e toni di voce esagerati sono chiari segnali di allarme. Una diminuzione dell'attenzione può portare a trascurare controlli. In acqua possono manifestarsi problemi all'attrezzatura o alle orecchie.

Anche se immaginari, è bene non forzare il subacqueo a immergersi, perché è già oltre le sue possibilità. Irritabilità e irragionevolezza possono essere ulteriori segnali, come fissazioni o pensieri ripetitivi/ossessivi. Occhi sbarrati, respirazione rapida e/o superficiale (iperventilazione) sono i segni più evidenti, che vanno subito corretti. Anche la tensione muscolare può essere indice di stress, specie se associata a una presa forte, o irrigidimento o immobilità. Movimenti confusi, rapidi o scoordinati, come rapidità di andatura, o la necessità di mantenere un contatto, per esempio con la scaletta, la cima dell'ancora..., devono essere considerati come chiari segnali di allarme. Un altro campanello è dato dalla tendenza a scappare verso la superficie, la fretta di uscire dall'acqua.

Tutti questi segni possono abilmente essere camuffati o tenuti forzatamente nascosti da un subacqueo esperto, per cui vanno ricercate anche le sfumature. Un buon subacqueo inoltre presterà attenzione al collega, alla sua attrezzatura, e allo stato di questa, in modo da conoscerla bene, se dovesse intervenire. Instaurerà un dialogo con il suo compagno prestando attenzione al comportamento, alla preparazione, alla familiarità... Si ricordi di non forzare mai un subacqueo a fare qualcosa, anche se il problema dovesse essere chiaramente di natura immaginaria. Lo stress in immersione è notevolmente amplificato.

Si ricordi che lo stress non è sempre negativo: può far porre una maggior attenzione e concentrazione in attività impegnative.

È importante dunque saper riconoscere lo stress positivo prima di un'immersione, programmandola in maniera da eliminare le fonti di possibile stress latente, sovrallenandosi a tutte le procedure, ed avendo familiarità con l'attrezzatura e con il compagno, per poter gestire lo stress di punta.