

Pânico no Mergulho

Março 2006

José Carlos Bragança
Adjunto Comando CB Paço de Arcos
PADI – Assistant Instructor #963408
EFR Instructor

Pânico no mergulho

- *"O pânico refere-se a um estado súbito e frequentemente imprevisível, de intenso, e por vezes cego, medo ou terror, normalmente associado a sentimentos de fatalidade iminente".*

John R. Yarbrough, PhD

Pânico no mergulho

- Relativamente ao mergulho, o pânico está associado a sintomas fisiológicos, tais como:
 - Falta de ar
 - Medo de não ter ar suficiente
 - Palpitações
 - Dor no peito
 - Medo de perder o controlo
- Estes sintomas desenvolvem-se, em crescendo, em 10 minutos ou menos.

Pânico no mergulho

- Segundo a Associação Americana de Psiquiatria, as pessoas podem experimentar três tipos principais de ataque de pânico:
 - Ligados a uma situação ou acontecimento;
 - Desencadeados por uma situação ou acontecimento;
 - Espontâneos.

Pânico no mergulho

- Ataque de pânico - Ligados a uma situação ou acontecimento
- Ocorrem imediatamente após exposição ou em antecipação a um acontecimento traumatizante:
 - Busca ou avistamento de um cadáver;
 - Medo de descer muito fundo (*batofobia*);
 - Mergulhar em água com visibilidade nula;
 - Mergulhar com corrente ou mar agitado;

Pânico no mergulho

- Ataque de pânico - Desencadeado por uma situação ou acontecimento
- Ocorrem normalmente na presença do factor desencadeante ou stressante, apesar de não ocorrerem sempre.
 - Realizar um 2º mergulho após um "difícil" e só então manifestar-se o pânico;
 - Na recuperação de um cadáver, apesar de já o ter feito anteriormente;

Pânico no mergulho

- **Ataque de pânico – Espontâneo**
- **Os mais perigosos.** Não estão associados a qualquer factor desencadeante e ocorre “fora do tempo”.

Ninguém pode prever o conjunto dos sintomas de pânico e não há maneira de saber quando é que esses sintomas vão ocorrer.

Sintomas Cognitivos e Fisiológicos do Pânico

Pânico no mergulho

- O que é o pânico?
- O pânico é a forma extrema da ansiedade que pode ser tão intenso e esmagador que anula qualquer pensamento racional e surge como a resposta humana natural a um sentimento esmagador de ansiedade.
- Devido ao meio particular onde estão, os mergulhadores podem na verdade estar predispostos ao pânico, especialmente em situações de emergência.

Pânico no mergulho

- Por exemplo, o regulador deixa inesperadamente de funcionar a 30 m de profundidade.
- O ritmo cardíaco aumenta, o sangue é desviado para os membros, a necessidade de oxigénio aumenta. Isto acontece de forma automática e involuntária; não se pode fazer nada para o evitar. Tenta-se inspirar mais uma vez, desta vez de forma mais deliberada, mas sem efeito. Sente-se imediatamente que falta o ar, e o pensamento de afogamento aparece como um *flash....*

Pânico no mergulho

- Antes de se procurar o *octopus* ou o fornecimento de ar suplente, ou antes de se fazer sinal ao companheiro que se está com falta de ar e usar o seu *octopus*, o primeiro impulso é sair daquela situação tão rápido quanto possível. A tendência é para sustentar a respiração, acreditando que se está a conservar, pelo menos uma parte dos pulmões cheia, e nadar para a superfície.

Pânico e Factores de Personalidade

Pânico no mergulho

Vários **factores da personalidade** contribuem para a predisposição de uma pessoa ao pânico.

- Aumento do stress por participar numa busca e recuperação de cadáver;
- Tentar mergulhar muito fundo ou sem visibilidade;
- Tentar mergulhar de um modo a que não se está habituado;
- Impor-se tantas tarefas que ficam "esmagados" por elas.

Pânico no mergulho

- Também **factores de ordem física** como desordem de ansiedade, tal como a doença maníaco-depressiva, stress pós traumático (particularmente se causado por trauma relacionado com o mar), ou uma fobia específica, como a fobia da escuridão ou a fobia de não conseguir respirar, podem ainda ser mais prováveis de originar ataques de pânico.

Pânico no mergulho

- E algumas **situações clínicas** podem predispor certos indivíduos a ataques de pânico. Estudos sugerem que a asma, o prolapso da válvula mitral e doenças da tiróide podem ser factores contribuintes para o pânico. O uso de cocaína, heroína, anfetaminas ou cafeína, a abstinência de álcool a alcoólicos e anti-depressivos podem também precipitar um ataque de pânico.

Como Gerir o Próprio Pânico ?

Gerir o pânico

Uma das coisas mais importantes que se pode fazer para **gerir a ansiedade**, é estar ciente do seu estado interior. De vez em quando é bom fazer uma *checklist* mental:

- Nota um aumento do ritmo cardíaco?
- Sente um cansaço, stress ou ansiedade de forma súbita?
- Tem um "mau pressentimento" acerca de uma situação ou mergulho?

Gerir o pânico

- O Dr. Gavin Debecker disserta sobre as causas da apreensão, adicionando a ideia de que frequentemente esses sentimentos são conscientemente apagados, ignorando-se os sinais que o corpo dá, até que se chega ao ponto em que a irracionalidade e o pânico são iminentes.
- Não esquecer, nunca é tarde demais para abortar um mergulho, de forma consciente.

Gerir o pânico

- Durante o mergulho se sentir ansiedade, dizer a si mesmo para PARAR!
- Depois de parar estes pensamentos, redireccionar a mente para outros pensamentos, como por exemplo a verificação completa do material. Esta técnica serve dois propósitos: afasta a ansiedade e permite verificar se falta algum equipamento e se este está todo a funcionar. Isto dá uma margem extra de segurança e confiança para continuar.

Gerir o pânico

- Se isto não der resultados rapidamente, fazer uma subida de forma controlada em direcção à superfície. Por vezes, só o ir até águas menos profundas já ajuda.
- No entanto, se se sentir realmente necessidade de ir até à superfície, deve fazer-se uma paragem de segurança.

Gerir o pânico

- Já houve casos de mergulhadores que entraram em pânico já na superfície, por pensarem subitamente que iam ter problemas de descompressão por não terem feito paragens ou terem feito paragens menores do que o que deviam.

Alguns, na esperança de recomprimir e num estado de quase pânico, tentam descer novamente.

Gerir o pânico

- Outra técnica é mentalmente colocar-se em situações difíceis:
 - O que faria se o meu companheiro de repente, arrancasse o regulador da minha boca e começasse a lutar em direcção à superfície?
 - E se ficar preso numa rede ou cabo subaquático?
 - Como proceder quando recuperar um cadáver?

Gerir o pânico

- A resposta a estas questões proporciona um padrão mental de como responder numa situação real.

Contudo não se deve viver a situação de modo obcecado ao ponto de se sentir demasiado ansioso: ensaiar mentalmente uma situação demora apenas alguns segundos, mas pode proporcionar aquele ou aqueles momentos vitais para evitar o pânico total.

Gerir o pânico

- Outros factores físicos e psicológicos podem servir de segurança psicológica conferindo-lhes um maior grau de conforto, tais como:
 - Tenho boa condição física e mental para executar este mergulho.
 - O treino que tenho é adequado à situação.
 - Sei exactamente o que fazer se algum mergulhador necessitar de ajuda.

Sinais Objectivos de Pânico

Sinais de Pânico

Em profundidade

- Respiração rápida e pouco profunda ou hiperventilação (ou, por vezes, retenção da respiração durante a subida).
- Súbita incapacidade para comunicar ou cumprir indicações.
- Expressão facial assustada, com os olhos muito abertos (através da máscara).
- Tentativa de agarrar o octopus ou o regulador de outro mergulhador.
- “Fuga” para a superfície (mais comum) ou outro comportamento irracional.
- Estado de ausência, de transe ou de catatonia.

Sinais de Pânico

À superfície

- Cabeça para trás e fora da água, em busca de ar para respirar (muitas vezes sem máscara)
- Esbracejar frenético, na tentativa de se retirar da água
- Impossibilidade de falar ou pedir ajuda devido à respiração ofegante
- O mergulhador em pânico frequentemente não tem o colete insuflado e está ainda com o cinto de chumbos, enquanto tenta manter a sua cabeça fora de água

Sintomas de Pânico nos mergulhadores

Sintomas de pânico

- Taquicardia (aumento do ritmo cardíaco), palpitações, arritmias;
- Sudorese (sudação excessiva);
- Boca seca;
- Tremores;
- Sensação de formigueiro;
- Arrepios e suores;
- Dispneia (diminuição da respiração ou sensação de falta de ar);
- Sensação de choque;

Sintomas de pânico

- Dor no peito ou sensação de aperto em volta do peito
- Náuseas, vômitos ou diarreias
- Sensação de perda ou perda real de controlo da bexiga
- Tonturas, sensação de leveza ou de quase desmaio
- Sinais de perda da noção da realidade ou da personalidade (como se tivesse saído do próprio corpo)
- Medo de perder o controlo ou de "ficar doido"
- Medo intenso de afogamento ou medo súbito de que se está prestes a morrer.

Bibliografia

- *John R. Yarbrough, phd* - DAN EUROPE NEWS – N.º 2 – 2005 (European Edition)
- “O Dom do Medo”, Gavin Debecker