

# NSS (National Speleological Society)

## KOVUK DALICILIĞI EL KİTABI 9.BÖLÜM

### Kovuk Dalıcılığının Psikolojik Yönleri

İnsanları kovuk dalıcılığına iten nedir? Bazıları için bu açık su dalıcılığının doğal bir uzantısıdır. Kovuklar genellikle kolay ulaşılabilirliği, ılık suları ve yüksek görüş mesafesi ile dalgalı soğuk denizlere güzel bir alternatif oluştururlar. Bazıları için ise kara deliklerle ilgili içgüdüsel bir hayranlık. Bazıları da 'Star-Trek' sendromu diye adlandırılan daha önce kimsenin gitmediği yerlere gitme isteğiyle motive olurlar.

Maalesef azınlıkta olan ve heyecan arayan bir grup için ise kovuk dalıcılığı hız yapmak, uyuşturucu kullanmak gibi bişeydir. Egolarını ön plana çıkarıp, güvenliği ikinci plana atan bu tip insanlar, dalış yapmak istemeyeceğiniz türden kişiler olabilirler.

Kovuk dalıcılığı herkes için değildir. Eğer karanlık yerler sizde rahatsızlık uyandırıyorsa ya da scuba dalıcılığında temel yetenekleriniz yeterince gelişmemiş ise, veya direk olarak su yüzüne çıkamama fikri sizi korkutuyorsa belki de kovuk dalıcılığı sizin için değildir.

Sorumlu bir kovuk dalıcısı olarak kendinizin ve takımınızdaki diğer dalıcıların motivasyonlarını analiz edebilmeyi ve takımın güvenliğini oluşturan faktörlerin farkında olmayı öğrenmelisiniz. Açık zihin ve olgun karar verebilme yeteneği bir kovuk dalıcısının sahip olduğu dalış ekipmanının en önemli parçalarıdır.

Kovuk dalıcısı bunların dışında birkaç zihinsel özelliğe daha sahip olmalıdır. Kendi kapasitesini ve limitlerini doğru bir şekilde değerlendirebilecek kadar kendisine karşı dürüst olmalıdır. Kendini rahatsız hissettiğinde -ekipmanını tamamen giymiş ve suda olsa bile- dalışı iptal edebilecek kadar özgüvene sahip olmalıdır. Dalıştan önce rahat olmalıdır, eğer üzgünse veya ilgisiz olaylardan dolayı dikkati dağılmışsa o dalış sağlıksızdır. Kovuk dalıcılığı zaten kendisi yeterince strese sebep olmaktadır, dahasını almayınız.

### Stres

Zihinsel Sağlık Birliği (Mental Health Association), stresi 'dışarıdan gelen baskının içimizde yarattığı gerilim' olarak tanımlar ve doğal bir olgu olduğunu söyler. İnsan, etkili davranabilmek, acil durumlarda çabuk hareket edebilmek ve tetikte kalmak için bir miktar strese ihtiyaç duyar ama belirli bir seviyenin üstünde stres, hem fiziksel hem de zihinsel olarak zararlıdır. Yüksek stresli ortamlarda dalıcının çevresiyle ilgilenme kabiliyeti azalır. Dalıcının tepkilerinin tamamen uygunsuz ve etkisiz hale gelmesi dalıcının panik halinde olduğu anlamına gelir. Panik halindeki bir dalıcı hem kendisi hem de gruptaki diğer elemanlar için tehlikelidir. Bu sebepten dolayı, gerekli önlemleri zamanında alabilmek için stresi erken farkedebilmek hayati önem arz eder.

## *Stresin başlıca sebepleri;*

### **a) Zaman baskısı;**

"Hala hazır değil misiniz?" Zaman baskısı genellikle hazırlanırken acele etmekten dolayı daha yüzeydeyken başlar. Acelesi olduğunu hisseden bir dalıcı her zaman gruba yetişme stresi altındadır. Hazırlanırken, herhangi bir ekipmanını unutmaya ya da kontrollerde herhangi bir bölümü atlamaya daha yatkın haldedir. Suda, gitmek istediğinden daha hızlı gitmeye zorlandığını ve dalışın diğer yönlerinden ziyade gruba ayak uydurmakla uğraştığını hissedebilir.

Zaman baskısı ayrıca kısıtlı havaya sahip olmaktan -bir problemle uğraşırken ya da genel olarak kovuğa bakmak için - dolayı da oluşabilir. Zaman baskısı gözle görülür bir etken haline geldiği zaman dalış geçici olarak durdurulmalı veya bitirilmelidir. Hava zamandır. Su altında iken her zaman herhengi bir problemle uğraşabilecek kadar havanız olmalı. Belki de bu mağara dalıcılarının çok fazla hava ile suya girdiklerinin en iyi açıklamasıdır.

### **b) Görev yüklenmesi;**

Kovuk dalıcılığında stresin oluşmasında en çok rolü olan etkenlerden biridir. Düzenli olarak elemgeyi sürmeniz, feneri tutmanız, hattı takip etmeniz, yüzerliliğinizi ayarlamanız, eşinizi kontrol etmeniz, sayaçlarınıza bakmanız, kovuğun neresinde olduğunuzu takip etmeniz ve bunların hepsini yaparken de silt kaldırmamanız gerekir. Bu hiçbir sorunla uğraşmak durumunda kalmadığınız zamanki durum. Bir de çaparız olduğunuzu ya da bir ışık arızasının olduğunu veya havayı paylaşmak zorunda kaldığınızı, görüş mesafesinin düştüğünü ya da görüşün sıfırlandığını düşünün, bunların hepsinin aynı anda olduğu da düşünülebilir.

Görev yüklenmesini azaltmanın en iyi yollarından biri açık suda kovuk dalışı tekniklerini, 'sualtı, ikinci doğal ortamınız' haline gelene kadar çalışmaktır. Deneyiminiz arttıkça, bütün bu görevlerle uğraşmanız kolaylaşacaktır. Eğer görevler kaldırabileceğinizin ötesine geçerse temponuzu düşürün veya dalışı kesin.

### **c) Mesafe ve yön;**

Kovukta ilerledikçe yüzeyi sizden ayıran derinlik ve uzaklığı farketmek rahatsızlık yaratabilir. Bu his, görüş düştükçe ya da kovuktaki yönünüzden yeterince emin olmadığınız zaman artar. Mesela, içgüdünüz bir yönü söylüyor ama hat başka bir yönü işaret ediyorsa bu büyük bir huzursuzluk kaynağıdır. Veya herhangi bir sebepten dolayı hattan uzaklaştığımızda kendinizi bir anda gün ışığını kaybetmiş bulmanız travmatik olabilir. Her zaman kovuğun girişinden gelen doğrudan güneş ışığının doğrultusunda olmanız ve diğer kovuk dalıcılığı limitlerine bağlı kalmanız bu tip endişeleri büyük ölçüde azaltacaktır.

### **d) Dış ve iç şüpheler;**

Stresin başka bir kaynağı da ekipmanınızla, dalış eşinizle veya kendinizle ilgili olan kaygılarınızdır. Ekipmanınızın kalitesiyle, eşinizin güvenilirliğiyle ya da kendi performansınız veya acil durumlarla başetme konusundaki yeteneğiniz ile ilgili şüpheleriniz varsa bu muhtemelen sizi rahatsız edecektir. Bu sizi sadece dalışın diğer yönlerinden alıkoymaz aynı zamanda zihinsel yükünüzü artırır ve etkinliğinizi düşürür.

e) Egonuza yönelik tehditler;

Kaçımız, başkalarının yapıyor olmasından daha iyi bir sebep olmaksızın, kendi karar yeteneğimizi hiçe sayarak yapmamız gerektiğini düşünmediğimiz şeyler yaptık? Kovuk dalıcılığı bir istisna değil. Çoğu zaman kendini kovuğa girmek için hazır hissetmeyen, bu konudaki eğitimini, ekipmanını ve tecrübesini yeterli bulmayan kişiler kendilerini dalış yapma baskısı altında bulurlar. Çünkü grubun geri kalanı habire bunun çok kolay bir dalış olduğunu ve herkesin bunu becerebileceğini söylemektedirler ve korkak gözükme istemezler. Halbuki, "Bakın beyler, ben bu tür bir dalış için hazır değilim." diyebilseler ne güzel olurdu. Aslında bu sinüs problemim var demek gibi birşey. Önemli olan kendinizi hazır hissetmediğiniz dalışları yapmaktan kaçınmanızdır. Öteki dalıcılar sizi dalmaya ikna etmek için cesaretlendirmek, aşağılamak, tehdit etmek gibi yollar deneyebilirler. Tabiki siz de onlara aynı şekilde karşılık verebilirsiniz.

f) Fiziksel tehditler;

Genellikle dalıcılar, kendilerinin favori kovuklarına dalma konusunda bütün günü dalarak geçirmek için bütün geceyi direksiyon başında geçirecek kadar heyecanlıdırlar. Bu da kolayca fiziksel yorgunluğa yol açabilir. Eğer yorgunsanız sağlıklı düşünemezsiniz. Hatta iyi bir dinlenmeden sonra bile güçlü bir akıntıya karşı vereceğiniz mücadele sizi aşırı yorgunluğa sürükleyebilir. Soluk soluğa kalmak, bırakın problemlerle uğraşmanızı dalıştaki rutin görevlerinizi gerçekleştirmenizi bile zorlaştırır. Eğer regülatörünüz aniden arızalandığında soluk soluğa iseniz, çimlenmek maksatıyla dalış eşinize ulaşmak için daha az zamanınız var demektir.

Su vücut ısınızı havaya göre kat kat daha büyük bir hızla düşürür. Vücudunuz soğukla karşı karşıya gelince el ve ayaklarınızdaki kan damarlarınız daralır. El ve ayaklarınız üşür ve bunun sonucunda uygun tarzda yüzmekte ve slate'e yazma, elemgeyi tutma, ekipmanla ilgili ayarları yapma gibi görevleri yerine getirmekte giderek zorlanmaya başlarsınız. Üşüdükçe ve titremeye başladıkça konsantre olmakta ve üşümenizden balka birşey düşünmekte güçlük çekersiniz. Üşümenin daha ilk belirtilerinde dalışı kesmek iyi bir fikirdir. Ayrıca şunu da unutmayın ki; dekomprasyon tabloları soğuk ve yorucu dalışlarda risk altında olduğunuzu söyler.

Dalış boyunca ekipmanınızdaki sorunlarla uğraşırsanız diğer şeylere yeterince dikkat edemezsiniz. Maskeniz sızdırıyorsa habire onun tahliyesiyle uğraşmak ya da dalıştan önce kayışını kontrol etmediğiniz için paletin çıkıp durması güvenliğinizden ödün vermeniz demektir. Eğer yüzerlilik ayarlamadaki zorluklarınız nedeniyle tavana çarpmak yada silte gömülmek arasında gelip gidiyorsanız güvenli bir dalış için gerekli diğer görevleri yerine getirmek için yeterli zamanınız olmayacaktır. Eğer silte boğulur ve hiçbir şey göremeyecek duruma gelerseniz bırakın havanızı ve diğer geyçlerinizi görüntülemeyi sizi çıkışa götürecektir hattı ve dalış eşinizi tutmakta bile zorlanırsınız. Eğer havanız azalmış ise başka hiçbir şey önemli değilmiş gibi görünür. Ve eğer havanız bitmişse, başka hiçbir şey önemli değildir.

Kovuk dalıcılığı sürekli öğrenme gerektiren bir olgudur. Tecrübelendikçe, kovuk gibi özel görevler gerektiren bir ortamda ve ekipmanınızla sanki evinizdeymiş gibi rahat hareket edeceksiniz. Tecrübeli kovuk dalıcıları için bu stresle başa çıkmak rutin bir olaydır. Çünkü onlar herşeyin o kadar çok egzersizini yapmışlardır ki, artık 'sualtı, ikinci doğal ortamları' gibidir.

## **Kendinizdeki stresi nasıl farkedersiniz?**

Kendinizdeki stresin erken teşhisi onu kontrol etmenin en iyi yoludur. En belirgin işareti fiziksel ya da mental olarak rahatsızlık hissetmenizdir. Problemin kaynağını belirlemeli ve düzeltmelisiniz, eğer düzeltemezseniz dalışı kesmelisiniz çünkü kendi haline bırakıldığında sorunlar genellikle çözülmez. Mesela bir kovuğa keşif dalışı yaparken kendinizi huzursuz hissederseniz, kendiniz ve diğer ekip elemanları için yapmak zorunda olduğunuz şey tempoyu düşürmektir. Kovuğun keşfini bir tek dalışta bitirmeye çalışmaktansa bölümlere ayırıp bir kaç dalışa dağıtmak daha akılcıca ve daha eğlencelidir.

Stresin seviyesi arttıkça nabzınızın arttığını ve daha hızlı soluduğunuzu farkedebilirsiniz. Ayrıca endişe ve korku gibi hislere de katılabilirsiniz. Bitkinlik, konsantrasyon azalması, üşümek ya da dalışın düzgün gidişatını etkileyen herhangi başka bir şey stres sebebi veya sonucu olabilir.

## **Başkalarındaki stresi nasıl farkedersiniz?**

Başkalarındaki stresin erken teşhisi öznel hislerden ziyade nesnel ipuçlarına dayanır:

\* Algılamada daralma: Örneğin; sadece bir şeye konsantre olma, hat gibi. Etrafına bakılmayı bırakmış, silt kaldırmama tekniğine dikkat etmiyor ve sadece tek bir şeyle, hatla ilgileniyor olduğunu farkedebilirsiniz. Çoğu zaman O.K. 'leşme ya da ona yaklaşma stresini azaltmaya yetebilir.

\* Beceriksizlik: Eğer dalış eşiniz habire ekipmanıyla uğraşıyorsa, bıçağını fenerini falan düşürüyor ya da düzenli tutmuyorsa bu muhtemelen onun stresli olmasından kaynaklanır.

\* Dikkat kaybı: Eğer dalış eşiniz hattı takip edemiyor ya da gruptaki yerini muhafaza edemiyorsa, size O.K. vermeye dikkat etmiyor ya da O.K. işaretinize uygun yanıtlar vermek yerine kafasını sallıyorsa muhtemelen stres altındadır.

\* Engellenme: Bu dalış eşiniz belli bir şey tarafından sürekli rahatsız edildiğinde meydana gelir. Herhangi bir ekipmanla uğraşmak ve bir türlü çalışmasını sağlayamamak gibi. Böyle bir durumda yapılacak en iyi şey dalışı kesmek ve yüzeye çıkıp problemi orada tartışmaktır.

\* Ekipmanın ve geyçlerin kontrolü: Eğer dalış eşiniz geyçlerini aşırı sık kontrol ediyor ya da hiç etmiyorsa şüphesiz stres altındadır. Gerekli görevlerden herhangi birinin aksatılması ya da gereğinden daha sık yapılması şeylerin ters gittiğinin kanıtıdır.

## **Vücut strese nasıl tepki gösterir?**

Vücudun strese karşı reaksiyonunda çeşitli aşamalar vardır:

**1) Maskelemek:** Bu bizim kendi egomuzun strese tepkisi, varlığını inkar etmek. Mesela, "yirmi yıldır dalıyorum stres beni etkileyemez" veya "sen kesene kadar dalışa devam edeceğim çünkü hayatımda hiç dalış kesmedim." demek gibi. Bu tip savunma mekanizmalarıyla bazen hatamızı kabul etmek istemeyiz. Örneğin paletin kopçası kırıldığında "ne salak kopçaymış" deriz ama "dalıştan önce kontrol etseydim böyle bişey başıma gelmezdi" demeyiz.

**2) Zihinsel daralma:** Başlarda dalıcı streste olduğunu inkar etme eğilimindedir çünkü stres performansını doğrudan etkilemez. Fakat stres biriktikçe dalıcı sağlıklı düşünemilme, durmu mantıklı analiz edebilme ve etkili davranabilme yeteneğindeki bariz bozuklukları görmeye başlar. Bu durumlarda dalıcı doğru hareketleri bırakır ve daha iyi bilinen eski kalıpları uygulama eğilimi görülür. Örneğin yeni edinilmiş anti-silt tekniklerini terkeder ve açık suda dalıyormuş gibi ilerler ya da ahtapot olduğu halde 1. kademedен çimlenmeye kalkar. Yani stresli dalıcı en mantıklı davranışları değil de en iyi bildiklerini uygulama yoluna gider.

**3) 'Savaş veya kaç' sendromu:** İnsan, ciddi ve acil bir fiziksel tehdit algıladığı zaman sempatik sinir sistemi anında devreye girer ve kana adrenalin enjekte olur. Bu da nabızın ve soluma hızının artmasına sebep olur. Bu mekanizma "Savaş veya kaç sendromu" olarak adlandırılmıştır çünkü eski çağlarda insanlara mücadele etmeleri veya hayatlarını kurtarmak amacıyla kaçabilmeleri için extra enerji sağlayan bir tepkiydi. Günümüzde ise özellikle kovuk dalışında bu mekanizma yarar değil zarar getirir. Artmış olan nabız ve soluma -hiperventilasyon- sadece hava kaynağını hızlı tüketmekle kalmaz, ayrıca 'Hypercapnia' denilen karbondioksit birikmesine de neden olur.

Stresi bu noktaya kadar birikmiş olan dalıcı kontrolünü anca sağlayabilmektedir. Ve manometrenin hatta takılması gibi küçük bir engelde bile hayatının tehlikede olduğunu düşünebilir. Hareket edemediğini anlar ama pozisyonu analiz edip neden ilerleyemediğini kavrayamayabilir. Paniğin bir adım uzağındadır.

**4) Panik:** Dalıcı artık kontrolden çıkmış ve sebepsiz bir korkunun içindedir. Durumun gerekleriyle bağdaşmayan hareketlerde bulunur ve yaptıklarının bilincinde ve sorumluluğunda değildir. Tehlikeli ve herşeyi yapmaya hazırdır. Bu durumda, kendi riskleriniz ölçüsünde müdahale edebilirsiniz.

## **Stresle başa çıkma**

Stresin her kovuk dalışının bir parçası olduğunu kabullenmek sizin suya girmeden çok önce hazırlanmaya başlamanızı sağlar.

Bu da yapmayı amaçladığınız şeyin tam olarak ne olduğunu kendinize tanıtmanızla başlar. Bu yazıyı okuyor olmanız, kovuk dalışı stresiyle başa çıkmak için ilk adımı attığınız anlamına gelir. Şunu da unutmayın ki bir kitabı okumak, tecrübeli, sertifikalı bir kovuk dalıcısı eğitmeninden alacağınız kursun yerini tutamaz.

Alışkın kovuk dalıcıları dalışlara sağlıklı, iyi dinlenmiş, uygun beslenen ve tabiki alkol veya ilacın etkisinde olmadan başlarlar. Ayrıca dalış eşlerinin de eğitimi,

bilinçli ve olgun olmalarına dikkat ederler. Her seferinde dalış yerlerine gitmeden önce ekipmanlarını kontrol eder ve onarım gerektiriyorsa tamir ettirirler. İkinci kademe hortumlarının sızıntı yaptığını ya da fenerlerindeki pillerin bittiğini öğrenmek için suya girmeyi beklemezler.

Kovuk dalışı bölgesine gitmeden önce bütün kovuk dalışı modüllerine ve acil durum prosedürlerine yeterince antrenmanlı olurlar. Bu yetenek ve prosedürler öyle iyi öğrenilmelidir ki kendinizi doğal ortamınızda gibi hissetmelisiniz, böylece stres altında olduğunuz zamanlarda otomatikman onları uygulayabilirsiniz. Zihinsel tekrarlar bile kendinizi uygun tepki vermeye programlamanıza yardımcı olabilir. Mary F. Brooks'un bir sözüyle: "Güvenliğin oluşabilmesi için, dalıcı, dikkati, ekipmanı ve ortam arasında çok sıkı bir ilişki olmalıdır."

Dalış yerinde dalıcı dalışa hazırlanırken zaman baskısına maruz kalmamak ve başkaları üzerinde de zaman baskısı oluşturmamak için bariz bir efor sarfetmelidir. Görev yüklenmesi, derinlik ve uzaklık, egoya yönelik tehditler gibi çeşitli stres kaynaklarının bilincinde olarak kendini korumalıdır.

Suda da anahtar önlemdir. Eğer kendiniz ve dalış eşinizdeki stresin erken belirtileri için tetikte olursanız, kontrolden çıkmadan gidişatı tersine çevirebilirsiniz. Eğer bir zorluk hissederseniz dalışı geçici olarak kesiniz. Eğer bir dalıcı ekipteki diğer dalıcılarla arasının açılması yüzünden strese kapıldıysa bu onun yetişmesini ve nefes alıp verişinin düzelmesini sağlar. Eğer ekipmanla ilgili sorunlar varsa da, yüzerek dalıcıya yetişmek gibi ek işlerle uğraşmadan problemle uğraşabilmenizi sağlar. Eğer uzaklık ve derinlikle ilgili kaygılar varsa, duraklamak bunlardan hemen kurtulmanıza yardımcı olur.

Eğer sorun duraklamakla çözülmüyorsa, dalışı kesin ve çıkışa doğru yönelin. Sadece, kovuğun içine değil dışına doğru yüzüyor olduğunu bilmek bile stresli bir dalıcıyı rahatlatılabilir. *Eğer siz ya da dalış eşiniz huzursuz ise dalışı devam ettirmeye çalışmak için hiç bir sebep yoktur, tecrübe ve alışkanlık zaman ister.*

ÇEVİREN: Yalın Baştanlar ODTÜ-SAT 315