



Foto: Anders Schouw

HANDLINGSPLAN

VED PANISK DYKKER

Denne handlingsplanen er generell og inneholder det mest vesentlige. Alle typer aktiviteter vil imidlertid bli påvirket av de variable faktorene som til enhver tid er gjeldende, for eksempel mennesker, været og de øvrige omgivelsene. Dette fører til økt kompleksitet og handlingsbehov. Dette bør de som leder handling ved hendelse, for eksempel dykkeleder, reflektere over og tilpasse handlingsbehovet deretter.

Revidert 04.2024



Hva er og hvordan oppstår panikk

Panikk er en sterk, ukontrollert redsel som oppstår i forbindelse med tap av dømmekraft. Panikk oppstår som oftest når en person plutselig opplever å stå overfor en livstruende fare. Ved dykking oppstår panikk oftest ved at den enkelte kommer i en krevende situasjon, hvor de ulike faktorene som krever for mye kapasitet. Sterk redsel påvirker hvordan vi puster og bidrar gjerne til at situasjoner hvor dykkere opplever store utfordringer og redsel eskaleres til panikk og en irrasjonell situasjon.

En krevende situasjon kan defineres ved blant annet:

- » Dykking utenfor vår komfortsone
- » Dykking hvor behovet for ferdigheter og kapasitet er større enn hva vi er trent til
- » Et problem en ikke er rustet (trening, erfaring, kunnskap) til å håndtere
- » Flere mindre problemer som ikke håndteres slik at den totale situasjonen til slutt blir for krevende

Noen eksempler på faktorer som alene eller i kombinasjon, kan kreve mye kapasitet under dykking:

- » Nytt og ukjent utstyr
- » Svake grunnleggende ferdigheter
- » Manglende avveining og eller ubalanse
- » Dekompresjon i vannet
- » Sterk strøm
- » Dårlig sikt, lite lys eller få referanser
- » Bruk av flere flasker med ulike gassblandinger
- » Bruk av undervannsscooter
- » Navigasjon på et nytt og ukjent sted
- » Lav omgivelsestemperatur

Hvordan forebygge panikk

Å forebygge panikk begynner med rasjonelle holdninger hos oss som utfører dykking eller undervannsrelaterte aktiviteter. Det handler ofte om å være bevisst på hvilken situasjon vi befinner oss i, og om vi er komfortable med hvordan denne utvikler seg. Forståelse for egen ferdighet, erfaring og kunnskap reduserer sjansen for å komme i en situasjon hvor vår kapasitet og dømmekraft ikke strekker til.

Det fine er også at vi kan trening og god planlegging av dykk forbereder oss til det vi kan møte og øker kapasiteten som er nødvendig for god situasjonsforståelse og overskudd til å løse det som oppstår. Å trene på det du synes er vanskelig eller er bekymret for gjør deg til en bedre buddy og tryggere dykker.



Noen spørsmål vi kan stille oss selv:

- » Hvordan er dagsformen min og føler jeg meg i form til å gjennomføre det planlagte dykket
- » Hvilken erfaring har jeg med liknende eller tilsvarende forhold
- » Hva er jeg trent til og hvilke begrensninger har opplæringen min

Vår egen sikkerhet er sentral i disse vurderingene. Samtidig er vi også ansvarlige for å stille teamkameratene våre de samme spørsmålene. Dykking er en lagidrett hvor vi er avhengige av hverandre. Har teamkameraten din en dårlig dag kan det være grunn nok til at også du står over det planlagte dykket.

Symptomer

Panikk kan utarte seg på to ulike måter. Aktiv og passiv panikk. Aktiv panikk er mest vanlig og medfører irrasjonelle aktive handlinger. Ofte vil personen forsøke å komme seg til overflaten fortst mulig.

Den som rammes av passiv panikk har liten eller ingen kapasitet til å tenke rasjonelt, og kan låses i en situasjon. I forbindelse med dykking kan følgende signaler tyde på at personen er, eller er i ferd med å bli panisk:

Aktiv panikk:

- » Rask pust
- » Balanse, trim og oppdriftskontroll er redusert mot normalen
- » Kaving og eller raske ulogiske bevegelser
- » Vidåpne urolige øyne det er vanskelig å få kontakt med

Passiv panikk:

- » Vanskelig å få kontakt med vedkommende, reagerer tregt eller ikke på kommunikasjon
- » Låst og lite eller ingen bevegelse
- » Stirrende tomme øyne rett frem (kaldt blikk)

Tiltak og behandling

Vår egen sikkerhet er første prioritet i møtet med en person med panikk eller paniske trekk. I tillegg til å utgjøre en trussel for seg selv kan personen også utgjøre en fare for andre.

I forbindelse med dykking kan følgende handlingsmønster benyttes:

- » Vurder situasjonen og din egen sikkerhet, er det trygt å oppholde seg i nærheten av personen
- » Forhold deg rolig uten å gjøre raske bevegelser, dette hjelper med å roe ned personen



- » Om nødvendig, oppretthold fysisk avstand til personen
- » Hvis du skal forsøke å opprette kontakt, begynn med hånd eller lyktsignaler, og vurder om det er trygt å gå inn i fysisk kontakt
- » Ved etablering av fysisk kontakt kan det være nødvendig å bevege seg mot personen fra baksiden for å unngå at vedkommende henger seg fast på deg
- » Hvis mulig, hjelp personen til overflaten, sikre positiv oppdrift og få personen inn til båt eller land
- » Er dere flere som kan samarbeide, forsøk å planlegge hvem som gjør hva før dere setter i gang

Når personen er under kontroll og denne ikke lenger utgjør noen fare for seg selv og andre:

- » Snakk rolig og bestemt til personen
- » Gi en hånd og holde i, fortell at du er der for dem
- » Dette vil i løpet av noen minutter roe ned de fleste slik at de selv gjenvinner kontrollen over den verste panikken
- » Vurder oppfølgende veiledning fra helsepersonell

I etterkant:

- » La de involverte, inkludert personen som fikk panikk, få mulighet til samle seg og snakke ut om hva som skjedde
- » Forsøk å finne en forklaring på hvorfor personen ble urolig
- » Snakk om hva som kan gjøres annerledes i fremtiden for å unngå liknende situasjoner
- » Understrek overfor hverandre verdien av erfaringene slike situasjoner gir

Viktig:

Faren er ikke over når en dykker med panikk kommer til overflaten. En dykker med panikk vil ofte fjerne maske og pusteventil på overflaten. Dersom dykkeren utelukkende har benyttet tørrdrakten til oppdriftskontroll (tom BCD / Vinge) vil drakten kunne tømmes og dykkeren med panikk kan bli negativ og synke uten maske og pusteventil. Dropping av blybelte er et alternativ, men historien har vist at det ofte ikke gjennomføres. Det er viktig at førsteledd beredskap (buddy eller teamkamerat) er tett på for å redusere sannsynlighet for at dykker synker ned igjen etter å ha vært på overflaten.

