

Strach

Autor: Neil J. Biscoe

<http://www.zct.co.uk/skydivemag/>

Paraúťutismus bĚ½vĚi oznaĚovĚjn za nebezpeĚnĚ½ sport. Ā~ada lidĚ- zaĚ•Ě-nĚi se skĚjkĚjnĚ-m prĚivĚ, proto, aby se na pĚ™ekonĚvat strach. ZpoĚ•Ějtku to znamenĚi hlavnĚ, boj se sebou samĚ½m a s vrozenĚ½mi instinkty.

NeĚ½ se zaĚ•neme zabĚ½vat zpĚsoby pĚ™ekonĚvĚjnĚ- strachu, mĚli bychom se pokusit porozumĚt jeho pĚ™ĚĚinĚm dĚsledkĚm. Pokud ke strachu zaujmeme sprĚjvnĚ½ postoj, mĚĚ½eme jej vyuĚ½Ě-t k dosaĚ½enĚ- pozitivnĚ-ch vĚ½sledkĚm.

Podle vnĚ-mĚjnĚ- rozliĚujeme tĚ™i ĚrovnĚ, strachu:

- ĚšroveĚ^ 1: LechtĚjnĚ- u Ě½aludku, ĚžmravenĚ•enĚ-Ěœ

(napĚtĚ-, vzruĚjenĚ- Ě“ pĚ™Ě-jemnĚœ)

- ĚšroveĚ^ 2: ĚžBojuj nebo uteĚ•Ěœ

(vystupĚovanĚœ obavy, neklid, nervozita Ě“ stimulujĚ-cĚ-)

- ĚšroveĚ^ 3: ĚžSolnĚ½ sloupĚœ

(vĚje pohlcujĚ-cĚ- zdĚĚjenĚ-, panika, strnulost Ě“ blokujĚ-cĚ-)

Hranice mezi jednotlivĚ½mi ĚrovnĚmi nejsou ostĚ™e vymezenĚœ; je vhodnĚœ na nĚ, pohlĚ-Ě½et jako na odstĚ-ny ĚjedĚœ, pĚ™iĚemĚ½ ĚšroveĚ^ 3 odpovĚ-dĚi nejtĚvĚjĚ- barvĚ.

Mnoho lidĚ- tvrdĚ-, Ě½e pĚ™i seskocĚ-ch necĚ-tĚ- strach. OsobnĚ, si myslĚ-m, Ě½e to nenĚ- pravda. Tito jedinci pravdĚ, podobnĚ, zakouĚjejĚ- pouze strach ĚrovnĚ 1. BĚĚ½nĚ½m lidem staĚ•Ě- k dosaĚ½enĚ- tĚto ĚrovnĚ, jĚ-zda na horskĚœ drĚze nebo sledovĚjnĚ- hororovĚœho filmu. ĚšroveĚ^ strachu v tĚ, chto pĚ™Ě-padech zĚstĚjvĚi nĚ-zkĚi vlivem pocitu relativnĚ-ho bezpeĚ•Ě- prostĚ™edĚ- a vĚ-domĚ- jistoty, Ě½e to ĚždobĚ™e skonĚ•Ě-Ěœ Ě“ prostĚ, se posadĚ-me a ĚžuĚ½ijeme si toĚœ.

Paraúťutistick½ seskok pÁ™edstavuje znaĎnou odliĎnou situaci. Rychlost a hluk vytvÁ™ejÁ- mnohem mÁĎnĎ, pÁ™ÁĵtelskĎ prostÁ™edÁ- a navÁ-c se sami musÁ-me aktivnĎ, pÁ™miÁ•init o vÁ½sledek. ExtrĎmnĎ- povaha paraúťutismu mÁĵ za nÁ½sledek, Á½e vÁ½tĎjina lidĎ- bezprostÁ™ednĎ, zaĎne pociÁřovat strach ÁrovnĎ 2. PrÁĵvĎ, na tuto ÁroveĎ se proto zamÁ™me a pokusÁ-me se najĎt cesty, jak se zmĎnou svĎho chovĎnĎ- vrĎtit zpĎt do blĎzkosti ÁrovnĎ 1.

Se strachem ÁrovnĎ 3 se mohou setkat hlavnĎ ti, kdo se paraúťutismem nezab½vajÁ- a kter½m ke zdĎĵenĎ- staĎo- pouhĵ pÁ™edstava, Á½e by mĎli vyskoĵit z letadla. PÁ™esto se nĎ kter½m zaĎteĎnĎ-kĎm stĎĵvĎĵ, Á½e ve dve™Á™ch ĎĵztuhnouĎe nebo Á½e je strach zcela zablokuje. Pokud je to vĎĵĵ pÁ™Ď-pad, ĎtĎte dĎĵl ĎĎ i vĎĵm mĎĎ½e tento ĎĎĵnek pomoci.

Bojĵ nebo uteĎ

ProtoĎ½e jedin½ moĎnĎ ĎĵĎtĎkĎe v tĎto situaci znamenĎ rozhodnout se neskoĵit, mĎĎ½eme pÁ™edpokĎdat, Á½e vĎtĎjina ĎtenĵĎ™ se rozhodne ĎĵbojovatĎe. Pokusme se tedy rozebrat dĎ sledky, ke kter½m stav Ďĵbojĵ nebo uteĎĎe vede.

Pocit Ďĵbojĵ nebo uteĎĎe nĎĵ zasahuje na nejvnitřnĵĵĵ- Árovni. Je to projev prvotnĎho pudu fyzickĎ sebezĵchovy. Jako takov½ mĎĵ zĎsadnĎ- vliv na nĎĵe mozkovĎ pochody, smyslovĎ vnĎ-mĎĵnĎ- a schopnosti. Zrychluje se srdeĎnĎ- Ďinnost a do krevnĎho obĎhu se dostĎvĎĵ adrenalin a noradrenalin, kter½ cĎtĎ-me vĎĵude. VĎĎi tomuto efektu nenĎ- nikdo zcela imunnĎ-. Naĵe reakce zĎĵisĎ- na tom, jak jej zvlĎĵdneme.

Pro pÁ™ekonĎĵnĎ- silnĎch obrannĎch mechanismĎ svĎho tĎĵla si musÁ-me vypracovat pevn½ mentĵlnĎ- pÁ™Ď-stup. InstinktivnĎ- reakce ne vĎĵdy pracujĎ- v nĎĵĵ prospĎch. Je ironiĎ- osudu, Á½e prĎĵvĎ ty obrannĎ reakce tĎĵla, kterĎ by nĎĵm mĎĵly zajistit bezpeĎĎ-, nĎĵs mohou v paraúťutismu pÁ™ivĎst do nebezpeĎnĎch situacĎ-. Abychom pÁ™ekonali svĎ instinkty, musÁ-me se soustředit na mentĵlnĎ- strategie a nauĎit se vyuĎt zmĎnĎnĎ½ stav mozku pozitivnĎ-m zpĎsobem.

Fyzick½ efekt pocitu Ďĵbojĵ nebo uteĎĎe podnĎĵuje nĎĵe tĎĵlo k reakĎ-m, kter½m se ve skuteĎnosti musÁ-me vyhnout. Vlivem zvlĎĵenĎ srdeĎnĎ- aktivity se mĎnĎ- i nĎĵe dĎĵchĵnĎ-. ZaĎnĎnĎĵme dĎĵchat rychle a povrchnĎ nebo dokonce zcela zadrĎĵujeme dech. To vytvÁ™Ď- napĎtĎ- a pÁ™ĵpravuje nĎĵe tĎĵlo na boj ĎĎ my ovĎĵem potĎebujeme bĎĵt ve vzduchu uvolnĎnĎ-.

Je prokážáno, že pravidelná a hluboká dýchání - v mnoha situacích zmírňuje bolest, napětí a stres. Způsob dýchání je klíčem k fyzickému a pocitovému uvolnění. Vnitřní konflikt mezi přirozeným pudem tělesným sebezáchovy a správným, bezpečným jedním se zde projevuje v plném rozsahu.

Stočen - do klubka

Kromě toho existuje další, často přehlížená fyzická pochod, která má za násobit problémy při výskoku a s polohou těla ve volném pádu. Při sebezáchovy zde práci proti nám. Naše tělo má při velkém ohrožení nebo stresu tendenci bránit se stočením do klubka. Cílem je zajistit ochranu hlavy a genitálií. Bohužel je to právě opak stabilní, bezpečné polohy, která je našim cílem ve volném pádu: hlava má být zvednutá a pánev vytvářet bezpečnou hranu. Tělo se lze divit, že tyto protiklady mohou mozek zcela zahltnout.

Vraťme se nyní na chvíli k překládku hororového filmu. Protože věme, že nejde o skutečnost, máme jistotu, že jeho sledování pro nás nebude mít žádných následků. Skutečně život však takový jistoty nenabízí. I pouhý jízda do blízkého obchodu či jiný každodenní akt má za násobit tragické výsledky.

Je smutnou skutečností, že nejen máma, ale i naše rodina či přítel soustředěnou pozornost na toto jedině hledisko našeho sportu. Zdrojem dalších myšlenek jsou představy o možných následcích událostí. Nemáme se proto divit, že v nestábných okamžicích se naše myšlenky automaticky začnou zabývat těm nejnámě pravděpodobnějším následkem seskoků. Jakmile se toto uvažování spojí s primárním pudem sebezáchovy, dostáváme se do začarovaného kruhu.

Mentální - práva

Nejprve je vhodné soustředit se na fyzické příznaky. Techniky, které zde popisujeme, jsou součástí mentální práva. Velmi doporučuji pravidelně cvičit některou z technik bezpečné dýchání, která tvoří součást meditace, sebezáchovy atd. Tato cvičení vám pomohou v domě se soustředit na rytmus vlastní dechu. Když si pak během letu do výšky uvědomíte, že se vaše dýchání má, přitom, přitom, abyste opřít začali dýchání správně. To by vám mělo pomoci dosáhnout v těle fyzického uvolnění a lepších soustředění na samotný seskok.

V okamžiku výskoku je napětí nejintenzivnější - "byly zaznamenány

srdeční frekvence přes 200 tepů za minutu. Pokud při výskoku dostatečně hlasitě pronášíte povely nebo odpočíváte, přibližně minutu těm pláče k výdechu, který uvolní napětí v prsou. Přirozenou reakcí byla je následně nadechnutí, které vás uvede do správného rytmu dýchání hned na začátku volného pádu.

Využijte svůj dech

V domě ovládněte dýchání - máte šanci ovlivnit to, jak se cítíte. Tento poznatek můžete zobecnit i na způsob, jakým myslíte. Často se přikáží, že 75 % seskoků se odehrává na zemi. Zkoušky naneštěstí a mentální práva mají zásadní význam pro všechny úrovně zkušenosti, ale zvláště pro začátečníky, kteří se bojí se strachem. Opakování poslušnosti událostí a akcí přispívá k vývoji svalové paměti a vývoji osvojených poloh uvolňování. To samo o sobě pomůže odstranit nejistotu a souasně nabízejí přibližně 3/4 itost k procvičování relaxačních technik.

Pokud se naučíte soustředěte na svůj dech a celkově uvolníte v toto časné fázi, budete to mít ve vzduchu o to jednodušší. Osobně doporučuji procvičit si seskok naneštěstí a soustředěte se přibližně na dýchání uvolnění - zadržte. Zkušenosti přikáží, že pokud jsou zadržte napjatí a ztuhlí, bude takové cíle vašeho.

Nemyslete na to, co by se mohlo stát, ale soustřeďte se na to, co chcete, aby se stalo. Nezapomejte, že reálný seskok máte plně ve svých rukou - je, co ve vzduchu uděláte, se například způsobem projevu. V průběhu nácviku na zemi a letu do výšky byste měli stále myslet na fyzické uvolnění a mentální právu. Pokud necháte myšlenky volně táhnout, zatím ve nebo později odběhat nejdoucím směrem.

Pozitivní - Ať se strachu

I když si to málokdy uvědomuje, strach má také pozitivní - Ať se. Podvejme se proto i na to, proto je přibližně představují další způsob, jak zmírnit vliv strachu. V domě - nebezpečí - nás chrání přibližně pádem nehodami, který lze vyhnout.

Nebráňte se strachu za každou cenu, ale berte jej jako podnět k pozitivnímu jednání. Máte dost strachu na to, abyste nezapomněli pečlivě kontrolovat dráhu letu, abyste nebrali na lehkou váhu varování a nebezpečí situace. Máte dost strachu na to, abyste se ujistili, že máte zapnuté AAD a zkontrolováno všechny trny. Pokud ve vás vzbuzuje obavy kterákoli součást výstroje nebo innost přibližně seskoků, promluvte si

o tom s náškům a ujistěte se, že rázem budete mít o starost mácně.

A hlavně využijte svůj strach k následnému procvičování nouzových postupů. Existuje konečně jediná situace, kdy je strach odvodněn – když po odpočívání zjistíte, že nad hlavou nemáte padák schopný letu. A právě v tento okamžik se všechny sebezáchovné instinkty, které vám dosud nikdy nepotě, mohou opět obrátit ve váš prospěch – pokud ovšem máte, kde máte uvolňovače, a dokážete je instinktivně použít.

Shrnutí

Smiřte se s faktem, že paraútlismus je nebezpečný sport a strach k němu do jisté míry patří. Vezměte tento strach na vdomě a přiměřte jej. Snažte se jej využít pro vlastní bezpečnost, aniž byste mu dovolili, aby vám bral radost ze sportu. S rostoucími zkušenostmi zjistíte, že pocity strachu ztrácejí na intenzitě. S každým dalším seskokem bude popisován – žvdomě – zpravidla soubě myšlenek – stejně jako v – ce přecházejí do podvědomých myšlenek a činností. Pokud se naučíte zvládat strach v situacích, které přináší paraútlismus, dokážete to i kdykoli jindy v životě.