

# Trochu praktickej psychológie do otužovania

Jozef Repčík

Veľmi často dostávame od ľudí vo svojom okolí otázky, ktoré sa pýtajú na to, čo vlastne prežívame pri ľadových kúpeľoch, ako sa cítíme, či nám nie je zima, ako to vydržíme a pod. A spravidla skôr, než stihneme niečo povedať, stretáme sa so stanoviskom: „Ja by som to teda nevydržal ... nerobil ani za nič na svete ... živého by ma do ľadovej vody nik nedostal ... mne je zle, už len keď sa na vás pozerám ... to je bláznovstvo, šialenstvo ... atď.). Nezaškodí preto zorientovať sa vo vlastnom prežívaní nielen kvôli druhým, ale aj sám pre seba.

Aké je, resp aké môže, či aké by aj malo byť subjektívne prežívanie otužilca. V tomto smere som nenašiel veľa domácich odborných prameňov, vlastne len knihu Pavla Dinku. „Ľadové medvede v ľudskej koži“. Vychádzam preto viac z vlastnej skúsenosti a skúseností svojich spoluplavcov.

## Pocity doma, v práci

V dňoch, kedy idem do vody, prežívam určité vnútorné napätie spojené s očakávaním, aké to dnes bude. Samozrejme, ak mám nával práce, tak na úvahy o plávaní nie je ani čas. Veľkú rolu tu zohráva aktuálne počasie, ktoré ma v ten deň predsa len viac zaujíma, ako inokedy. Ak už v priebehu dňa cítim horšiu tepelnú bilanciu (pocity chladu, nadmerné potenie, striedanie tepla a chladu) alebo je predstava studenej kúpele pre mňa nepríjemná, je to signál toho, že na mňa niečo lezie, že ma obchádza nejaká choroba (subklinické príznaky). Zreteľnejším signálom sú u mňa popraskané pery, začínajúci opar, alebo bezdôvodná malátnosť. Pri slabších príznakoch som si plávanie neodpustil, ale skrátil som čas pobytu vo vode. Pokiaľ som sa ale skutočne necítil fit, a už samotná predstava studeného kúpeľa bola pre mňa nepríjemná, aj keď som nemal zvýšenú teplotu ani iné výrazné prejavy ochorenia, kúpanie som vynechal. V priebehu sezóny to bolo asi 2 – 3 krát.

Ak je vonku **pekné počasie**, pôsobí to povzbudzujúco, pozitívne, mám chuť ísť plávať, cítim potrebu využiť dobré počasie, vychutnať si napr. plávanie síce v ľadovej vode, ale pri slniečku (to by bol predsa hriech nevyužiť taký krásny deň). Skutočne, slnečné lúče a svetlo pôsobia povzbudivo, aktivizujúco aj pri najnižších teplotách.

Ak je **škaredo** (mám na mysli sychravé počasie, prítmie, tmu, vietor, hmlu, silný mráz a pod.) tak to pochopiteľne nevytvára predstavu pohodového kúpania. Ale pôsobí to ako výzva. Dobré, fakt, je tam hnusne, ale veď práve o tom je otužovanie. V teple a pri slniečku vlezie do vody každý. Takže sa snažím vnútorne nabudiť sám (*dnes to bude ostré, budú to pecky, dnes to nebude žiadna flákareň, Copa Cabana, dnes dám svojmu telu riadne zabrat, nech vie, že si so mnou ešte do konca života čosi užije, musí to vydržať, viem že to vydrží, nie je to prvýkrát, už bolo aj horšie, väčšia zima...* atď.). Možno to pôsobí ako nezmysly, ale funguje to. Podobnými zdanlivo smiešnymi sebainštrukciami sa vnútorne stimulujú aj špičkoví športovci. Mimochodom, práve vlastná skúsenosť s hnusným počasím, pľúšťou, slotou, nepohodou, dáva vnútornú silu pri budúcom stretnutí s podobnými situáciami.

Jednoducho zlé, nepriaznivé počasie nevnímam ako prekážku, ale ako **výzvu**. Ak by ma to malo odradiť, potom sa nemusím otužovať vôbec.

Skauti majú jedno veľmi dobré heslo: „*Neexistuje zlé počasie, existuje len zlé oblečenie*“. Hodí sa azda na mnohé životné situácie, len nie na otužovanie. Čo už tu pomôže oblečenie, oblečieme si azda teplejšie plavky? Teplejšie plavky nepomôžu, treba zmeniť heslo. Jedno optimistické by sa našlo:

**„Čím horšie, tým lepšie!“**

Vystihuje skutočnosť, že čím sú podmienky plávania ťažšie, tým je telesný i psychický efekt otužovania intenzívnejší.

Chce to však riadnu dávku optimizmu. Ibaže **otužilec musí byť optimista**. Inak by to vôbec nemohol robiť a ani nikdy nerobil. Predstava zamračeného, namosúreného, nahnevaného otužilca, nadávajúceho na počasie, vietor, vodu, vlny, chlad a na celý svet, ako lezie zlostne do vody, s odporom pláva, úplne znechutený, otrávený vyjde na breh a druhýkrát si príde zaplávať znova, je skutočne absurdná .

**Pocity priamo pred plávaním: (v situácii plávania osamote)**

Po príchode k vode **odhodlanie** neraz kolíše. Podľa vonkajšieho počasia, vetra, svetla, čistoty vody, vln ...

Obzvlášť **večerné plávanie, osamote** a skoro potme si vyžaduje značnú dávku odhodlanosti. Človek si jasne uvedomuje aj skutočnosť, že podstupuje určité riziko. Nikto ho nevidí, nikto nie je nablízku a možno ani v najbližších hodinách tadiaľ nikto neprejde, teda akákoľvek pomoc je prakticky vylúčená. Malo by to byť dostatočným dôvodom na zvýšenú opatrnosť. Robíme to pre zdravie, nie preto, aby sme sa niekde večer sami utopili. Osamotený plavec by mal bezpodmienečne plávať len v bezpečnej hĺbke, kde sa môže kedykoľvek postaviť a podľa potreby vystúpiť na breh, teda na mieste, ktoré dobre pozná. . Tiež by mal mať vhodné oblečenie a obutie (nikto mu nepomôže ak sa nebude schopný so skrehnutými prstami poriadne pozapínať) so sebou teplý čaj, baterku (overil som si, že svietiace svetlo (baterka, cykloblikač) na brehu znižuje pocit samoty, možno podobne by pôsobila aj hudba. Užitočnou pomôckou na rozohriatie prstov sú termoaktívne vankúšiky. A to najdôležitejšie, nikdy by plavec nemal skúšať svoju výdrž vtedy, keď je vo vode sám. Keď už pláva sám, tak by sa mal snažiť udržať všetky podmienky maximálne bezpečné, vrátane dĺžky pobytu vo vode. ( Koniec koncov, nie je nás otužilcov až tak veľa, aby sme kohokoľvek len tak ľahko oželeli.)

Pre mňa je najväznejší odrádzajúci činiteľ silne znečistená voda. Viackrát som skutočne odišiel bez plávania len preto, že bola voda mimoriadne špinavá, alebo na nej plávalo veľa nejakého svinstva. Týkalo sa to najmä jarných mesiacov, po roztopení ľadov.

Pred vstupom do vody by mal byť plavec v **normálnej (dobrej) tepelnej pohode**, rozhodne nie podchladený, uzimný, premrznutý, s husou kožou alebo triaškou (zahriať sa dá pohybom, cvikmi, behom v odeve), ale ani nie unaháňaný, rozhorúčený, spotený ( dá sa odstrániť kratším behom alebo rozcvičkou len v plavkách). Telo by malo byť prehriate skôr vo vnútri, pre vstup do chladnej vody je lepšie, keď je povrch tela ochladený na teplotu prostredia. Dobrá tepelná pohoda sa pozná podľa toho, že rozcvička a pobyt na brehu len plavkách sú príjemné (bez sprievodných negatívnych pocitov ako odpor, nechúť, strach, obavy, striasanie už len pri predstave a pod.).

Pochopiteľne, veľmi tu záleží na aktuálnom počasí. Skutočná teplota vzduchu nie je jediný a rozhodujúci faktor. Dôležité sú aj ostatné podmienky ako svetlo, slnko, či naopak šero, tma, hmla, dážď, sneženie, vlhkosť vzduchu a najmä **vietor**, ktoré veľmi výrazne ovplyvňujú tzv. **pocitovú teplotu**. (-5° pri slniečku a bezvetrí je oveľa príjemnejších ako + 5 pri vetre a daždi) Po vyzlečení do plaviek je rozhodnutie plávať už nezvratné. Asi nikto po tomto kroku necúvne, neoblečie sa a neodíde domov. Či už je sám alebo v skupine. Pri prítomnosti divákov sa už ani nedá ustúpiť, ak človek nechce vyzerat' ako úplný magor (iné slovo sa mi tu nehodí).

**Spoločné plávanie** veľmi účinne znižuje pôsobenie nepriaznivých podmienok. Prítomnosť viacerých ľudí a známych ľudí - priateľov, spoločná príprava, rozhovor, zábava, humor, povzbudzovanie, spoločný vstup do vody, fyzická blízkosť ďalších ľudí vo vode, vedomie toho, že aj ostatní „sú v tom rovnako namočení“, jednoznačne zvyšujú pocit bezpečia a zlepšujú psychický stav plavca. Plávanie v skupine, udržiavanie určitého tempa, spoločný rozhovor a pod. odvádza pozornosť od vnímania pocitov chladu a zvyšujú dĺžku výdrže v chladnej vode. Je tu ale aj riziko, že plavec v dôsledku toho, alebo aj snahy vyrovnávať sa, či predčiť ostatných zostáva vo vode dlhšie, než by to zodpovedalo jeho skutočnej otužileckej výkonnosti. Určitá miera súťaživosti nemusí byť na škodu, ale zdravý rozum a rozvážnosť by mali byť pri zimnom plávaní vždy prítomné.

Plávanie v skupine zároveň „inštitucionalizuje a normalizuje“ celú aktivitu v očiach prípadných divákov. Jeden, osamotený plavec je vnímaný ako čudák, podivín, deviant, exhibicionista. Skupina plavcov je chápaná ako organizovaný celok – otužilci. Aj pre plavca samotného (nieto ešte plavkyňu) je jednoduchšie znášať zvedavé, či kritické pohľady a poznámky divákov ak nie je sám.

## **Vstup do vody**

Pre niekoho je to najťažšia fáza. Dominujú pocity, ktoré za iných okolností vnímame jednoznačne ako negatívne – prudký nápor mokrého chladu zasahujúci postupne celé telo, zaplavenie tela ostrým chladom, kontrast teplôt pokožky a vody.

Túto fázu ako už bolo naznačené veľmi uľahčuje plávanie v kolektíve. Možno sa tu ozve aj akýsi atavizmus, zabudnutý stádový reflex, ktorý zbavuje bremena vlastného rozhodovania, boja motívov, váhania a predlžovania času vstupu do vody. Jednoducho všetci idú do vody, ideme tam spoločne, idem aj ja. Hotovo! (Mimochodom tučniaky sú ukázkovým príkladom disciplinovaných, spoločných vstupov do vody).

Ani pri plávaní osamote nemožno odporúčať dlhšie otáľanie pred vstupom, postupné a opatrné osmeľovanie sa, váhanie na brehu. Otužovanie je okrem iného aj tréningom rozhodnosti a ráznosti.

## **Prvé pocity vo vode (adaptačná fáza)**

Po vstupe do vody dominuje pocit intenzívneho chladu. Najcitlivejšie časti sú spravidla krk, prsty na rukách, chodidlá. V krvnom obehu dochádza k výraznej zmene v distribúcii krvi, telo sa snaží znížiť výdaj tepla do okolia periférnou vazokonstrikciou (stiahnutím, obmedzením prietoku krvi v cievach na povrchu tela). Tento proces nie je okamžitý, trvá rádovo sekundy až desiatky sekúnd. Subjektívne vnímanie chladu je v tejto fáze najvýraznejšie. Pomáha intenzívny pohyb vo vode, rýchle a razantné zábery rukami i nohami, hlboké pravidelné dýchanie.

## **Fáza relatívnej tepelnej pohody (adaptovanosti na chlad)**

Po prekonaní tejto adaptačnej fázy sa organizmus „nastaví“ na tepelne úsporný, ekonomický režim. Povrch tela je málo zásobený krvou, tepelné straty sú minimalizované, krv sa presunula smerom k vnútorným orgánom a svalom a celý termoregulačný systém sa snaží udržať bazálnu teplotu jadra tela. Subjektívne to plavec vníma ako zlepšenie alebo dokonca nadobudnutie tepelnej pohody. Pociťovanie chladu sa ustálilo na prijateľnej úrovni a

pozornosť plavca sa presúva od zvládania intenzívnych telesných pocitov smerom k okoliu. Plávanie sa harmonizuje, plavec sa môže viac sústrediť na vlastný štýl plávania, dotiahnutie pohybov, sledovanie hladiny, okolia, či rozhovor so spoluplavcami. Dĺžka tejto fázy je individuálne veľmi rozdielna, závisí na dispozičných predpokladoch, psychickej pohode, individuálnej trénovanosti a pod. U otužilca - začiatočníka pri teplotách 5 – 10 stupňov to predstavuje približne rovnaký počet minút, pri nižších teplotách 2 - 3 minúty.

### **Fáza nástupu signálov podchladenia (zintenzívnenia pocitov chladu)**

Po niekoľkých minútach plávania sa začínajú objavovať silnejšie pocity chladu. Najčastejšie v oblastiach tela s nízkou vrstvou podkožného tuku a nízkou produkciou vlastného tepla pohybom. Krk, prsty na rukách, oblasť genitálií, lýtka, chodidlá . Typické je rozchádzanie sa a krčenie prstov na rukách. Môže sa pridať aj striasanie už vo vode. Plavec to vníma ako čas, kedy by mal vyjsť z vody. (Dôležitý moment – plávať tak, aby pri zosilnení týchto pocitov bolo skutočne fyzicky možné z vody vyjsť). Pri silnej motivácii, dobrej psychickej pohode, resp. v situácii súťaženia môže byť vnímanie týchto signálov potlačené a plavec zotrúva vo vode dlhšie, než to zodpovedá jeho aktuálnej trénovanosti i a telesnému stavu. Vzniká riziko výraznejšieho podchladenia spojeného s obtiažnejším návratom do stavu tepelnej rovnováhy ako aj pocitom psychickej nepohody.

### **Výstup z vody**

Po výstupe z vody a ukončení intenzívneho odčerpávania tepla chladnou vodou sa nastáva opačný proces, ako pri vstupe do vody. Termoregulačné mechanizmy distribuuju krv na povrch tela, dochádza k periférnej vazodilatácii, intenzívnemu prekrveniu pokožky, ktorým sa organizmus usiluje uviesť svoj podchladený povrch do normálnej teploty.

Subjektívne sa plavec pociťuje ako príliv tepla do kože, časté sú pocity pálenia, pichania, mravčenia, napínania , zvýšenej citlivosti až „krehkosti“ pokožky, majúce prevažne pozitívne emočné zafarbenie (plavec ich vníma ako príjemné). Intenzívne prekrvenie je navonok evidentné červenou farbou pokožky.

Je tu značná podobnosť s pocitmi v saune, kde rovnako človek zotrúva v určitom tepelne extrémnom prostredí až po určitú hranicu, dokedy ešte nadmerné teplo, alebo intenzívny chlad pociťuje ako príjemné. Za touto hranicou pri ďalšom zotrvávaní pobytu (či v teple, alebo chlade) by už došlo k zvratu v kvalite prežívania a prevládali by opačné pocity, nepríjemné až bolestivé.

Pocity chladu v prvých sekundách i minútach po výstupe z vody nemusia byť prítomné, resp. prejavujú sa iba v najviac podchladených častiach tela (krehnúce prsty na rukách). Pokiaľ nedošlo k prekročeniu optimálnej dĺžky pobytu vo vode, je táto fáza vnímaná príjemne („teraz mi je dobre, cítim sa ako znovuzrodený, čerstvý, očistený, posilnený, zdravší, plný síl, energie ...“) a spravidla je doprevádzaná aj vnútorným uspokojením (zvládol som to, dokázal som, som silný a odolný jedinec) a pod.

Napriek subjektívnemu pocitu tepla je mokré telo aj v tejto fáze vystavené nízkej vonkajšej teplote a jeho ochladzovanie naďalej pokračuje. Vhodný je preto pohyb a podľa možnosti aj rýchle osušenie, vyzlečenie mokrých plaviek a obuvi, suché oblečenie. Pohyb je vhodný po celý čas, aj počas obliekania. Je dobré, ak nasledujúca fáza nastúpi u plavca až vtedy, keď už je oblečený, zbalený a môže sa rozohrievať pitím čaju, pohybom, alebo už je v teplom prostredí.

## Fáza následnej hypotermickej reakcie

V závislosti na aktuálnom fyzickom a psychickom stave, na tepelnej bilancii pred plávaním, stupni trénovanosti, dĺžke pobytu vo vode, teplote vody, teplote vzduchu a individuálnych osobitostiach reakcie na chlad sa v priebehu niekoľkých minút objaví mierny, výraznejší, alebo aj veľmi **intenzívny pocit chladu**. Dochádza k ochladzovaniu krvi v riečišti na povrchu, teda v podchladenej časti tela. Jej prehriatie sa spomaľuje a naopak, chladnejšia krv prúdi („roznáša“ chlad) do celého tela. Táto fáza býva pre niektorých otužilcov najťažšia a najneprijemnejšia. Teda nie vstup do chladnej vody, ani zotrvanie v nej primeraný čas, ale vyrovnanie sa s podchladením po výstupe z vody, na brehu môže byť tou najnáročnejšou časťou zimného plávania.

Dostavuje sa typický symptóm, **otužilecká triaška**. Chvenie svalstva končatín aj celého trupu, tras a tuhnutie svalov dolnej čeľuste (zvýšený tonus – vnútro svalové napätie). Telo sa snaží pohybom a zvýšeným napätím (izometricky) vyrobiť si vnútorné teplo. Intenzívna triaška nie je vôľou kontrolovateľná. Zachvacuje celé telo, ruky, nohy, trup, dolnú čeľusť, sťažuje koordináciu jemných i hrubých pohybov, udržiavanie rovnováhy, rečovú komunikáciu, dýchanie. Triaška sa môže prejaviť ako nepretržitý príznak, alebo len ako občasné striasanie, alebo pri vykonávaní pohybov, vyžadujúcich jemnú koordináciu (zapínanie gombíkov, zipsov, šnurovania). Intenzívna triaška môže sťažiť a tým aj zbytočne predĺžiť čas obliekania, v krajnom prípade až znemožniť aby sa plavec sám, bez cudzej pomoci primerane obliekol. Priam komicky pôsobí márna snaha udržať trasúcimi rukami pohár a napiť sa teplého čaju, či zašnúrovať si topánky. Podľa intenzity podchladenia a ďalších okolností trvá triaška rôzne dlho, aj desiatky minút.

Dobrou pomocou organizmu je pohyb, cvičenie, poskoky, beh, masírovanie končatín i trupu (zamerné termoregulačné aktivity). Pri teplotách nad 10°C to môže byť pohyb len v plavkách, pri nižších teplotách a najmä pod bodom mrazu by dochádzalo k ďalšiemu ochladzovaniu povrchu tela, preto je vhodnejšie vykonávať ho oblečený, prípadne aj teplejšie oblečený, než je primerané oblečenie po dosiahnutí tepelnej rovnováhy. Pre osoby s citlivejšími rukami sú nutné rukavice (vhodnejšie sú palčičky, v ktorých sú prsty spolu), potrebná je tiež teplá čiapka. Pohyb (najmä beh) by nemal byť veľmi intenzívny (môžu sa objaviť problémy s dýchaním), skôr pomalší a dlhší. Pomáha tiež trenie najviac postihnutých častí suchým uterákom, alebo poklepávanie, poplácavanie tela.

Pri behu je vhodná obuv tlmiaca nárazy na podchladené kĺby (nie plavecká obuv). Približne do 10 – 15 minút je možné dosiahnuť stav i vnútorný pocit relatívnej tepelnej pohody. Pozitívne pôsobí príjem teplých tekutín.

### Oblečenie.

K obrazu otužilca patrí ľahšie, vzdušnejšie oblečenie, bez čiapok, šálov a rukavíc. To platí v čase mimo termínu plávania. V súlade s požiadavkou dobrej tepelnej pohody pred vstupom do vody, by tomu malo oblečenie zodpovedať. Dôležité je tiež, či sa plavec dostáva na miesto plávania autom, pešo, na bicykli atď. a či má po výstupe z vody možnosť rýchlo sa dostať do teplého prostredia. Trochu inak to je v súvislosti s prekonávaním vnútorného podchladenia po kúpeli, najmä ak nasleduje pobyt vonku a v chlade (cesta pešo od vody domov, čakanie na MHD a pod.). Tu je vhodné mať dobré teplé oblečenie, dokonca teplejšie, ako bežne používame. Nezaškodí preto mať v batohu aj niečo navyše. Keď sa plavec pohybom, alebo chôdzou dostatočne zahreje, potom môže časti oblečenia postupne odložiť.

## Doznievanie akútnej hypotermie

Ani po prechode do teplého prostredia sa organizmus okamžite nevráti do pôvodnej tepelnej rovnováhy. Môžu sa prejaviť chvilkové pocity chladu, husia koža, striasanie, pocity únavy, malátnosti, závrate a návrat do normálneho stavu môže trvať hodinu i dlhšie. Príjem teplých tekutín, ľahšie jedlo, možno i kvapka alkoholu umožňujú plynulý návrat a obnovu tepelnej pohody.

V priebehu jedného hypotermického cyklu dochádza k intenzívnym fyziologickým reakciám, ktorými sa organizmus vyrovnáva s výraznými, niekedy i extrémnymi tepelnými podmienkami a pochopiteľne aj k intenzívnej psychickej odozve v podobe celej škály rôznych pocitov. Podobne, ako pri aplikácii procedúry fínskej sauny, aj tu sa človek blíži hranici (a neraz ju aj prekročí), za ktorou je už prežívanie určitej teploty nepríjemné, alebo bolestivé.

Tieto hranice sú individuálne veľmi rozdielne. Podobne ako pri saunovaní, nie je možné stanoviť jednotné hodnoty teplôt a časy pobytu v teple či chlade pre všetkých ľudí, ani pri plávaní v chladnej vode neexistujú jednoznačné a univerzálne platné recepty. Vhodné a znesiteľné teploty vody, dĺžku plávania, vlastné telesné reakcie, rýchlosť a ľahkosť návratu, následné reakcie – to všetko tvorí nenahraditeľnú, pracne a niekedy i dosť bolestne získanú skúsenosť každého, kto sa o otužovanie touto formou usiluje.

Pocity spokojnosti, víťazstva nad sebou samým, nad svojou pohodlnosťou, povzbudenie telesnej i duševnej čulosti a aktivity a ďalšie priaznivé psychické odozvy však predstavujú zisk, ktorý bohate vyváži všetky tie ťažšie chvíle vo vode či na brehu a o pár dní nás opäť privedie k mrznúcej hladine.

