Стрессовые ситуации во время рейса в море

При стрессовых ситуациях, которые находятся вне нашего контроля, большинство людей испытывают огорчение, шок, а иногда и потрясение.

В рейсе такие ситуации могут спровоцировать увечья, производственные травмы, травля или семейные проблемы. В последнее время на нашу жизнь влияют более масштабные мировые кризисы.

Независимо от вашего возраста, звания, пола или места работы, беспокойство или огорчение в такие полные неопределенности и стресса времена — это естественное состояние.

Наш человеческий организм так устроен, что реагирует на стресс определенным образом по мере того, как мы пытаемся разобраться, что произошло.

В этой брошюре вы узнаете о распространенных реакциях на стресс, чтобы вы могли распознать их у себя и у окружающих вас людей.

Вы испытывали какие-либо из следующих реакций?

См. на обороте

Обратитесь за помощью

Если вас беспокоит состояние члена экипажа или вы хотите поговорить с кем-либо, кто находится не на борту, то программа «Миссия для моряков» готова вам помочь.

Линия помощи для моряков:

Тел.: +44 2073 232737
WhatsApp: +44 7909 470732
Служба СМС-оповещений: +44 7860 018538
Facebook: @SeafarerHelp
Онлайн-чат: seafarerhelp.org
Эл. почта: help@seafarerhelp.org

Профсоюз работников морского транспорта Украины:
Тел.: +380482 42 99 01
Эл. почта: office@mtwtu.org.ua
Facebook: @MTWTU

Программа «Миссия для моряков»:
Онлайн: Чат со священником — круглосуточная служба поддержки.

Кликните

Чат

— ЧАТ СО СВЯЩЕННИКОМ

Эл. почта: Crewhelp@mtsmail.org
Телефон: +44(0)20 7248 5202
Посещения: Мы управляем 121 центром Flying Angel по всему миру и посещаем 70 000 судов ежегодно. Зайдите на сайт **www.missiontoseafarers.org/our-ports**, чтобы найти информацию о ближайшем центре.

Вы находитесь в отчаянии и думаете о том, как навредить себе?

Не откладывайте — немедленно сообщите об этом кому-нибудь из старших членов экипажа или коллеге, которому вы доверяете. Помните — вы не одни.

Огорчение из-за тяжелых ситуаций — *нормальная* реакция на *необычный* опыт.

В программе «Миссия для моряков» вас готовы выслушать и поддержать.

@FlyingAngelNews The Mission to Seafarers

Автор д-р Рэйчел Глинн Уильямс,
консультирующий клинический психолог,
служба психологической помощи крюинговой компании Seaways.

Seaways Psychology Services
Resilience & Recovery for Maritime Minds

WeCare

Wellbeing programmes from
The Mission to Seafarers

Как справляться со стрессовыми ситуациями во время рейса в море

Вы испытываете стресс из-за недавних событий?
Вас беспокоят семейные проблемы?
Вы безуспешно пытаетесь уснуть или сконцентрироваться на чем-либо?
Вы чувствуете тревогу, раздражение или грусть?

Вы не одни.
Помощь рядом.

THE MISSION TO SEAFARERS

Caring for seafarers
around the world

RU

Реакции человека на стрессовые ситуации и события

1

Мысли

Неприятные образы и мысли; кошмары; спутанность мышления; трудности с концентрацией внимания

2

Поведение

Вы допускаете ошибки; конфликтуете с окружающими и повышаете на них голос; избегаете общества людей; большую часть времени смотрите и читаете новости

3

Эмоции

Плаксивость, грусть, тревожность, злость, разочарование, раздражительность, ступор, отсутствие мотивации

4

Физические признаки

Плохое самочувствие, ломота и боли; диарея; головные боли; нарушение аппетита; бессонница; усталость

Независимо от вашего возраста, звания, пола или места работы, беспокойство или огорчение в такие полные неопределенности и стресса времена — это естественное состояние.

Вы можете замечать у себя некоторые из этих реакций, все сразу или не замечать ни одну из них. Не существует единственно правильного способа реагирования на стрессовые события.

У многих людей, перенесших стресс, эти реакции постепенно стихают в течение следующих дней или недель.

Иногда реакция может сохраняться или проявляться снова, особенно если стрессовая ситуация не разрешилась.

Как справиться с последствиями стрессовых событий

Как я могу помочь себе?

В период неопределенности важно найти способы, которые помогут вам справиться с любыми естественными изменениями в чувствах, мыслях и поведении. Вот несколько идей:

Получите помощь с решением практических трудностей	Используйте системы поддержки, которые предоставляют ваша компания, морские благотворительные организации, ваша профессиональная организация или профсоюз, для получения советов и предложений по решению любых практических трудностей.
Поговорите об этом	Разговор о своих мыслях и чувствах помогает немного снять напряжение. Поговорите с кем-нибудь на борту или позвоните на горячую линию помощи морякам. Возможно, будет полезно вести дневник, в котором вы сможете описывать свое состояние.
Общение	Проводите время с другими людьми на борту и поддерживайте друг друга. Медитируйте, молитесь, слушайте музыку и находите время заниматься тем, что важно для вас. Если возможно, встретьтесь с семьей и друзьями на берегу.
Регулярно берите паузу, чтобы отдохнуть от новостей	Несомненно, быть в курсе новостей очень важно. Старайтесь избегать длительных периодов просмотра информационных каналов, поскольку это может усиливать стресс.
Соблюдайте четкий распорядок дня	Посменная работа может поспособствовать в организации распорядка дня. Регулярно питайтесь и пейте достаточно жидкости. Снизьте потребление кофеина. Делайте 10-минутную зарядку каждый день. Отдыхайте при любой возможности.

Как я могу помочь другим?

Когда ситуация на борту или во всем мире становится напряженной, то тревога по понятным причинам возникает у всех членов экипажа, причем у одних она более выражена, чем у других. Это может проявляться в раздражительности и беспочвенной агрессии по отношению к коллегам, повышении общей напряженности и возникновении трений в коллективе.

Тем не менее стрессовые события также могут стать для членов экипажа поводом, чтобы сплотиться.

Цените, уважайте и поддерживайте товарищей по команде

О **Остановитесь:** Сделайте паузу, соберитесь с мыслями и попробуйте успокоиться.

Д **Думайте:** Выясните, что вас беспокоит. Попробуйте преодолеть стресс, восстановив контроль над ситуацией.

Д **Действуйте:** Даже незначительные действия могут существенно изменить ситуацию. Интересуясь чьим-либо состоянием, старайтесь и говорить, и слушать. Уделяйте внимание старшим офицерам и старшим членам команды — никто не застрахован от стресса. Командиры тоже могут чувствовать себя одинокими.

О **Обратитесь за помощью:** Обратитесь в программу «Миссия для моряков», мы здесь, чтобы выслушать и поддержать.

И помните

Выражайте неодобрение относительно любого поведения, которое заставляет человека чувствовать себя затравленным или одиноким. Такое отношение неприемлемо ни при каких обстоятельствах. Следуйте политике вашей компании и обращайтесь за поддержкой, если она вам понадобится.

У вас есть другие идеи? Какой вклад вы могли бы внести в улучшение жизни на борту?