Стресові ситуації під час рейсу в море

У разі виникнення стресових ситуацій, які ми не контролюємо, більшість людей відчувають засмучення, шок, а іноді й потрясіння.

У рейсі такі ситуації можуть спричинювати каліцтво, виробничі травми, цькування або сімейні проблеми. Останнім часом на наше життя впливають масштабніші світові кризи.

Незалежно від вашого віку, звання, статі або місця роботи, занепокоєння чи прикрість в такі повні невизначеності та стресу часи — це природний стан.

Наш людський організм так влаштований, що реагує на стрес певним чином у міру того, як ми намагаємося розібратися, що сталося.

У цій брошурі ви дізнаєтеся про поширені реакції під час стресу, щоб ви могли розпізнати їх у себе і в людей, що вас оточують.

Ви відчували якісь із зазначених реакцій?

Див. на звороті

Зверніться по допомогу

Якщо вас турбує стан члена екіпажу або ви хочете поговорити з будь-ким, хто не перебуває на борту, то програма «Місія для моряків» готова вам допомогти.

Лінія допомоги морякам:

Тел.: +44 2073 232737
WhatsApp: +44 7909 470732
Служба СМС-повідомлень: +44 7860 018538
Facebook: @SeafarerHelp
Онлайн-чат: seafarerhelp.org
Ел. пошта: help@seafarerhelp.org

Профспілка працівників морського транспорту України:
Тел.: +380482 42 99 01
Ел. пошта: office@mtwtu.org.ua
Facebook: @MTWTU

Програма «Місія для моряків»:
Онлайн: Чат зі священиком — цілодобова служба підтримки

Натиснути

Чат

— ЧАТ ЗІ СВЯЩЕНИКОМ

Ел. пошта: Crewhelp@mtsmail.org
Телефон: +44(0)20 7248 5202
Відвідування: Ми керуємо 121 центром Flying Angel по всьому світу та відвідуємо 70 000 суден щороку. Зайдіть на сайт **www.missiontoseafarers.org/our-ports**, щоб знайти інформацію про найближчий центр.

Ви у розпачі та думаєте про те, як зашкодити собі?

Не відкладайте — негайно повідомте про це когось зі старших членів екіпажу або іншого колегу, якому ви довіряєте. Пам'ятайте — ви не самотні.

Засмучення через важкі події — це *нормальна* реакція на *незвичайний* досвід.

У програмі «Місія для моряків» вас готові вислухати й підтримати.

@FlyingAngelNews The Mission to Seafarers

Автор д-р Рейчел Глінн Вільямс,
консультуючий клінічний психолог,
служба психологічної допомоги крюїнгової компанії Seaways.

Seaways Psychology Services
Resilience & Recovery for Maritime Minds

WeCare

Wellbeing programmes from
The Mission to Seafarers

Як подолати стресові ситуації під час рейсу в море

Ви відчуваєте стрес через нещодавні події?
Вас непокоять сімейні проблеми?
Ви безуспішно намагаєтеся заснути або сконцентруватися на чомусь?
Ви відчуваєте тривогу, роздратування чи смуток?

Ви не самотні.
Допомога поруч.

THE MISSION TO SEAFARERS

Caring for seafarers
around the world

UK

Реакції людини на стресові ситуації та події

1

Думки

Неприємні образи та думки; кошмари; сплутаність мислення; проблеми з концентрацією уваги

2

Поведінка

Ви припускаєтеся помилок; конфліктуєте з оточуючими та підвищуєте на них голос; уникаєте товариства людей;
багато часу дивитеся та читаєте новини

3

Емоції

Плаксивість, сум, тривожність, агресія, розчарування, дратівливість, ступор, відсутність мотивації

4

Фізичні ознаки

Погане самопочуття, ломота та болі; діарея; головні болі; порушення апетиту; безсоння; втома

Незалежно від вашого віку, звання, статі або місця роботи, занепокоєння чи прикрість в такі повні невизначеності та стресу часи — це природний стан.

Ви можете помічати деякі з цих реакцій, усі відразу або не помічати жодну з них. Немає єдино правильного способу реагування на стресові події.

У багатьох людей, які перенесли стрес, ці реакції поступово втихають протягом наступних днів чи тижнів.

Іноді реакція може зберігатися або виникати знов, особливо якщо стресова ситуація не вирішилася.

Як подолати наслідки стресових ситуацій

Як я можу допомогти собі?

У період невизначеності важливо знайти способи, які допоможуть вам впоратися з будь-якими природними змінами у почуттях, думках і поведінці. Ось кілька ідей:

Отримайте допомогу з вирішенням практичних труднощів	Використовуйте системи підтримки, які надають ваша компанія, морські благодійні організації, ваша професійна організація або профспілка, для отримання порад і пропозицій щодо вирішення будь-яких практичних труднощів.
Обговоріть це	Розмова про свої думки та почуття допомагає трохи зняти напругу. Поговоріть із кимось на борту або зателефонуйте на гарячу лінію допомоги морякам. Можливо, буде корисним вести щоденник, в якому ви зможете описувати свій стан.
Спілкування	Проводьте час з іншими людьми на борту та підтримуйте один одного. Медитуйте, моліться, слухайте музику і знаходьте час займатися тим, що важливо для вас. Якщо можливо, зустріньтеся з сім'єю та друзями на березі.
Регулярно беріть паузу, щоб відпочити від новин	Безперечно, бути в курсі новин дуже важливо. Намагайтеся уникати тривалих періодів перегляду інформаційних каналів, оскільки це може посилювати стрес.
Дотримуйтеся чіткого розпорядку дня	Змінна робота може сприяти організації розпорядку дня. Регулярно харчуйтеся та пийте достатньо рідини. Знизьте вживання кофеїну. Робіть 10-хвилинну зарядку щодня. Відпочивайте за будь-якої можливості.

Як я можу допомогти іншим?

Коли ситуація на борту або в усьому світі стає напруженою, то тривога зі зрозумілих причин виникає у всіх членів екіпажу, причому в одних вона більш виражена, ніж в інших. Це може стати причиною дратівливості та безпідставної агресії стосовно колег, посилення загальної напруженості й виникнення тертя в колективі.

Проте стресові події також можуть стати для членів екіпажу приводом, щоб згуртуватися.

Цінуйте, поважайте та підтримуйте своїх колег

З **Зупиніться:** Зробіть паузу, зберіться з думками та спробуйте заспокоїтися.

Д **Думайте:** З'ясуйте, що вас непокоїть. Спробуйте подолати стрес, поновивши контроль над ситуацією.

Д **Дійте:** Навіть незначні дії можуть суттєво змінити ситуацію. Цікавлячись чиїмось станом, намагайтеся і говорити, і слухати. Приділяйте увагу старшим офіцерам і старшим членам команди — ніхто не застрахований від стресу. Командири також можуть почуватися самотніми.

З **Зверніться по допомогу:** Зверніться до програми «Місія для моряків», ми тут, щоб вислухати та підтримати.

І пам'ятайте

Висловлюйте несхвалення щодо будь-якої поведінки, яка змушує людину почуватися зацькованою або самотньою. Таке ставлення неприйнятне за жодних обставин. Дотримуйтеся політики вашої компанії та звертайтеся за підтримкою, якщо вона вам знадобиться.

Ви маєте інші ідеї? Який внесок ви могли б зробити для покращення життя на борту?