

Helpful-поради

**Як зберегти психічне здоров'я та життя в умовах
ізолюваного перебування моряків у морі
(До Всесвітнього дня моря)**



Незважаючи на специфічні умови праці, професія моряка завжди була і залишається однією з бажаних у світі. Але не завжди говорять про негативні фактори цієї професії, що можуть вплинути як на особисте життя, так і на психічне здоров'я людини, яка пов'язує свою долю з морем.

Сьогодні ми з вами говоритимемо про тему, яку на морі іноді згадують лише тоді, коли вже стає важко. Про те, що не видно в судовому журналі, не вимірюється приладами і не завжди помітно з боку, – про наш внутрішній стан, не про ментальні розлади, а як практичну розмову про те, як залишатися психологічно стійким, безпечним і працездатним у тривалому ізолюваному середовищі. У всіх, хто вибрав професію моряка після закінчення навчання справжнє знайомство з морем почнеться не з берега і не з підручника, а з тією реальністю, у якій є вахти, відповідальність, ранні підйоми, шум машин, штормова погода, обмежений простір і люди, з якими доведеться проводити багато часу.

А ще буде те, про що не завжди говорять на заняттях: сум за домом, за рідними, за звичним життям. Будуть моменти втоми, самотності, роздратування. Можливо, будуть ситуації, коли захочеться просто сказати: «Я більше не можу».

І ось тут виникає важливе питання: **що робити людині, коли навколо безкрайній океан, а найскладніший шторм відбувається всередині неї?**

Сьогодні ми не будемо говорити про те, як стати людиною, яка ніколи не боїться, не втомлюється і завжди залишається сильною. Таких людей просто не існує.

Ми поговоримо про інше – як залишатися стійким, коли важко. Як вчасно помітити, що з тобою щось не так. Як допомогти товаришу, який переживає складний період. І найголовніше – чому звернутися по допомогу не означає проявити слабкість.

У морській професії ми звикли говорити про безпеку: перевірити обладнання, знати аварійні процедури, користуватися рятувальними засобами, дотримуватися правил.

Але є ще один надзвичайно важливий елемент безпеки – **сама людина**.

Можливо, хтось із вас прочитає тут щось, що допоможе йому під час першої практики. А можливо, хтось згадає прочитане через кілька років і зрозуміє, що свого часу саме цей текст допоміг йому помітити проблему – у собі чи в товаришеві.

Бо справжня професійність моряка – це не тільки вміти керувати судном, працювати з механізмами чи виконувати команди. **Справжня професійність – це ще й вміння берегти життя. Своє та життя людей, які поруч.**

Психічне здоров'я – це стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок в суспільство. У цьому позитивному сенсі, психічне здоров'я є основою благополуччя людини і ефективного функціонування спільноти. Моряки живуть і працюють в одних з найбільш складних умов. Вони знаходяться під впливом навколишнього середовища 24/7 протягом усього періоду перебування на судні. Існує багато факторів, які впливають на психічне здоров'я та благополуччя моряків. Деякі з цих факторів є загальними для цієї професії, інші можуть бути більш пов'язаними з конкретними типами суден, посадами на судні та особливостями бізнес-процесів компанії роботодавця.

Тривале перебування на судні означає одночасну дію кількох факторів:

Ізоляція + втома + одноманітність + обмежений простір + відповідальність + відсутність звичного соціального середовища.

Через це можуть з'являтися:

- дратівливість;
- сум за домом;
- зниження настрою;
- проблеми із засинанням;
- труднощі з концентрацією;
- відчуття, що час «тягнеться»;
- підвищена тривожність;
- конфліктність;

- емоційне виснаження.

Усе це – нормальні виклики морського життя. Такі реакції не означають, що ви слабкі або непридатні до морської професії. Але їх не можна ігнорувати, якщо вони стають сильними або тривалими ***Психологічна стійкість моряка полягає не в тому, щоб нічого не боятися і ніколи не втомлюватися. Вона полягає в тому, щоб вчасно помічати свій стан, правильно реагувати на нього і не залишатися з проблемою наодинці.***

Згідно з даними досліджень, до загальних факторів, які впливають на психічне здоров'я моряка в цілому, відносяться:

- ізоляція та самотність;
- відсутність відпустки / звільнень на берег;
- високий рівень відповідальності за життя екіпажу, цілісність судна, збереження та вчасне доставлення вантажу – особливо для капітанського складу;
- страх перед криміналізацією;
- страх втрати роботи;
- прийняття рішень за дефіциту часу та ситуаційної обізнаності;
- значний рівень нервової та психічної напруги;
- мультикультурне середовище;
- відокремлення від сім'ї.

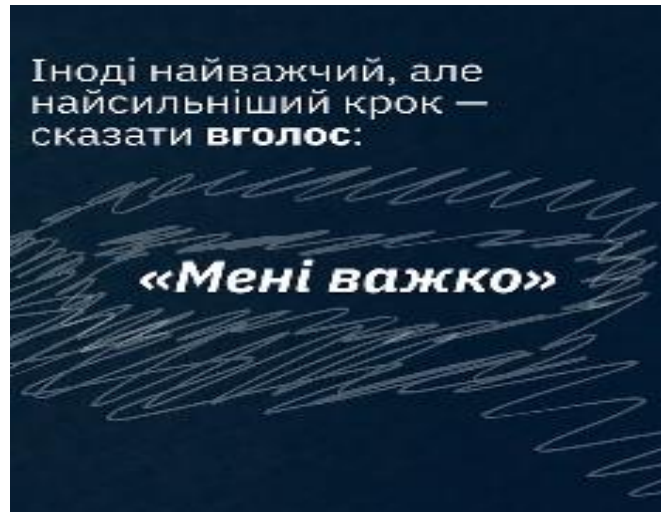
Крім того, існують специфічні фактори, що відображають вплив соціально-економічних та соціально-психологічних особливостей праці на деяких судах: занадто багато роботи; погане харчування; фактори, які пов'язані з екіпажем. Наприклад, наявність владного капітану, дискримінація, звинувачення у будь-чому, сварки з керівництвом та іншими колегами – все це призводить до того, що моряки відчують себе пригніченими під час рейсу.

Згідно з даними компанії Gard про кількість смертей серед моряків, за період з 2010 по 2019 рр сталося 65 смертей, 32 випадки психічних захворювань та в середньому 4,6 самогубств щороку (не включаючи зниклих моряків). Понад 26% моряків страждають на важку депресію, і майже 6% смертей у морі – це самогубства.

Важливість ментального здоров'я

Ментальне здоров'я моряка можемо визначити як високий рівень стресостійкості та соціально-психологічної адаптації до обмежених умов судна, що виявляється в гармонійному існуванні в мультикультурному екіпажі, суб'єктивному відчутті емоційного і психологічного комфорту, психологічного благополуччя. Це точка балансу між повсякденними проблемами, з якими стикається фахівець, та ресурсами і навичками, якими він володіє для подолання цих проблем.

Із погіршенням ментального здоров'я знижується об'єм уваги, швидкість реакції, мотивація якісного виконання роботи, зорова координація; послаблення відчуття дистанції, швидкості, часу та ризику; збільшується конфліктність, роздратованість, нетерпимість, ризикованість, пристрасть до алкогольних напоїв, кількість випалених цигарок, небезпека виникнення психічних розладів тощо.



Якщо у моряка під час рейсу погіршиться ментальне здоров'я, це може негативно вплинути на ефективність роботи екіпажу в цілому. Моряка із психологічним розладом доведеться списати, що призведе до додаткових фінансових витрат компанії на заміну, медичну допомогу і, можливо, затримку рейсу. Якщо на борту відбудеться самогубство/вбивство, то до цих витрат додається ще й негативний вплив на моральний дух інших членів екіпажу, що може поставити під загрозу безпеку як судна, так і людей, які на ньому перебувають.

На що звернути увагу

Для того щоб вчасно відреагувати і допомогти собі або товаришу, необхідно звертати увагу на ознаки втоми, стресу, перенапруження тощо, а саме:

- різкі зміни суб'єктивного стану та повсякденної поведінки фахівця;
- схильність до конфліктів, знервованість та роздратованість;
- замкненість у собі;
- нерозуміння жартів та неадекватна реакція на них;
- будь-яке зауваження викликає бурхливу реакцію;
- відсутність сну або постійна сонливість;
- відсутність апетиту або навпаки постійний голод, втрата смаку;
- погана концентрація і погіршення пам'яті;
- поганий настрій;
- послаблення відчуття дистанції, швидкості, часу та ризику;
- незосередженість;

- помилкові дії в роботі;
- швидка або, навпаки, повільна мова;
- відсутність почуття гумору;
- поява або посилення шкідливих звичок (зростає кількість випалених цигарок, загострюється пристрасть до алкогольних напоїв).



Що робити, щоб підтримати психічний стан у складних умовах

Режим сну — ваш головний ресурс

Хронічне недосипання поглиблює стрес. Навіть у морі, де режим складний, важливо створити ритуал засинання: вимкнути гаджети, слухати спокійну музику або аудіокнигу, носити маску для сну. Якщо ви не можете спати більше 5 годин на добу — компенсуйте це дрімотою вдень.

Збалансоване харчування

Правильне харчування грає ключову роль підтримці здоров'я. Вибирайте свіжі овочі та фрукти, якщо це можливо. Обмежте споживання жирної та смаженої їжі. Пийте достатньо води, щоб уникнути зневоднення. Намагайтеся контролювати розмір порцій, щоб уникнути набору зайвої ваги.

Регулярні фізичні вправи

Навіть в обмежених умовах на судні можна підтримувати фізичну активність:

- Використовуйте тренажер, якщо вони є на борту.
- Виконуйте вправи із власною вагою: віджимання, присідання, планка.
- Гуляйте палубою, щоб підтримувати активність.
- Складіть простий план тренувань, який можна виконувати щодня.

Не втрачайте соціальні зв'язки та приділяйте час дозвіллю:

- Спілкуйтеся з колегами, щоб уникнути самотності.
- Читайте книги, дивіться фільми чи займайтеся хобі для розслаблення.
- Використовуйте мобільні програми для медитації та управління стресом.

Психопрофілактикою психічного здоров'я серед моряків має бути:

- просвітницька діяльність, починаючи з освіти студентів та курсантів морських ВНЗ з питань запобігання аутоагресивної поведінки та введення до переліку вибіркових дисциплін «Основ суїцидології» та інших;
- наявність служб психологічної підтримки моряків в режимі on-line та доступних інформаційних матеріалів на судні;
- важливою ланкою в психопрофілактиці мають бути Центри медикопсихологічного консультування та реабілітації працівників морського транспорту, а також чітка взаємодія фахівців психологів морегосподарської галузі з Профспілкою працівників морського транспорту України.

Запам'ятайте 7 простих правил:

1. Сон

Намагатися використовувати можливості для повноцінного відпочинку та не нехтувати сном заради розваг або спілкування.

2. Рух

Регулярна фізична активність навіть у невеликому обсязі.

3. Їжа та вода

Не пропускати прийоми їжі та підтримувати нормальний питний режим.

4. Спілкування

Не замикатися в собі. Підтримувати контакт із екіпажем і близькими.

5. Особистий простір

Навіть на судні знаходити час для короткого відновлення наодинці.

6. Хобі та заняття

Книжка, музика, навчання, фотографія, щоденник, фільм, спорт – будь-яка безпечна діяльність, яка перемикає увагу.

7. Не приховувати проблему

Якщо стан погіршується – говорити про це. Просити допомоги – не означає бути слабким. Для моряка це така сама навичка безпеки, як правильно користуватися рятувальним жилетом.

Програма психологічної підтримки моряків у Великобританії як приклад для інших



У 2015 році благодійна організація Sailors' Society створила спеціалізовану програму Wellness at Sea. Поєднуючи як проактивну, так і реактивну підтримку психічного здоров'я моряків, Wellness at Sea прагне надати морякам усіх рангів можливість піклуватися про власне благополуччя та благополуччя інших у всіх сферах їхнього життя, надаючи їм найкращу можливість насолоджуватися повноцінною кар'єрою в морі.

Програма фокусується на п'яти ключових аспектах благополуччя:

- **Соціальний** (стосунки в екіпажі та з родиною)
- **Емоційний** (боротьба зі стресом і депресією)
- **Фізичний** (фітнес на борту та харчування)
- **Інтелектуальний**
- **Духовний**

Дослідниця Лорен Браун провела аналіз із двома групами екіпажів різних національностей. Усі моряки перебували в морі менше двох років, служачи на кількох судах. Одна з груп відвідала семінар «Wellness at Sea» та була частиною програми взаємодопомоги «Wellness at Sea», тоді як інша не відвідувала жодного навчання з питань велнесу чи психічного здоров'я.

Майже на 10 відсотків менше моряків, які брали участь у програмі «Wellness at Sea», повідомляли про регулярне відчуття тривоги або занепокоєння на роботі, ніж ті, хто не відвідував жодного навчання з питань оздоровлення, тоді як на 14 відсотків менше екіпажу, який пройшов навчання з питань оздоровлення, повідомляли про регулярне відчуття смутку на роботі. Моряки, які пройшли програму «Wellness at Sea», також продемонстрували краще розуміння психічного здоров'я та були менш схильні до стигматизації психічних захворювань.

У програми також є безкоштовні матеріали для допомоги морякам. Матеріали можна знайти за посиланням: <https://sailors-society.org/maritime-industry/awareness-campaign/>



Море вимагає від людини не тільки професійних знань і фізичної витривалості. Воно вимагає вміння керувати власним станом.

Під час роботи на судні ви можете втомлюватися, сумувати за домом, нервувати, злитися або відчувати самотність. Це не робить вас слабкими. Важливо інше – помічати свій стан і вчасно реагувати.

Пам'ятайте три речі.

Перше – бережіть сон і фізичний стан. Втомлений моряк може становити небезпеку і для себе, і для інших.

Друге – не усмітнюйтесь. Розмовляйте з людьми, підтримуйте колег, залишайте зв'язок із близькими.

Третє – не мовчіть, якщо вам або вашому колезі справді погано. Звернутися по допомогу – це не слабкість. Це відповідальна професійна поведінка.

Джерело: <https://rp.onmu.org.ua/bitstream/handle/123456789/2063/14.pdf?sequence=1>

<https://docs.seamensway.com/uk/blog/yak-pidtrumuvaty-zdorovya-i-formy-pid-chas-morskyh-reisiv/>

<https://sailors-society.org/>

22.09.2026 р.

Укладачі: Ганна ПРОКОПЧУК, завідувачка бібліотеки
 Інна ГОРОХОВСЬКА, бібліотекар