

**ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥ ΝΑΥΤΙΚΟΥ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ ΙΑΚΩΒΟΣ

ΘΕΜΑ

Σωματική και ψυχική κόπωση των ναυτικών στο πλοίο

ΤΟΥ ΣΠΟΥΔΑΣΤΗ: ΟΥΣΑΝΤΖΟΠΟΥΛΟΥ ΣΩΤΗΡΙΟΥ

Α.Γ.Μ: 4000

Ημερομηνία ανάληψης της εργασίας: 06/02/2021

Ημερομηνία παράδοσης της εργασίας: 15/06/2021

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ : ΤΣΟΥΛΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Περιεχόμενα

Περίληψη	03
IMO θεσμικό πλαίσιο εργασίας (STCW)	04
Ορισμός σωματικής και ψυχικής κόπωσης	05
Αιτίες κόπωσης	06
Ενδείξεις σωματικής και ψυχικής κόπωσης	07
Ύπνος (ποσότητα – ποιότητα – συνοχή)	10
Άγχος , επίδραση στον ναυτικό (Η απειλή της ευμάρειας και ευημερίας του ατόμου, η αίσθηση της ανικανότητας να ανταπεξέλθει)	15
Προσωπικά προβλήματα (οικογένεια, αποξένωση , μοναξιά, ψυχολογικές διαταραχές)	18
Διατάραξη διαπροσωπικών σχέσεων	21
Η αίσθηση του διαρκούς ελέγχου στην εργασία	23
Φυσική κατάσταση – Άσκηση	24
Διατροφή	30
Φάρμακα	33
Η φύση της εργασίας επί του πλοίου, επίδραση στον ναυτικό	37
Περιβαλλοντικές ενοχλήσεις (θόρυβος, θερμοκρασία, υγρασία, δονήσεις)	43
Ο ρόλος του πλοιάρχου και της εταιρίας	49
Υπερβολικό paperwork	51
Επίλογος	53
Βιβλιογραφία	54

Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή εργασία, με τίτλο **“ Σωματική και ψυχική κόπωση των ναυτικών στο πλοίο”** έχει ως αντικείμενο την καταγραφή, ανάλυση και αντιμετώπιση των λόγων που εξαντλούν ψυχικά και σωματικά τους ναυτικούς στο πλοίο.

Η εργασία χωρίζεται σε κεφάλαια στα οποία περιγράφονται οι αιτίες κόπωσης ως προς το ναυτικό επάγγελμα και την φύση του αλλά και χαρακτηριστικά που ο ναυτικός ενδείκνυται να διαθέτει και να βελτιώνει ώστε να αποτρέπει το δυνατότερο εφικτό να καταβάλλεται από κόπωση.

Αρχικά γίνεται μια σύντομη αναφορά στο θεσμικό πλαίσιο εργασίας της Διεθνούς Σύμβασης για τα Πρότυπα Εκπαίδευσης, Πιστοποίησης και Τήρησης Φυλακών των Ναυτικών (STCW).

Στη συνέχεια αναλύεται ο ορισμός της σωματικής και ψυχικής κόπωσης, οι αιτίες που την προκαλούν αλλά και πιθανές ενδείξεις που την κάνουν αντιληπτή.

Στο επόμενο κεφάλαιο επιχειρηματολογείται η σημασία του σωστού ύπνου ως προς την ποσότητα και την ποιότητα και οι αρνητικές επιπτώσεις της έλλειψης αυτού.

Περιγράφονται οι συναισθηματικές αντιδράσεις (άγχος, φόβος), οι συμπεριφορές που συνήθως προκαλούν και οι ψυχολογικές διαταραχές που ακολουθούν από αυτές (κατάθλιψη, νευρώσεις) στον ναυτικό.

Τονίζεται ότι η διατάραξη των διαπροσωπικών σχέσεων επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα στην ψυχολογία, την επικοινωνία αλλά και την αποδοτικότητα του πληρώματος όπως επίσης και η αίσθηση του διαρκούς ελέγχου στην εργασία.

Επισημαίνεται η αναγκαιότητα της καλής φυσικής κατάστασης η οποία δύναται να επιτευχθεί με τον συνδυασμό άσκησης και της κατάλληλης διατροφής.

Αναφέρεται η παρουσία των φαρμάκων πάνω στο πλοίο, η ορθή χρήση - κατανάλωση αυτών και η σημαντικότητα της επίβλεψης κατά την παροχή φαρμάκων στο πλήρωμα.

Αναλύεται η φύση της εργασίας επί του πλοίου, η υπερβολική γραφική εργασία και οι περιβαλλοντικές ενοχλήσεις οι οποίες εξαντλούν πνευματικά και σωματικά τον ναυτικό.

Τέλος, ο ρόλος του πλοιάρχου και της εταιρίας είναι αρκετά σημαντικός ώστε να προλαμβάνεται η ανεπιθύμητη κόπωση του πληρώματος.

ΙΜΟ θεσμικό πλαίσιο εργασίας (STCW)

Η Διεθνής Σύμβαση για τα Πρότυπα Εκπαίδευσης, Πιστοποίησης και Τήρησης Φυλακών των Ναυτικών (STCW), το 1978 έθεσε ελάχιστα πρότυπα προσόντων για πλοιάρχους, αξιωματικούς και προσωπικό παρακολούθησης σε θαλάσσια εμπορικά πλοία και μεγάλα σκάφη.

Η STCW εγκρίθηκε το 1978 με διάσκεψη στο Διεθνή Ναυτιλιακό Οργανισμό (ΙΜΟ) στο Λονδίνο και τέθηκε σε ισχύ το 1984.

Η Σύμβαση τροποποιήθηκε σημαντικά το 1995.

Η Σύμβαση STCW του 1978 ήταν η πρώτη που καθιέρωσε ελάχιστες βασικές απαιτήσεις για την εκπαίδευση, την πιστοποίηση και τη φύλαξη των ναυτικών σε διεθνές επίπεδο.

Προηγουμένως τα ελάχιστα πρότυπα εκπαίδευσης, πιστοποίησης και φύλαξης αξιωματικών και βαθμολογιών καθορίστηκαν από μεμονωμένες κυβερνήσεις, συνήθως χωρίς αναφορά σε πρακτικές σε άλλες χώρες.

Ως αποτέλεσμα, τα ελάχιστα πρότυπα και οι διαδικασίες διέφεραν ευρέως, παρόλο που η ναυτιλία είναι εξαιρετικά διεθνή από τη φύση της.

Η Σύμβαση θέτει ελάχιστα πρότυπα για την εκπαίδευση, την πιστοποίηση και τη φύλαξη των ναυτικών τα οποία οι χώρες πρέπει να πληρούν ή να υπερβαίνουν.

Ωστόσο, όσο σημαντική και να είναι η θέσπιση τεχνικών χαρακτηριστικών και κανόνων λειτουργίας των πλοίων, κινητήρια δύναμη της ναυτιλίας αποτελεί το ανθρώπινο δυναμικό της.

Είναι κεντρικής σημασίας να διασφαλίζεται ότι κάθε ναυτικός είναι επαρκώς εκπαιδευμένος για την εκτέλεση των καθηκόντων του, καθώς και ότι οι συνθήκες εργασίας και διαβίωσης στο πλοίο είναι οι κατάλληλες.

Η διασφάλιση των παραπάνω αποτελεί το στόχο της STCW 95, της οποίας η σπουδαιότητα γίνεται καλύτερα αντιληπτή αν αναλογιστεί κανείς ότι η συντριπτική πλειοψηφία των ναυτικών ατυχημάτων οφείλονται σε ανθρώπινο λάθος.

Διασφαλίζοντας ότι το πλήρωμα κάθε πλοίου είναι κατάλληλα εκπαιδευμένο και πιστοποιημένο, ότι διαθέτει τις απαραίτητες ώρες ανάπαυσης και ότι διαβιεί υπό κατάλληλες συνθήκες, η Σύμβαση προσπαθεί να περιορίσει, κατά το μέτρο του δυνατού, τα περιθώρια ανθρώπινου λάθους.

Ορισμός σωματικής και ψυχικής κόπωσης

Κόπωση είναι ένα συναίσθημα γενικής αδυναμίας συνοδευόμενο με επιτακτική ανάγκη για ξεκούραση και που μπορεί συγχρόνως να συνοδεύεται με την αίσθηση χειροτέρευσης και των άλλων συμπτωμάτων – της ομιλίας, του συντονισμού ή της δυσκαμψίας.

Η πνευματική ή ψυχική κόπωση είναι μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από υπερβολική πνευματική / νοητική δραστηριότητα, καταιγισμό σκέψεων, υπερδιέγερση και συνεχή πνευματική εγρήγορση, κάτι που οδηγεί στην εξάντληση. Πηγάζει από την υπέρμετρη χρήση του νου και τελικά εκδηλώνεται με σωματικά συμπτώματα.

Μάλιστα η ψυχική κόπωση θεωρείται μια από τις σημαντικότερες αιτίες ατυχημάτων στη σύγχρονη κοινωνία.

Διάφορα αισθητηριακά, συναισθηματικά και ψυχολογικά ερεθίσματα απαιτούν τη συνεχή προσοχή του ατόμου, μπλοκάροντας έτσι τη δυνατότητά του να παραμένει λειτουργικός και συγκεντρωμένος και κατά συνέπεια μειώνοντας την απόδοσή του στην πνευματική του εργασία.

Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται κουρασμένοι κάποιες ώρες της ημέρας, συνήθως το απόγευμα, ενώ άλλοι αισθάνονται κουρασμένοι συνέχεια.

Η σωματική και η ψυχική κόπωση είναι δύο διαφορετικά πράγματα, αλλά συχνά εμφανίζονται μαζί. Η επαναλαμβανόμενη σωματική εξουθένωση μπορεί να οδηγήσει σε ψυχική κόπωση με τον καιρό.

Η κόπωση μπορεί να είναι μια φυσιολογική αντίδραση στην σωματική και πνευματική εργασία, στο συναισθηματικό στρες, ή στην έλλειψη ύπνου. Παράλληλα όμως, μπορεί να αποτελεί σύμπτωμα άλλων πιο σοβαρών ψυχολογικών ή σωματικών διαταραχών. Όταν το αίσθημα της κόπωσης δεν ανακουφίζεται από τον επαρκή ύπνο, την καλή διατροφή ή από ένα περιβάλλον με χαμηλά επίπεδα στρες, ο ασθενής θα πρέπει να αξιολογηθεί ιατρικά.

Αιτίες κόπωσης

Οι πιθανές αιτίες για την κόπωση μπορεί να σχετίζονται:

-Με τον τρόπο ζωής

Κόπωση μπορεί να προκύψει εάν ο τρόπος που ζούμε χαρακτηρίζεται μάλλον «ανθυγιεινός». Αυτό σημαίνει ότι είναι πιθανότερο να νιώθουμε κουρασμένοι εάν έχουμε παραμελήσει τη φυσική μας κατάσταση, «αποκλείοντας» την άσκηση από την καθημερινότητά μας, και εάν η διατροφή μας περιλαμβάνει κατά κόρον «γρήγορο» φαγητό, φτωχό σε θρεπτικά συστατικά ή ακόμα και μη επαρκής ποσότητες υγιεινού φαγητού. Οι ανεπαρκής ώρες ύπνου μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε κόπωση. Επιπλέον, αισθητά επιβαρυντικός παράγοντας είναι και το στρες, εξαιτίας του οποίου δεν απολαμβάνουμε επαρκή και ποιοτικό ύπνο. Επίσης, η υπερκατανάλωση καφεΐνης, αλκοόλ, η λήψη φαρμάκων, όπως τα αντικαταθλιπτικά, επηρεάζουν αρνητικά τα επίπεδα της ενέργειάς μας.

-Με προβλήματα υγείας

Με το διαρκές αίσθημα κόπωσης συνδέονται και αρκετές παθήσεις, όπως είναι η γρίπη, το κρυολόγημα, η αναιμία, ο υπο/υπερ-θυρεοειδισμός, τυχόν λοιμώξεις του ουροποιητικού, η αρθρίτιδα αλλά και γενικότερα το εξασθενημένο ανοσοποιητικό μας.

Παρόμοιες επιπτώσεις στις σωματικές μας αντοχές μπορεί να έχουν, μεταξύ άλλων, και οι διαταραχές του ύπνου, οι διατροφικές διαταραχές, η καρδιακή ανεπάρκεια, τα αυτοάνοσα νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, ο καρκίνος, κάποια τροφική δυσανεξία και η λοιμώδης μονοπυρήνωση.

-Με ζητήματα ψυχικής υγείας

Οι αγχώδεις διαταραχές, η κατάθλιψη, η εποχική συναισθηματική διαταραχή, το πένθος, οι τραυματικές εμπειρίες, η ανηδονία και άλλες παρόμοιες ασθένειες, μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε διαρκές αίσθημα κόπωσης.

Ενδείξεις σωματικής και ψυχικής κόπωσης

Τα συμπτώματα της εξάντλησης μπορεί να είναι σωματικά, ψυχικά ή και συναισθηματικά και συνήθως περιλαμβάνουν τον πόνο στους μυς, την απάθεια και την έλλειψη κινήτρων, την υπνηλία καθ'όλη την διάρκεια της ημέρας, την δυσκολία συγκέντρωσης ή εκμάθησης μιας νέας ικανότητας, τον πονοκέφαλο, την ευερεθιστότητα ή την δυσφορία, τον αργό χρόνο απόκρισης, ακόμα και προβλήματα όρασης όπως η θολότητα.

Τα συμπτώματα αυτά τείνουν να γίνονται χειρότερα μετά από κάποια δραστηριότητα ενώ μπορεί να εμφανιστούν λίγες ώρες μετά ή πιθανώς και την επόμενη ημέρα.

Άλλοι παράγοντες που φαίνεται να αυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισής της είναι το υπερβολικό βάρος, οι περίοδοι συναισθηματικού στρες, η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης.

Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης:

Το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης είναι μια διαταραχή που χαρακτηρίζεται από τεράστια σωματική και ψυχική εξάντληση. Οι πάσχοντες από σύνδρομο χρόνιας κόπωσης δεν αισθάνονται ανακούφιση μετά από ανάπαυση, αντίθετα η κόπωση τους συνεχίζει να επιδεινώνεται. Σιγά-σιγά, αυτά τα συμπτώματα της χρόνιας κόπωσης μπορεί να γίνουν εξουθενωτικά, εμποδίζοντας τον ασθενή από μια φυσιολογική ζωή.

Για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης δεν ήταν αποδεκτό από την ιατρική κοινότητα. Η κλασική ιατρική θεωρούσε ότι οι πάσχοντες ήταν φυγόπονοι ή κατά φαντασίαν ασθενείς, και δυστυχώς μερικοί ιατροί ακόμα πιστεύουν ότι οι ασθενείς χαριεντίζονται. Για τους περισσότερους ιατρούς, ευτυχώς πλέον το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης έχει πλέον αναγνωριστεί και υπάρχουν ερευνητικά προγράμματα για την καλύτερη κατανόηση των αιτιών της νόσου, για να βελτιωθεί η διάγνωση, η ανακούφιση από τα συμπτώματα, και να βρει δυνατότητες αντιμετώπισης των συμπτωμάτων. Όσοι υποφέρουν από κόπωση σε καθημερινή βάση, δεν μπορούν να αναλάβουν τη φροντίδα του εαυτού τους, πόσο μάλλον της οικογένειάς τους ή τις επαγγελματικές τους υποχρεώσεις.

Τα συμπτώματα του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης:

Το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης είναι κάπως δύσκολο να διαγνωστεί, καθώς δεν υπάρχει ειδική ιατρική εξέταση ή διαγνωστικός δείκτης που να σχετίζονται με αυτό. Αντ' αυτού, καθορίζεται από μια συλλογή των συμπτωμάτων.

Το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης παρουσιάζεται αρχικά με την έναρξη της επίμονης κόπωσης. Η έναρξη της κόπωσης είναι συνήθως απότομη και συχνά ακολουθεί μια γριπώδης συνδρομή (“κρύωμα” ή “γρίπη”) ή έντονο στρες. Όσο όμως και αν το

άτομο προσπαθεί να ανακάμψει από αυτή την κούραση, ποτέ δεν αισθάνονται καλύτερα. Ως αποτέλεσμα, η εξάντληση τους αναγκάζει να γίνουν λιγότερο ενεργοί.

Εκτός από την χρόνια κόπωση, υπάρχουν πολλοί άλλοι παράγοντες που πρέπει να είναι παρόντες προκειμένου να βεβαιωθεί η ιατρική διάγνωση του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης. Ο ασθενής μπορεί να αναπτύξει, επίσης, πονοκεφάλους διαφορετικούς από τους συνηθισμένους ή είναι πολύ πιο έντονοι από ότι κανονικά. Η συγκέντρωση και η μνήμη μπορεί να είναι αισθητά μειωμένες. Οι ασθενείς με σύνδρομο χρόνιας κόπωσης μπορεί να αισθάνονται αδιαθεσία μετά από οποιαδήποτε φυσική ή διανοητική άσκηση. Σωματικά συμπτώματα που σχετίζονται με το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης περιλαμβάνουν πόνο στις αρθρώσεις (αρθραλγίες), μυϊκός πόνος (μυαλγίες), πόνο στο λαιμό, και τους λεμφαδένες. Οι ασθενείς με σύνδρομο χρόνιας κόπωσης βρίσκουν ότι ο ύπνος είναι ανήσυχος, και παρά την προσπάθεια να ξεκουραστούν και να κοιμηθούν περισσότερο, κανένα από τα συμπτώματά τους δεν ανακουφίζεται.

Η διάγνωση του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης είναι μία διάγνωση αποκλεισμού και προκύπτει όταν οι άλλες διαγνώσεις, όπως μονοπυρήνωση, διαταραχές ύπνου, νόσος του Lyme κτλ αποκλειστούν.

Παράγοντες κινδύνου του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης:

Λόγω της ακραίας κούρασης, το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης συνήθως μειώνει σημαντικά τη σωματική δραστηριότητα. Κάθε άσκηση, σωματική ή ψυχική, μπορεί να προκαλέσει συντριπτική εξάντληση, καθιστώντας αδύνατο για ένα άτομο να αντιμετωπίσει τις καθημερινές απαιτήσεις της ζωής. Οι πάσχοντες από σύνδρομο χρόνιας κόπωσης μπορεί να βρεθούν άνεργοι, καθώς δεν έχουν πλέον την ενέργεια να ολοκληρώσουν τη δουλειά τους αποτελεσματικά. Εάν ένα άτομο υποκύψει σε έντονο σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, μπορεί να αρχίσει να ζει μια νοσηρή, καθιστική ζωή, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε πολλά προβλήματα υγείας, όπως η παχυσαρκία και οι καρδιοπάθειες.

Το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης μπορεί επίσης να έχει συναισθηματικές συνέπειες, ιδιαίτερα όταν οι ασθενείς αδυνατούν να εκτελούν τα σωματικά και ψυχικά τους καθήκοντα. Επειδή η διάγνωση του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης υπήρξε αμφιλεγόμενη, οι ασθενείς μπορεί επίσης να υποφέρουν από κατάθλιψη, αν δεν βρίσκουν την αποδοχή της ασθένειάς τους, στην εργασία ή στο κοινωνικό τους περίγυρο.

Αιτίες του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης:

Η αιτία του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης είναι άγνωστη, αν και πιστεύεται ότι συντελούν τόσο σωματικοί και ψυχολογικοί παράγοντες. Οι σωματικοί παράγοντες περιλαμβάνουν δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού, η οποία επιτρέπει στο σώμα να

φιλοξενεί χρόνιες ιογενείς ή βακτηριακές λοιμώξεις. Οι ορμόνες είναι στενά συνδεδεμένες με τη διάθεση και τα επίπεδα φυσικής ενέργειας, άρα οι ορμονικές ανισορροπίες μπορεί επίσης να συμβάλλουν στο σύνδρομο χρόνιας κόπωσης. Η ανάπτυξη του σύνδρομο χρόνιας κόπωσης μπορεί επίσης να είναι κληρονομική. Το φαινόμενο του οξειδωτικού στρες συντελεί επίσης στην εμφάνιση του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης . Το οξειδωτικό στρες είναι μια χημική ανισορροπία που προκαλείται όταν το σώμα δεν είναι σε θέση να αποτοξινώσει τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στο DNA, στις πρωτεΐνες, και τα λιπίδια, τα οποία είναι τα δομικά στοιχεία όλων των κυττάρων μας. Η ανισορροπία αυτή θα μπορούσε να προκαλέσει μια αργή καταστροφή των κυττάρων μας. Το οξειδωτικό στρες ενέχεται σε πολυάριθμες άλλες ασθένειες και διαταραχές, συμπεριλαμβανομένης της νόσου Alzheimer, της νόσου Parkinson, την αρτηριοσκλήρωση, και των καρδιαγγειακών παθήσεων. Ψυχολογικά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη και άλλες διαταραχές της διάθεσης, φαίνεται επίσης να εμφανίζονται σε ασθενείς με σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, αν και ο συσχετισμός τους είναι ασαφής.

Ύπνος

(ποσότητα – ποιότητα – συνοχή)

Ο ύπνος είναι μια σημαντική φυσιολογική διαδικασία αναζωογόνησης του οργανισμού, απαραίτητη για τη σωματική και διανοητική υγεία του ανθρώπου.

Ύπνος και ψυχοσωματική υγεία

Μελέτες έχουν δείξει ότι ο ύπνος αποτελεί μία σημαντική αναζωογονητική διαδικασία, η οποία επηρεάζει την καθημερινή δραστηριότητα και τη σωματική και διανοητική υγεία. Είναι, επίσης, καίριας σημασίας για την επιβίωση του ανθρώπου. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, οι νευρώνες ξεκουράζονται, επιτρέποντας έτσι την επιδιόρθωση οποιασδήποτε βλάβης και την ανάκτηση της βέλτιστης λειτουργίας τους.

Στο βαθύ ύπνο εκκρίνεται αυξητική ορμόνη, ενώ κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι επίσης καλύτερη η κυτταρική ανάπτυξη και επιδιόρθωση. Τα άτομα που πάσχουν από στέρηση ύπνου έχουν αίσθημα έντασης, ευερεθιστότητα και καταθλιπτικό συναίσθημα.

Το τμήμα του εγκεφάλου που ελέγχει τη διάθεση, τα συναισθήματα και την κοινωνική λειτουργικότητα μεταβάλλει τη λειτουργία του κατά τη διάρκεια του ύπνου προκειμένου να διασφαλισθεί η βέλτιστη απόδοσή του κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η ποσότητα ύπνου που χρειάζονται οι άνθρωποι διαφέρει από άτομο σε άτομο και εξαρτάται από έναν αριθμό παραγόντων, συμπεριλαμβανομένης της ηλικίας, της γενετικής του προδιάθεσης, της άσκησης, των καθημερινών δραστηριοτήτων και της ποιότητας του ύπνου του.

Η σύσταση ότι χρειαζόμαστε οκτώ ώρες ύπνου τη νύχτα ώστε να λειτουργούμε σωστά τις υπόλοιπες ώρες δεν ισχύει για όλους. Γενικά, εάν ξυπνάτε και αισθάνεστε ανανεωμένος και δεν νιώθετε νύστα κατά τη διάρκεια της ημέρας, ο ύπνος σας είναι επαρκής.

Ο τρόπος ζωής απαιτεί ολοένα και μεγαλύτερα σε διάρκεια ωράρια εργασίας, ο ύπνος λειτουργεί πια ως μια «ρεζέρβα» ωρών από όπου και οι άνθρωποι «δανείζονται» με υψηλό «επιτόκιο» ολοένα και περισσότερες ώρες εις βάρος της ξεκούρασης και της υγείας τους. Εάν το δάνειο αυτό δεν αποπληρωθεί εντός μερικών εικοσιτετραώρων, τότε ο δανειστής, που στην προκειμένη περίπτωση είναι το σώμα μας, αρχίζει τις περικοπές σε διάφορες λειτουργίες του οργανισμού.

Εμφανίζονται με τους εξής τρόπους:

Η έλλειψη της αναζωογονητικής δράσης του ύπνου, αρχικά εμφανίζεται με ήπια συμπτώματα, σωματικής και νοητικής κόπωσης, έλλειψη εγρήγορσης, και έντονης ημερήσιας υπνηλίας, τα οποία όμως μπορούν να οδηγήσουν σε ορμονικές διαταραχές όπως η αντίσταση στην ινσουλίνη (προδιαβητικό στάδιο) και σε καρδιαγγειακά νοσήματα.

Πρόσφατες μελέτες έχουν συνδέσει την έλλειψη ύπνου με το μεταβολικό σύνδρομο αλλά και με καρδιαγγειακές επιπλοκές όπως υπέρταση, αρρυθμίες, ισχαιμικά εγκεφαλικά επεισόδια, καρδιακή ανεπάρκεια, έμφραγμα του μυοκαρδίου. Σημαντικό επίσης είναι το γεγονός ότι στις δυτικές χώρες τα περισσότερα αυτοκινητιστικά ατυχήματα γίνονται εξαιτίας της ημερήσιας υπνηλίας και όχι λόγω της κατανάλωσης αλκοόλ. Όπως συμπεραίνεται, η έλλειψη ποιοτικού ύπνου επιφέρει μακροπρόθεσμα περισσότερα προβλήματα από ότι οφέλη σε μια κοινωνία.

Οι επιστήμονες υπογραμμίζουν ότι ο ύπνος διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην παγίωση της μνήμης, τη μάθηση και τη σκέψη. Η απόδοση ενός ατόμου σε γνωστικές δοκιμασίες είναι σημαντικά μειωμένη όταν υπάρχει στέρηση ύπνου, ενώ η έλλειψη ύπνου επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό και τη συγκέντρωση. Όταν υποφέρουμε από έλλειψη ύπνου, είμαστε πιο ευάλωτοι σε λοιμώξεις, γεγονός που δείχνει ότι ο ύπνος παίζει ρόλο στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος αλλά και έχει συσχετιστεί με αύξηση της πιθανότητας εμφάνισης Αλτσχάιμερ.

Διαταραχές του ύπνου:

Οι διαταραχές του ύπνου αποτελούν σημαντικό ζήτημα για τη δημόσια υγεία, καθώς συμβαίνει συχνά στο γενικό πληθυσμό, έχει σημαντική επίδραση στην ποιότητα ζωής, αλλά και συνεπάγεται υψηλό κοινωνικοοικονομικό κόστος αφού συνδέεται με αυξημένο δείκτη ατυχημάτων και χαμηλή παραγωγικότητα. Εμφανίζεται πιο συχνά στις γυναίκες, σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και σε εργαζόμενους με βάρδιες.

Οι πιο συχνές από τις διαταραχές ύπνου είναι η αϋπνία και η υπνική άπνοια επηρεάζοντας ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού. Η αϋπνία, που επηρεάζει κυρίως την ποσότητα του ύπνου είναι αποτέλεσμα κυρίως ψυχολογικών αιτιών ενώ η υπνική άπνοια που επιδρά στην ποιότητα του ύπνου έχει σωματικά αίτια (π.χ. παχυσαρκία). Όποια και να είναι η αιτιολογία, ο πάσχων από διαταραχές ύπνου αισθάνεται συνεχώς κουρασμένος και αποδιοργανωμένος ενώ η χρόνια έλλειψη αναζωογονητικού ύπνου μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας αλλά και συμπεριφοράς μιας και η χρόνια έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει σε ψυχικά νοσήματα.

Βελτίωση και ανάλυση του ύπνου:

Υπάρχουν παράγοντες που επιδρούν ευεργετικά στο στρες και στην υγεία θα μπορούσαν να βελτιώσουν τον ύπνο.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει το καθημερινό στρες και να βελτιώσει την γενική υγεία επιδρώντας ευεργετικά στην φυσιολογία του ύπνου και ολόκληρου του οργανισμού.

Πιο αναλυτικά η συστηματική άσκηση συμβάλλει:

Στη πρόληψη καρδιοπαθειών συμβάλλοντας σημαντικά στην αύξηση της καλής χοληστερίνης (HDL), στην μείωση της κακής χοληστερίνης (LDL), στην επιβράδυνση της δημιουργίας της αθηρωματικής πλάκας ή θρόμβων, και στην ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης

Στην ρύθμιση του σακχάρου του αίματος

Στη πρόληψη της απώλειας οστικής μάζας

Στην ρύθμιση του σωματικού βάρους

Στην ψυχική ευεξία μέσω της παραγωγής των ενδορφινών

Στην καταπολέμηση των διαταραχών ύπνου (αϋπνία και σύνδρομο υπνικής άπνοιας).

Αποτελέσματα μελετών έχουν δείξει ότι τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες που συμμετέχουν συστηματικά σε προγράμματα άσκησης, περισσότερες της μιας φορές την εβδομάδα ή ακόμη και μόνο σε βόλτα με ήπιο ρυθμό σε ημερήσια βάση για μια απόσταση τριών χιλιομέτρων, είχαν καλύτερη ποιότητα και ποσότητα ύπνου από τα άτομα με χαμηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας.

Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν και σε μελέτες όπου έξι μήνες συστηματικής αερόβιας άσκησης (σε στατικό ποδήλατο) μείωσαν σημαντικά τους δείκτες υπνικών απνοιών σε ασθενείς με υπνικές άπνοιας. Ευρήματα άλλων μελετών έχουν δείξει παρόμοια αποτελέσματα και σε παχύσαρκα άτομα, μιας και η συστηματική άσκηση μείωσε σημαντικά το σωματικό βάρος και βελτίωσε τους δείκτες υγείας των δοκιμαζομένων

Φυσικά κάθε άνθρωπος χρειάζεται έναν λογικό αριθμό ωρών ύπνου για να αισθανθεί ξεκούρατος. Κανείς δεν το αμφισβητεί αυτό. Η ποσότητα ύπνου όμως είναι μόνο ένα μέρος της εξίσωσης. Ο τρόπος με τον οποίο κοιμόμαστε είναι στην πραγματικότητα πιο σημαντικός από τον αριθμό των ωρών.

Το να αισθανόμαστε ανανεωμένοι μετά τον ύπνο έχει να κάνει με τον κύκλο REM.

Το REM σημαίνει “γρήγορη κίνηση των ματιών” και περιγράφει τη φάση των ονείρων του κύκλου του ύπνου. Μπορούμε γενικά να φτάσουμε στον πρώτο 10λεπτο κύκλο REM περίπου μιάμιση ώρα αφού κλείσουμε τα μάτια μας. Και θα συνεχίσουμε να φτάνουμε στον ύπνο REM κάθε 90 με 120 λεπτά μέχρι να έρθει η ώρα να ξυπνήσουμε

Το πόσο νυσταγμένοι αισθανόμαστε όταν πηγαίνουμε στο κρεβάτι μπορεί επίσης να επηρεάσει την ποιότητα του ύπνου μας. Όσο πιο κουρασμένος αισθάνεται ο οργανισμός όταν έρθει η ώρα να κοιμηθεί, τόσο πιο πιθανό είναι ότι θα έχει μια ξεκούραστη νύχτα ύπνου.

Άρα η ποιότητα κερδίζει την ποσότητα. Αυτό σημαίνει πως μπορεί να νιώθουμε καλύτερα με 6,5 ώρες ύπνου υψηλής ποιότητας από ό, τι με 8 ώρες μέτριας ξεκούρασης.

Αυτό θα μπορούσε να εξηγήσει γιατί μερικοί άνθρωποι φαίνεται να νιώθουν πολύ καλύτερα με λιγότερες ώρες ύπνου. Τα άτομα που μπορούν να κάνουν συχνότερα έναν σωστό ύπνο ή να φτάσουν πιο γρήγορα στη φάση REM θα αισθάνονται πιο ξεκούραστα. Αυτό δεν είναι βέβαια κάτι που όλοι μπορούν να πετύχουν. Οι περισσότεροι από εμάς χρειαζόμαστε από 7 έως 9 ώρες αδιάλειπτου ύπνου για να ξεκουραστούμε σωστά

Παρακάτω ακολουθούν μερικοί τρόποι για να βελτιστοποιήσετε την ποιότητα του ύπνου σας:

1) Κάντε ένα ζεστό μπάνιο πριν πέσετε στο κρεβάτι. Η θερμότητα μπορεί να καταπραΰνει και να χαλαρώνει τους μύες και να σας προετοιμάσει για ξεκούραση.

2) Απενεργοποιήστε τις ηλεκτρονικές σας συσκευές. Τα ηλεκτρονικά εκπέμπουν ένα μπλε φως, το οποίο έχει αποδειχθεί ότι διαταράσσει τα μοτίβα του ύπνου. Βάλτε σε σίγαση το κινητό και τις ειδοποιήσεις του και γυρίστε το με την οθόνη προς τα κάτω για να μην φαίνεται το φως αν αυτό χτυπήσει.

3) Πιείτε ένα χαμομήλι για να χαλαρώσετε. Οι χαλαρωτικές ιδιότητες του χαμομηλιού θεραπεύουν τη νευρικότητα και τον κακό ύπνο.

4) Φάτε ένα σνακ όπως για παράδειγμα λίγο τυρί και μερικά κράκερς. Αυτό είναι ένα τέλειο σνακ επειδή συνδυάζει υδατάνθρακες με ασβέστιο ή πρωτεΐνη, των οποίων ο συνδυασμός ενισχύει τα επίπεδα σεροτονίνης που είναι μια χημική ουσία του εγκεφάλου η οποία βοηθά να αισθανόμαστε χαρούμενοι και ήρεμοι. Καταναλώστε αυτό το ελαφρύ σνακ περίπου μία ώρα πριν πάτε στο κρεβάτι.

5) Αν δεν θέλετε τσάι ή χαμομήλι πιείτε ζεστό γάλα. Αποφύγετε το αλκοόλ, καθώς μπορεί να σας προκαλέσει όμορφη υπνηλία, αλλά δεν θα σας βοηθήσει να φτάσετε στη φάση REM γρηγορότερα.

6) κοιμηθείτε σε ένα δροσερό δωμάτιο. Αν το δωμάτιό σας είναι πάρα πολύ ζεστό, είναι πιθανό να αισθάνεστε άβολα και να ξυπνήσετε. Ένα δροσερό δωμάτιο προϋποθέτει μια ξεκούραστη νύχτα.

7) Εξασφαλίστε ησυχία. Το ότι σας αρέσει να κοιμάστε με ανοιχτή τηλεόραση, δεν σημαίνει ότι πρέπει να το κάνετε κιόλας. Στην ιδανική περίπτωση πρέπει να έχετε ελάχιστο ή και καθόλου θόρυβο και η τηλεόραση με τον ήχο της αλλά και το φως της μόνο έναν ήρεμο ύπνο δεν πρόκειται να σας εξασφαλίσει.

8) Κλείστε όλα τα φώτα. Το σώμα μας είναι προσαρμοσμένο να ξυπνά όταν ο ήλιος ανατείλει και να κοιμάται όταν επικρατεί σκοτάδι.

9) Αραιώστε την πρόσληψη καφεΐνης ειδικά από τη μέση και μετά της μέρας. Μπορεί να χρειάζεστε καφέ για να νιώσετε ότι τονώνετε αλλά η υπερβολική κατανάλωσή του και ειδικότερα αργά μέσα στη μέρα μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να κάνετε άστατο ύπνο και νευρικό ύπνο, ενώ πιθανότατα θα σας κρατήσει ξύπνιους περισσότερο από το κανονικό. Η καφεΐνη επηρεάζει επίσης το μήκος των φάσεων του κύκλου του ύπνου, το οποίο μπορεί να σας εμποδίσει να φτάσετε ή να παραμείνετε στη φάση REM για μεγάλο χρονικό διάστημα.

10) Κρατήστε το ίδιο χρονοδιάγραμμα ύπνου κάθε μέρα. Το να προσπαθήσετε να αναπληρώσετε τον χαμένο ύπνο της εβδομάδας τα Σαββατοκύριακα θα δυσκολέψει την επίτευξη ενός καλού ρυθμού ύπνου και θα έχει τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Συνιστάται συχνά να κοιμόμαστε στο πλάι:

Υπάρχουν τόσο διαφορετικοί τρόποι να κοιμηθεί κανείς. Μερικοί άνθρωποι επιλέγουν τη στάση «αστερίας» με τα άκρα τους απλωμένα προς τα έξω, κάποιοι επιλέγουν τη στάση «στρατιώτης» ξαπλώνοντας ανάσκελα με τα χέρια κολλητά στο σώμα, ενώ άλλοι προτιμούν την κλασική εμβρυακή στάση.

Ουσιαστικά, δεν έχει σημασία η στάση, αλλά πόσο άνετα νιώθει ο καθένας όταν κοιμάται.

Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις, μια στάση μπορεί να είναι προτιμότερη από μια άλλη και πολλοί φυσικοθεραπευτές συνιστούν τον ύπνο στο πλάι.

Άγχος , επίδραση στον ναυτικό (Η απειλή της ευμάρειας και ευημερίας του ατόμου,η αίσθηση της ανικανότητας να ανταπεξέλθει)

Αρχικά να διαχωρίσουμε το άγχος από το στρες. Στρες είναι ο όρος που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε το φυσιολογικό συναίσθημα που βιώνει κάποιος όταν αντιμετωπίζει οποιαδήποτε απειλή, κίνδυνο ή ψυχολογική πίεση. Όταν κάποιος αντιμετωπίζει άγχος, συνήθως αισθάνεται αναστατωμένος, δυσφορία και ένταση. Το στρες είναι κάτι που μας βοηθάει να επιβιώσουμε, διότι μας κάνει να είμαστε προσεκτικοί και μας βοηθάει στο να εξελιχθούμε.

Το άγχος από την άλλη, είναι επίμονα συναισθήματα υψηλού βαθμού στρες, υπερβολικής δυσφορίας και έντασης. Ένα άτομο μπορεί να έχει άγχος, αν το επίπεδο του στρες είναι τόσο υψηλό, που παρεμβαίνει στην καθημερινή του ζωή και δεν του επιτρέπει να κάνει τα πράγματα που θέλει να κάνει. Εν συντομία δηλαδή το στρες είναι καλό και το άγχος κακό. Το στρες είναι παραγωγικό και το άγχος είναι το πρόβλημα αυτό που μας «ξεζουμίζει» από ενέργεια και δεν μας επιτρέπει να ηρεμήσουμε σχεδόν καθόλου.

Υπάρχουν πολλά συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος. Τα πλέον κοινά είναι:

- Το άτομο ανησυχεί όλη την ώρα
- Έλλειψη εμπιστοσύνης και καχυποψίας
- Θέλει συνέχεια να συζητάει τις ανησυχίες του χωρίς την διάθεση να προσπαθεί να βρει λύση
- Αισθάνεται ότι το μυαλό του τρέχει
- Θυμός
- Ευερεθιστότητα
- Ανυπομονησία
- Μειωμένη προσοχή
- Σύγχυση
- Αίσθημα ενοχής
- Επίσης, μπορεί να παρουσιάσει μια ποικιλία άλλων “νευρικών” ανησυχιών και συμπεριφορών που συνήθως γίνονται εύκολα αντιληπτά όταν μιλάς ή παρατηρείς το άτομο.

Τι μπορούμε όμως να κάνουμε όταν διαπιστώνουμε πως εμείς ή κάποιος άλλος συνάδελφός μας έχει έντονο άγχος;

Υπάρχουν πολλά πράγματα, παρόλα αυτά, δύσκολα μπορούμε να τα εφαρμόσουμε χωρίς καθοδήγηση. Χρειάζεται πολύ μεγάλη προσοχή.

Για παράδειγμα, υπάρχουν αρκετοί οδηγοί που αναφέρουν πως οι ασκήσεις αναπνοής μπορούν να μας ηρεμήσουν. Αυτό είναι σωστό, αλλά αν δεν κάνουμε τις ασκήσεις σωστά, ενδέχεται να μας αυξήσουν το άγχος. Οπότε, εάν δεν έχουμε ξανακάνει την διαδικασία, καλό είναι να την αποφύγουμε!

Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν; Το μυστικό σε αυτή την περίπτωση είναι να εφαρμόσουμε απλές λύσεις που μπορούν να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές. Μιλήστε με φίλους πάνω στο πλοίο ή με την οικογένεια και φίλους σας εκτός. Όχι για τον ιό ή την κατάσταση αλλά για άλλα θέματα.

Προσπαθήστε να επιβεβαιώσετε στον εαυτό σας αλλά και στους άλλους πως η ζωή συνεχίζεται, ακόμα και έτσι.

Αυτό δεν σημαίνει πως θα κάνετε πως η παρούσα κατάσταση δεν υπάρχει, αλλά μην συζητάτε μόνο για αυτό!

Κάντε πράγματα που μπορούν να σας αποσπάσουν την προσοχή και να σας βοηθήσουν να ξεχαστείτε.

Ακούστε μουσική, δείτε ταινία, διαβάστε ή οτιδήποτε που μπορεί να σας κάνει να περάσει ευχάριστα ο χρόνος.

Ασκηθείτε αν είναι εφικτό, έστω και μισή ώρα άσκησης μπορεί να σας χαλαρώσει και να μειώσει τα επίπεδα του άγχους.

Αξιολογήστε τι μπορεί να ελέγξετε και τι όχι. Τις περισσότερες φορές αυτό που μας αγχώνει είναι «η ανάγκη ελέγχου του περιβάλλοντος μας». Αυτό όμως δεν είναι πάντα εφικτό και η παρούσα κατάσταση επιβεβαιώνει ακριβώς αυτό. Ναι είναι μια δύσκολη δυσάρεστη κατάσταση αλλά πέραν του ελέγχου μας, οπότε καλύτερα επικεντρωθείτε στο τι μπορεί να ελεγχέτε και αλλάξετε.

Κάτι σημαντικό που πρέπει να θυμόμαστε όταν κάποιος βιώνει έντονο άγχος, είναι πως δεν πρέπει όταν είναι σε ένταση να τον πλησιάσουμε! Κάποιος που έχει έντονο άγχος εκείνη την στιγμή είναι σε φάση «μάχης». Αισθάνεται πως απειλείται από κάτι, χωρίς να μπορεί να κατανοήσει τι, οπότε θεωρεί πως απειλείται από παντού. Εάν τον πλησιάσουμε, ακόμα και εάν είναι φίλος μας, ίσως μας θεωρήσει μέρος της απειλής. Οπότε πρέπει να του δώσουμε χώρο και χρόνο να ηρεμήσει και να υπάρχει μια διακριτική, αλλά διαρκής επίβλεψη.

Αναμφισβήτητα το επάγγελμα του ναυτικού εμπεριέχει κινδύνους οι οποίοι δεν υπάρχουν σε πολλά άλλα επαγγέλματα καθώς τα πληρώματα εργάζονται συχνά υπό τον φόβο τραυματισμών, νοσημάτων αλλά και περιστατικών πειρατείας.

Επισημαίνεται ότι το άγχος στους ναυτικούς ενδέχεται να προέρχεται από προσωπικούς λόγους αλλά και από συνθήκες άμεσα συνδεδεμένες με το επάγγελμα τους, ενώ συνήθη συμπτώματα αποτελούν οι ταχυπαλμίες, ο έντονος ιδρώτας, η δύσπνοια, ο πόνος στο στήθος, η ναυτία, τα ρίγη και οι ζαλάδες.

Ωστόσο όσοι ναυτικοί αισθάνονται συχνά άγχος και πίεση, χρήζουν ψυχολογικής ή ψυχιατρικής υποστήριξης καθώς ειδικοί επισημαίνουν ότι στην περίπτωση δραστικής αλλαγής στην συμπεριφορά κάτι τέτοιο κρίνεται απαραίτητο.

Οι αποκλεισμοί από λιμάνια και η γενικότερη πίεση που έχουν να συνεχίζουν να διεκπεραιώνουν την εργασία τους με αποτελεσματικότητα και ασφάλεια, δημιουργεί τεράστια ψυχολογική πίεση. Αν προσθέσουμε σε αυτό, αναφορές πως σε κάποιες περιοχές έχουν και θέματα προμηθειών, τότε η κατάσταση γίνεται σαφώς χειρότερη.

Προσωπικά προβλήματα (οικογένεια, αποξένωση, μοναξιά, ψυχολογικές διαταραχές)

Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει την ψυχολογική, συναισθηματική και κοινωνική κατάσταση και ελέγχει σημαντικά τον τρόπο που ένα άτομο σκέφτεται, εργάζεται, αντιμετωπίζει την καθημερινότητά του και συναναστρέφεται με τον κοινωνικό του περίγυρο.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πρόσφατης μελέτης, το άγχος, η κοινωνική απομόνωση, η πίεση στην εργασία και ο διαταραγμένος ύπνος αποτελούν τους σημαντικότερους λόγους που επηρεάζουν σε αρνητικό βαθμό την ψυχική υγεία των ναυτικών κατά τη διάρκεια των ταξιδιών τους.

Στο πλαίσιο αυτό, οι πλοίαρχοι και οι επικεφαλής αξιωματικοί διαδραματίζουν έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο, έχοντας ως στόχο να ενθαρρύνουν και να προστατεύσουν την ψυχική υγεία των ναυτικών τους. Γι' αυτόν τον λόγο είναι απαραίτητη προϋπόθεση να υπάρχει στο πλοίο ένα ιδιαίτερα υποστηρικτικό και οργανωμένο περιβάλλον που να ενθαρρύνει τον ανοιχτό διάλογο και να διέπεται από σεβασμό και αναγνώριση για όλους τους εργαζόμενους ανεξαρτήτως βαθμού.

Εντοπίστε τα σημάδια ψυχικής δυσφορίας:

Το πρώτο βήμα είναι η αναγνώριση των θεμάτων ψυχικής υγείας που ενδεχομένως βιώνουν οι ναυτικοί.

Εάν θεωρείτε ότι το πλήρωμά σας εμφανίζει θέματα ψυχικής υγείας, μπορείτε να απευθυνθείτε σε αυτό και να του παράσχετε βοήθεια. Πολλές φορές οι ναυτικοί μπορούν να βοηθήσουν καλύτερα ο ένας τον άλλον, απ' ό,τι ένας γιατρός εξειδικευμένος σε τέτοια θέματα.

Ενθαρρύνετε και ενεργοποιήστε τα μέλη του πληρώματός σας, με στόχο την αντιμετώπιση των θεμάτων ψυχικής υγείας που έχουν. Μπορεί να μεσολαβήσει ένα αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα για να εφαρμοστεί ένα τέτοιο πρόγραμμα εν πλω και ενδεχομένως να είναι δύσκολο να υπολογιστούν τα οφέλη του προγράμματος, αλλά σημαντικό είναι να έχετε καταστήσει σαφές τι θέλετε να πετύχετε και να έχετε θέσει ένα χρονικό πλαίσιο για την επίτευξη των στόχων σας.

Εμφανίζει το προσωπικό σας τα παρακάτω συμπτώματα;

Σωματικά συμπτώματα:

- Ταλαιπωρία από συχνούς πονοκεφάλους, στομαχόπονους, ζαλάδες
- Δυσκολία στον ύπνο ή συνεχής αίσθηση κόπωσης
- Αίσθηση μελαγχολίας
- Αδιαφορία εξωτερικής εμφάνισης ή προσωπικής υγιεινής
- Ξαφνική απώλεια ή απόκτηση βάρους

- Μικρής έκτασης σωματικές ασθένειες

Συμπτώματα στη συμπεριφορά, συναισθηματικά

- Επιθετικότητα, εριστικότητα, ευθιξία
- Έλλειψη χιούμορ
- Αναποφασιστικότητα, ανικανότητα συγκέντρωσης στην εργασία, σημαντικά λάθη κ.ά.
- Αυξημένη κατανάλωση καφεΐνης, αλκοόλ, τσιγάρων και/ή ηρεμιστικών χαπιών
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης
- Αδυναμία απομνημόνευσης
- Αποστασιοποίηση από κοινωνικές δραστηριότητες και κοινωνική απομόνωση
- Διαταραγμένη συμπεριφορά
- Χαμηλή εργασιακή επίδοση

Σίγουρα υπάρχουν κάποιοι λόγοι που οδηγούν τους ναυτικούς να αντιμετωπίζουν τέτοια θέματα.

Ορισμένοι από αυτούς είναι οι παρακάτω:

- Εργασιακά προβλήματα
- Άγχος επειδή λείπουν εκτός σπιτιού για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Πίεση από την οικογένεια να παρατείνουν τα ταξίδια τους για οικονομικούς λόγους
- Δύσκολες εργασιακές συνθήκες και κίνδυνοι στην θάλασσα
- Αυξημένος φόρτος εργασίας
- Υψηλός ανταγωνισμός στο περιβάλλον εργασίας
- Αυξημένη μονοτονία που οδηγεί σε απογοήτευση και κοινωνική απομόνωση
- Φόβος για απώλεια εργασίας
- Τα χαμηλά επίπεδα ποιότητας των περιόδων ανάπαυσης των ναυτικών, σε συνδυασμό με την διατάραξη του ύπνου, λόγω θορύβων και δονήσεων κατά τη λειτουργία του πλοίου
- Μεγάλες πιέσεις από την διαχειρίστρια εταιρεία
- Πίεση από συχνές επιθεωρήσεις που διεξάγονται στο πλοίο
- Πολυγλωσσία στο πλοίο, λόγω της πολυεθνικότητας του πληρώματος

Προσωπικά προβλήματα

- Ασθένεια μέλους της οικογένειας
- Διαζύγιο
- Προβλήματα υγείας

Εάν παρατηρήσετε ότι κάποιος συνάδελφός σας ή μέλος του πληρώματός σας παρουσιάζει κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, για ένα διάστημα άνω των δύο εβδομάδων, μπορείτε να έρθετε σε επαφή 24 ώρες το 24ωρο, όλον τον χρόνο, με το πρόγραμμα «ISWAN's SeafarerHelp».

Η εργασία μακριά από το οικείο περιβάλλον στη θάλασσα με περιορισμένα μέσα επικοινωνίας και μικρή ή καθόλου άδεια παραμονής στην στεριά συνεπάγεται ότι μπορεί να είναι δύσκολο για τους ναυτικούς να έχουν πρόσβαση στη συναισθηματική υποστήριξη που μπορεί να χρειαστούν. Περιέχει δεξιότητες, ασκήσεις και στρατηγικές αντιμετώπισης για να βοηθήσει τους ναυτικούς να αναμετρηθούν με τα συναισθήματά τους όταν βιώνουν άγχος ή χαμηλή αυτοπεποίθηση, συμπεριλαμβανομένων παραδειγμάτων θετικών δηλώσεων αντιμετώπισης και καθοδήγησης στην χρήση της ενσυνειδητότητας για την αντιμετώπιση καταστάσεων άγχους.

Ο οδηγός περιλαμβάνει επίσης στοιχεία επικοινωνίας για τη γραμμή SeafarerHelp, την δωρεάν και εμπιστευτική γραμμή βοήθειας του ISWAN για ναυτικούς που την έχουν ανάγκη. Εκτός από την αντιμετώπιση ζητημάτων όπως η καθυστέρηση καταβολής δεδουλευμένων και η εγκατάλειψη, η ομάδα της SeafarerHelp είναι επίσης διαθέσιμη για να ακούσει και να παρέχει συναισθηματική υποστήριξη σε κάθε ναυτικό που αισθάνεται κατάθλιψη, μοναξιά ή δυστυχία.

Ο Roger Harris, εκτελεστικός διευθυντής της ISWAN, δήλωσε ότι “αυξάνεται η συνειδητοποίηση της σπουδαιότητας της ψυχικής ευημερίας των ναυτικών. Αυτό το νέο βοήθημα παρέχει στους ναυτικούς πρακτική βοήθεια για την αντιμετώπιση των καθημερινών πιέσεων της εργασίας στη θάλασσα για μεγάλες περιόδους”.

Το ISWAN συνεργάζεται με μια σειρά φορέων, συμπεριλαμβανομένων άλλων οργανώσεων πρόνοιας, πλοιοκτητών και συνδικάτων για την υποστήριξη των ναυτικών και των οικογενειών τους.

Διατάραξη διαπροσωπικών σχέσεων

Οι κακές διαπροσωπικές σχέσεις στην εργασία θεωρούνται ως ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες δημιουργίας άγχους και πίεσης. Κακές ή έστω προβληματικές διαπροσωπικές σχέσεις μπορούν να έχουν διάφορες μορφές όπως: κοινωνική απομόνωση, προβληματικές σχέσεις με ανωτέρους, διαπροσωπικές συγκρούσεις, έλλειψη υποστήριξης και εκφοβισμού, βία στην εργασία.

Ειδικά σε ένα πλοίο, όπου οι άνθρωποι βρίσκονται σε περιορισμένο χώρο και αλληλεπιδρούν συνεχώς μεταξύ τους, τα παραπάνω κρίσιμα ζητήματα αυξάνουν την πιθανότητα προβληματικών σχέσεων μεταξύ των ναυτικών που μπορούν αναμφισβήτητα να επηρεάσουν την ασφάλεια και την ομαδικότητα που απαιτείται.

Στο χώρο εργασίας μπορούμε να διακρίνουμε τρία βασικά πλέγματα διαπροσωπικών σχέσεων:

- (α) σχέσεις με συναδέλφους ή την υπόλοιπη εργασιακή ομάδα
- (β) σχέσεις με προϊστάμενους
- (γ) σχέσεις με υφισταμένους.

Ειδικότερα, οι σχέσεις με τους συναδέλφους μπορεί να χαρακτηρίζονται από ανταγωνισμό και διαπροσωπικές συγκρούσεις.

Οι σχέσεις με τους προϊστάμενους από έλλειψη εκ μέρους τους φροντίδας και ανθρώπινης αντιμετώπισης, ενώ όσον αφορά στις σχέσεις με τους υφισταμένους το πρόβλημα επικεντρώνεται κυρίως στο κατά πόσο το άτομο έχει τη δυνατότητα να κάνει κάθετο καταμερισμό ευθυνών και αρμοδιοτήτων και να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που συνεπάγονται οι συμμετοχικές διαδικασίες στη λήψη αποφάσεων.

Κακές θεωρούνται οι σχέσεις που χαρακτηρίζονται από χαμηλό βαθμό εμπιστοσύνης, χαμηλό βαθμό στήριξης του ενός από τον άλλο και έλλειψη ενδιαφέροντος για τα προβλήματα που αντιμετωπίζει το άτομο. Οι κακές σχέσεις μπορούν να οδηγήσουν σε ανταγωνισμό, απομόνωση και δυσαρέσκεια προς τη δουλειά και κατά επέκταση σε αγχογόνες καταστάσεις.

Υπάρχουν όμως και μερικές άλλες όψεις των κοινωνικών σχέσεων στο χώρο της εργασίας που μπορούν να αποδειχτούν αγχογόνες:

Η ανασφάλεια που δημιουργεί το αίσθημα ότι το άτομο δε μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις μιας νέας θέσης. Εδώ μεγάλο ρόλο παίζει ο βαθμός κοινωνικής στήριξης που προσφέρεται από τα άλλα μέλη.

Η «πυκνότητα» στον εργασιακό χώρο, όταν δηλαδή πολλά άτομα συνευρίσκονται σε μικρό χώρο και δε δίνεται στο άτομο η δυνατότητα να ικανοποιήσει την ανάγκη του για προσωπικό χώρο εργασίας και δημιουργικότητας.

Η γειτνίαση ή η υποχρεωτική συνεργασία με άτομο που διακατέχεται από εργασιομανία και δίνει γρήγορο και ασφυκτικό ρυθμό στην εργασία.

Οι πιέσεις της ομάδας να συμμορφωθεί το άτομο με κανόνες που ίσως δεν συμφωνεί ή δεν υιοθετεί.

Απαραίτητη προϋπόθεση για να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες και τα προβλήματα που συναντούν οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι η καλύτερη κατανόηση της δικής μας συμπεριφοράς και αυτής των γύρω μας.

Το σύνολο της λεκτικής και μη λεκτική επικοινωνίας είναι ουσιαστικά ο μοναδικός φερόρας για να μεταφέρουμε – και να μοιραστούμε– τις ιδέες μας, τις προσδοκίες και τα συναισθήματά μας. Όσο πιο ξεκάθαροι και αμοιβαίοι είναι οι κώδικες της επικοινωνίας τόσο πιο αποτελεσματική γίνεται η διαπροσωπική μας επικοινωνία.

Ανεξάρτητα από το πόσο καλοί νομίζουμε ότι είμαστε στο να επικοινωνούμε με τους άλλους, είναι σημαντικό να αποδεχτούμε ότι μπορούμε να βελτιωθούμε στο σημαντικό αυτό τομέα. Οι αναπτυγμένες επικοινωνιακές δεξιότητες είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό προσόν, τόσο για την προσωπική όσο και την επαγγελματική μας επιτυχία.

Άνθρωποι με δεξιότητες επικοινωνίας, δημιουργούν στενότερες σχέσεις, πετυχαίνουν υψηλότερους στόχους και κερδίζουν ευκολότερα το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Η αίσθηση του διαρκούς ελέγχου στην εργασία

Αναμφίβολα, μία από τις πλέον καίριες μορφές παραβίασης των εργασιακών δικαιωμάτων είναι η καταγραφή των εργαζομένων στον εργασιακό τους χώρο μέσω εικονοληπτικών μηχανών (καμερών παρακολούθησης-κυκλωμάτων βιντεοσκόπησης ή/και ηχογράφησης), φαινόμενο το οποίο ήδη έχει αρχίσει να λαμβάνει επικίνδυνα μεγάλες διαστάσεις στην εποχή μας.

Τα συστήματα αυτά παρακολούθησης σχεδόν πάντα τοποθετούνται από τον εργοδότη με το πρόσχημα της «ασφάλειας» που θέλει να πετύχει για τον εργασιακό του χώρο και των αντικειμένων που βρίσκονται εντός αυτού, αλλά πάρα πολύ συχνά στην πράξη χρησιμοποιούνται ως μέσο ελέγχου της εργατικότητας/αποδοτικότητας κάθε εργαζομένου.

Πέραν αυτών εξάλλου, απλά και μόνο η ύπαρξη τέτοιων συστημάτων καταγραφής εικόνων ή/και ήχου (με κάμερες ή μικρόφωνα) στο εργασιακό περιβάλλον δημιουργεί επιπλέον άγχος στον εργαζόμενο, ο οποίος υπό το φόβο πιθανών επιπτώσεων, ωθεί τον εαυτό του σε μια κατάσταση συνεχούς εργασιακής υπερπροσφοράς, γεγονός που επίσης οδηγεί τους εργοδότες στη θέληση να συνεχίζουν ή ακόμα και να επιτείνουν τέτοιες καταστάσεις, με συνεχώς νέα κρούσματα καθημερινά στην κοινωνία.

Επιπλέον, ο εργαζόμενος έχει στο νου του συνεχώς να μην του ξεφύγουν κουβέντες οι οποίες μπορεί να τον επιρεάσουν αρνητικά στον εργοδότη ή στους ανωτέρους του.

Η ραγδαία εξέλιξη της επιχειρηματικότητας και ο γρήγορος ρυθμός που έχει πλέον η καθημερινότητα επιτάσσουν την μελέτη της Εργασιακής Ανασφάλειας που αισθάνεται ο εργαζόμενος. Η Εργασιακή Ανασφάλεια είναι μια έννοια που σχετίζεται με τον τρόπο που επηρεάζει την προσωπική και την εργασιακή ζωή του ατόμου, ενώ ακόμη εξετάζεται αναλυτικά, τον τρόπο που επηρεάζει η εργασιακή ανασφάλεια την σχέση ανάμεσα στην Αίσθηση Ευθύνης και Ελέγχου του εργαζομένου και το είδος της συμπεριφοράς που ασκεί ο εργαζόμενος.

Φυσική κατάσταση – Άσκηση

Η φυσική κατάσταση ενός ναυτικού θα πρέπει να είναι σε καλά ή ικανοποιητικά επίπεδα ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στις δύσκολες συνθήκες εργασίας σε ένα πλοίο. Επίσης, θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι ένα πλοίο πάντα κινείται και συνεπώς οι διατοιχισμοί (rolling) και οι προνευτασμοί (pitching) πολλές φορές δημιουργούν δυσφορία στο ναυτικό και κούραση σε όλο το σώμα και κυρίως τα πόδια του.

Ο ορισμός της φυσικής κατάστασης είναι η ικανότητα του ανθρώπινου σώματος να βρίσκεται σε ετοιμότητα για να μπορεί οποιαδήποτε στιγμή να λειτουργεί με δύναμη, χωρίς υπερβολική κόπωση και με περίσσεια ενέργεια. Αυτό του επιτρέπει να εμπλακεί σε οποιαδήποτε δραστηριότητα κατά την διάρκεια της ημέρας και κάτω από οποιαδήποτε κατάσταση άγχους - πίεσης.

Η φυσική κατάσταση δεν έχει να κάνει με το να είσαι αδύνατος, να έχεις λεπτή μέση, ή να διαθέτεις μεγάλους μύες. Πρόκειται για έναν συνδυασμό ιδιοτήτων που μας επιτρέπουν να αποδίδουμε το μέγιστο των δυνατοτήτων μας στην εκτέλεση φυσικών δραστηριοτήτων έχοντας πάντα την απαιτούμενη ενεργητικότητα.

Η καλή φυσική κατάσταση περιλαμβάνει τις επιδόσεις της καρδιάς, των πνευμόνων και των μυών του σώματος. Πιο συγκεκριμένα μετράει την καρδιοαναπνευστική μας αντοχή, την μυϊκή μας δύναμη, την μυϊκή μας διάρκεια και την ελαστικότητα μας.

Έως κάποιο βαθμό η φυσική κατάσταση, επηρεάζει την πνευματική μας αλλά και την συναισθηματική μας υγεία αφού ότι κάνουμε με το σώμα μας επηρεάζει και αυτά που μπορούμε να κάνουμε με τα μυαλά μας.

Η φυσική κατάσταση με την καλή υγεία αν και επηρεάζει η μία την άλλη δεν είναι το ίδιο. Υγιή άτομα μπορεί να είναι αγύμναστα, χωρίς καλή φυσική κατάσταση λόγω της έλλειψης άσκησης, για αυτό και οι καθημερινές τους ενασχολήσεις να διεκπεραιώνονται με δυσκολία.

Από την άλλη πλευρά τα υγιή άτομα που είναι γυμνασμένα, μπορούν να εκτελούν τις καθημερινές τους ενασχολήσεις αβίαστα χωρίς πρόβλημα, αφού έχουν καλή φυσική κατάσταση.

Όταν εξετάζετε την φυσική κατάσταση πρέπει να θυμάστε ότι είναι κάτι παραπάνω από το απλώς να γυμνάζεστε. Πριν από όλα ας ξαναθυμηθούμε τι εννοούμε με τον όρο φυσική κατάσταση ή Fitness.

Η επιστήμη καθορίζει, ως φυσική κατάσταση το επίπεδο που βρίσκονται όλες οι σωματικές, ψυχικές και πνευματικές παράμετροι σε μια δεδομένη στιγμή. Στην καθημερινή γλώσσα η φυσική κατάσταση είναι ταυτόσημη με την καλή σωματική εμφάνιση, την καλή υγεία και ένα επαρκές επίπεδο ικανοτήτων.

Η επίτευξη μιας καλής γενικής φυσικής κατάστασης εξαρτάται από τον βαθμό ανάπτυξης των επιμέρους ικανοτήτων που όλες μαζί και σε συνεργασία καθορίζουν το επίπεδο της.

Οι επιμέρους ικανότητες ή οι κύριοι παράγοντες της καλής φυσικής κατάστασης ή τα 5 βασικά συστατικά του Fitness ενός ατόμου είναι: η καρδιοαναπνευστική αντοχή ή αερόβια ικανότητα, η μυϊκή δύναμη, η μυϊκή αντοχή, η ευλυγισία-ελαστικότητα και η σύσταση σώματος.

Καρδιοαναπνευστική αντοχή ή αερόβια ικανότητα

Αερόβια ικανότητα είναι η δυνατότητα του σώματος, της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου κατά την διάρκεια της άσκησης στην μονάδα του χρόνου, που μπορούν να καταναλώσουν οι ιστοί ενός ατόμου. Όσο περισσότερο οξυγόνο προσλαμβάνει ένας ασκούμενος, τόσο περισσότερη ενέργεια παράγει αφού το οξυγόνο είναι η καύσιμη υλη κάθε ανθρώπου.

Ενώ όσο λιγότερο οξυγόνο μπορεί να μεταφέρει και να καταναλώσει το σώμα τόσο μικρότερη είναι και η αντοχή. Η μέγιστη ικανότητα πρόσληψης οξυγόνου είναι ο βασικός δείκτης που δείχνει αν ένα άτομο έχει καλή αερόβια κατάσταση.

Η συστηματική άσκηση βελτιώνει σημαντικά το καρδιαγγειακό σύστημα με αποτέλεσμα και την βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής ή αερόβιας ικανότητας.

Παραδείγματα αερόβιων δραστηριοτήτων είναι: η κολύμβηση, το τρέξιμο, το ποδήλατο, το περπάτημα (τουλάχιστον 1 ώρα), η αεροβική (χαμηλής έντασης με μεγάλη διάρκεια) κ.α. Για την αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας, χρησιμοποιούνται πολλές μέθοδοι, που είναι άμεσα εξαρτώμενες από τις συνθήκες και το είδος της αερόβιας δραστηριότητας.

Μυϊκή δύναμη ή τοπική ενδυνάμωση μυών

Μυϊκή δύναμη είναι η δυνατότητα των μυών του σώματος να υπερνικήσουν μια αντίσταση στην μονάδα του χρόνου. Με απλά λόγια είναι η ικανότητά σας να μεταφέρετε, να σηκώνετε, να σπρώχνετε ή να τραβάτε κάθε βαρύ φορτίο.

Υπάρχουν περίπου 400 μύες, προσκολλημένοι στον σκελετό και τους τένοντες που αποτελούν το μυϊκό σύστημα. Η υψηλή αερόβια ικανότητα ενός ασκούμενου, δεν συνεπάγεται ότι θα έχει και υψηλή μυϊκή δύναμη. Η δύναμη των μυών είναι ανεξάρτητη από το επίπεδο της αερόβιας ικανότητας.

Η βελτίωση της μυϊκής δύναμης επιτυγχάνεται με διαλλειματικές ασκήσεις με ή χωρίς αντίσταση όπως για παράδειγμα οι ασκήσεις εδάφους, η προπόνηση με λάστιχα και βάρη. Παραδείγματα ασκήσεων τοπικής μυϊκής ενδυνάμωσης είναι: οι βυθίσεις

στο δίζυγο για τα χέρια, κάμψεις χεριών με αλτήρες για δικεφάλους, πους-απς για το στήθος, ροκανίσματα για κοιλιακούς κ.α.

Μυϊκή αντοχή

Η μυϊκή αντοχή είναι η δυνατότητα ενός μυός ή μιας μυϊκής ομάδας, να εκτελούν μέγιστες επαναλαμβανόμενες συστολές ή να εξασκούν συνεχόμενη δύναμη ενάντια σε ένα σταθερό αντικείμενο.

Ουσιαστικά η μυϊκή αντοχή, καθορίζει το πόσο που μπορεί να δουλέψει ένας μυς στο χρόνο. Μια άλλη ονομασία της μυϊκής αντοχής είναι και αντοχή στη δύναμη. Η αύξηση της μυϊκής αντοχής επιτυγχάνεται με την προπόνηση των πολλών επαναλήψεων.

Παραδείγματα μεθόδων αύξησης της μυϊκής αντοχής είναι: οι ασκήσεις πολλών επαναλήψεων με μικρά διαλείμματα και τέλος σερ μείωσης της αντίστασης χωρίς διάλειμμα.

Ευλυγισία - Ελαστικότητα

Ευλυγισία είναι η ικανότητα της κάμψης και της έκτασης των αρθρώσεων ενώ η ελαστικότητα είναι η ικανότητα των μυών να τεντώνουν και να επανέρχονται στο φυσιολογικό τους μήκος. Για την μείωση των τραυματισμών κατά την διάρκεια της προπόνησης, είναι πολύ σημαντικό ο ασκούμενος να έχει αναπτύξει αυτές τις ικανότητες σε υψηλό βαθμό.

Όταν αυτές οι ικανότητες ξεπεράσουν το φυσιολογικό όριο μπορεί να είναι αίτιο πρόκλησης τραυματισμού. Για την βελτίωση αυτών των ικανοτήτων, συνήθως χρησιμοποιούνται οι ασκήσεις των διατάσεων, ειδικότερα κατά την διάρκεια της προθέρμανσης και της αποθεραπείας.

Παραδείγματα μεθόδων βελτίωσης της ευλυγισίας-ελαστικότητας είναι: οι στατικές ή παθητικές διατατικές ασκήσεις, ενεργητικές ή δυναμικές διατατικές ασκήσεις, μέθοδος P.N.F., βαλλιστικές ασκήσεις και ασκήσεις μεγάλου εύρους.

Σύσταση σώματος

Η επιστήμη της ανθρωπομετρίας έχει ως σκοπό τον υπολογισμό της σωματικής σύστασης και του σωματικού τύπου (σωματότυπος). Στα αρχικά στάδια της ανάπτυξης της, βασίζονταν σε μετρήσεις που περιελάμβαναν μόνο το σωματικό βάρος και το ύψος.

Σήμερα όμως με την ανάπτυξη της τεχνολογίας συμπεριλαμβάνονται περισσότερες

παράμετροι με αποτέλεσμα την μεγαλύτερη εγκυρότητα των αξιολογήσεων. Όταν αναφερόμαστε στην σύσταση του σώματος κατά κύριο λόγο, εννοούμε το σωματικό βάρος σε σχέση με το σωματικό λίπος. Η κληρονομικότητα και τα γενετικά χαρακτηριστικά παίζουν σημαντικό ρόλο ως προς την σύνθεση του ανθρωπινού σώματος.

Επομένως και οι μεταβολές που θα συντελεστούν με την προπόνηση ή την διατροφή είναι εξαρτώμενες από τα γενετικά χαρακτηριστικά. Ενδιαφέρον όμως παρουσιάζουν εκείνοι οι παράμετροι που μπορούν να ελεγχθούν και όχι αυτοί που καθορίζονται από τον γενετικό κώδικα. Η σύσταση του σώματος αποτελεί μια ένδειξη της καλής φυσικής κατάστασης.

Ιδανική κατανομή βάρους, έχει κάποιος μόνο στην περίπτωση που συνδυάζει το ιδανικό -φυσιολογικό βάρος, το ιδανικό ποσοστό σωματικού λίπους και Δείκτη Μάζας Σώματος 25. Μέθοδοι που είναι μονομερές και βασίζονται μόνο σε ένα παράγοντα, όπως για παράδειγμα μόνο εκείνου του ποσοστού σωματικού λίπους, είναι αναξιόπιστες δίνοντας λάθος αποτελέσματα για την πραγματική κατάσταση του οργανισμού.

Μέθοδοι όμως που βασίζονται στην παροχή πλήθους πληροφοριών είναι πιο αξιόπιστες και τα αποτελέσματα αυτών είναι πιο αξιοποιήσιμα στην πράξη. Το υψηλό σωματικό βάρος σε συνδυασμό με το υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους αποτελεί αρνητικό παράγοντα της καλής φυσικής κατάστασης.

Τα χαμηλά (μέσα στα φυσιολογικά όρια) ποσοστά λίπους, υψηλή ποσοστά μυών και ιδανικό σωματικό βάρος είναι μια εικόνα ενός ανθρώπου με καλή φυσική κατάσταση. Το τρίπτυχο για την βελτίωση της σύστασης του σώματος είναι η υγιεινή διατροφή, η αερόβια προπόνηση και η προπόνηση με βάρη-αντιστάσεις!

Όλα τα παραπάνω βασικά συστατικά του Fitness θα πρέπει να ληφθούν υπόψη για έναν εργαζόμενο επί του πλοίου αφού ένα μεγάλο μέρος του επαγγέλματος του ναυτικού είναι χειρονακτικό.

Άσκηση

Ζούμε σε έναν κόσμο όπου η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας κυριαρχεί. Πάνω από το 1/3 του ενήλικου πληθυσμού σε παγκόσμιο επίπεδο και σχεδόν 1 στους 2 ενήλικες στην Ελλάδα είναι μη φυσικά δραστήριοι. Ταυτόχρονα, ολοένα και αυξανόμενος αριθμός επιστημονικών μελετών αποδεικνύει ότι η τακτική φυσική δραστηριότητα έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε πλήθος δεικτών υγείας, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, εθνικότητας ή τύπου σώματος.

Κάποιες μάλιστα από αυτές τις ευεργετικές επιδράσεις είναι εμφανείς σχεδόν άμεσα, όπως η μείωση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων, της αρτηριακής πίεσης και του άγχους, καθώς και η αύξηση της ινσουλινοευαισθησίας.

Οι ευεργετικές επιπτώσεις της άσκησης

Το σημαντικότερο όμως είναι όταν η φυσική δραστηριότητα γίνεται τρόπος ζωής. Στην προκειμένη περίπτωση για τους ενήλικες μειώνεται σημαντικά ο κίνδυνος:

Ολικής θνησιμότητας

Θνησιμότητας από καρδιαγγειακές παθήσεις

Υπέρτασης

Διαβήτη τύπου II

Καρκίνων, όπως του στήθους, του παχέος εντέρου, του στομάχου, των πνευμόνων και του ενδομητρίου.

Οι ευεργετικές επιπτώσεις της άσκησης επεκτείνονται και σε ψυχολογικό και σε πνευματικό επίπεδο, μειώνοντας αισθητά τα επίπεδα άγχους, τον κίνδυνο κατάθλιψης, την εξέλιξη της άνοιας, ενώ παράλληλα ενισχύονται πνευματικές λειτουργίες, όπως η μνήμη και η συγκέντρωση. Επίσης, δεν μπορεί να θεωρηθεί αμελητέα και η συνεισφορά της στη ρύθμιση του σωματικού βάρους, αφού από τη μία πλευρά δρα ενισχυτικά στην απώλεια, ενώ από την άλλη αποτρέπει την επαναπρόσληψη. Τέλος, ειδικά για την τρίτη ηλικία η προκαλούμενη ενίσχυση του μυϊκού και του σκελετικού ιστού δρα αποτρεπτικά στον κίνδυνο πτώσεων και παρεμφερών τραυματισμών, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής γενικότερα.

Τέλος, δεν θα πρέπει να παραλειφθεί να αναφερθεί ότι η υιοθέτηση της φυσικής δραστηριότητας ως τρόπου ζωής εμπεριέχει και έναν σχετικά αυξημένο κίνδυνο μικρο-τραυματισμών. Ωστόσο αν ακολουθηθούν κανόνες, όπως είναι η επιλογή δραστηριοτήτων ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής κατάστασης, η ρεαλιστική στοχοθέτηση, η προοδευτική αύξηση της έντασης και της διάρκειας της προσπάθειας και η προστασία μέσω της χρήσης ειδικού ρουχισμού, εξοπλισμού και περιβάλλοντος άσκησης, οι κίνδυνοι σχεδόν εξαφανίζονται και τα οφέλη είναι ουσιαστικότερα.

Ενισχυτική και επιβεβλημένη, τέλος, για την επίτευξη της συμμόρφωσης και για τη διατήρηση της φυσικής δραστηριότητας θα πρέπει να θεωρείται και η επίβλεψη από έναν ειδικό της άσκησης ή ο ασκούμενος να κατέχει γνώσεις και πρακτικές περί άθλησης-γυμναστικής.

Συμπερασματικά, πρέπει να γίνει κατανοητό ότι ακόμα και η οποιαδήποτε μορφή φυσικής δραστηριότητας είναι προτιμότερη από καθόλου και ότι οι μικρές αλλαγές θα φέρουν τις μεγάλες. Η φυσική δραστηριότητα είναι το μόνο δωρεάν φάρμακο με τόσες ευεργετικές επιπτώσεις στην υγεία.

Βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

Βελτίωση της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας

Μείωση επιπέδων άγχους και στρες

Καταπολέμηση συμπτωμάτων κατάθλιψης και μοναξιάς

Πιο αποτελεσματικός έλεγχος του θυμού του
Βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας

Διατροφή

Η τροφή είναι το καύσιμο του οργανισμού μας. Είναι αυτή που μας δίνει τη δυνατότητα να κινούμαστε, να αναπνέουμε, να σκεφτόμαστε και να δημιουργούμε. Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει κάποια πλευρά της ζωής μας που να μην επηρεάζεται από το τι και το πώς τρεφόμαστε. Η συνολική ποιότητα της καθημερινότητάς μας καθορίζεται άμεσα από τη συνολική ποιότητα του φαγητού μας.

Κι όταν μιλάμε για ποιότητα, εννοούμε την κατανάλωση πρωτεϊνών υψηλής ποιότητας, βιταμινών, καλών λιπαρών, υδατανθρακών, μεταλλικών στοιχείων και νερού και την αποφυγή επεξεργασμένων τροφών, κορεσμένων λιπαρών, αλκοόλ και ζάχαρης. Η υγιεινή διατροφή είναι αυτή που κάνει το σώμα μας να λειτουργεί με τον βέλτιστο τρόπο και χτίζει έναν συνολικότερο υγιεινό τρόπο ζωής. Αυτό το αδιάσειστο επιχείρημα είναι από μόνο του αρκετά ισχυρό για να μας δείξει πόσο σημαντική είναι η υγιεινή διατροφή.

Οι βασικότερες επιδράσεις που έχει η υγιεινή διατροφή στη ζωή μας:

Σωματική και πνευματική ευεξία

Τα θρεπτικά συστατικά της τροφής σας είναι αυτά που σας χαρίζουν δύναμη, ταχύτητα, συγκέντρωση, έμπνευση, ευκινησία και συντονισμό, για να εκπληρώσετε επαρκώς τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Είναι αυτά που βοηθούν το σώμα σας να αναπλάθει και να αναγεννά κύτταρα και να ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σας σύστημα, προστατεύοντάς σας από περιβαλλοντικούς, εξωτερικούς κινδύνους. Αυτός είναι ο λόγος που όταν ακολουθούμε μια ανθυγιεινή διατροφή νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να κινηθούμε εύκολα, ότι χάνουμε τη διάθεσή μας και δυσκολευόμαστε στις κινήσεις μας.

Η επαρκής και ισορροπημένη παραγωγή ενέργειας είναι εδώ το κλειδί: οι υδατάνθρακες και τα καλά λιπαρά παράγουν την απαραίτητη ενέργεια, ενώ οι βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία στηρίζουν τις λειτουργίες του σώματός σας. Η πρωτεΐνη ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Το κάθε θρεπτικό στοιχείο έχει τη λειτουργία του στον οργανισμό μας, διατηρώντας μια εύθραυστη ισορροπία που είναι στο χέρι μας να διασφαλίσουμε.

Διάθεση

Και εδώ το βασικό χαρακτηριστικό είναι η ισορροπία. Ο υγιεινός τρόπος ζωής, του οποίου η υγιεινή διατροφή είναι αναπόσπαστο κομμάτι, παρέχει μια σταθερή, ανεβασμένη διάθεση, χωρίς έντονες διακυμάνσεις και μεταπτώσεις που μπορεί να οδηγήσουν σε κατάθλιψη. Δεν παραλείπουμε το ισορροπημένο πρωινό, την κατανάλωση άπαχης πρωτεΐνης και υδατανθράκων ολικής αλέσεως, φολικού οξέος και ωμέγα-3 λιπαρών οξέων. Οι υδατάνθρακες συγκεκριμένα είναι αυτοί που επιτρέπουν στην τριπτοφάνη να περνά στον εγκέφαλο, όπου παράγεται περισσότερη

σεροτονίνη. Η σεροτονίνη είναι η βασική ορμόνη- νευροδιαβιβαστής της διάθεσης. Αυτό που πρέπει να προσέξουμε όμως είναι ότι μόνο οι καλοί υδατάνθρακες (ολικής αλέσεως) παράγουν ένα πιο σταθερό αποτέλεσμα, ενώ οι επεξεργασμένοι ουσιαστικά έχουν μια άμεση, αλλά πολύ σύντομη επίδραση.

Διατήρηση βάρους

Η ανεβασμένη διάθεση επίσης προλαμβάνει το φαινόμενο της συναισθηματικής υπερφαγίας, το οποίο διαφέρει κατά πολύ από την πείνα και εμφανίζεται σε ένα αξιοσημείωτο ποσοστό υπέρβαρων ατόμων. Όταν είμαστε ευδιάθετοι, αποφεύγουμε να τρώμε ανθυγιεινό φαγητό για να καλύψουμε μια άμεση ανάγκη ευχαρίστησης. Ωστόσο, πέρα από αυτό, είναι προφανές ότι η υγιεινή διατροφή που βασίζεται σε φρούτα, λαχανικά, φυσικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά και λίγες θερμίδες διατηρεί ένα υγιές βάρος χωρίς κόπο και προσπάθεια. Εδώ πρέπει να προσθέσουμε στην ποιότητα της διατροφής και την ποσότητα: οι προσλαμβανόμενες θερμίδες χρειάζεται να αντιπροσωπεύουν και τις θερμίδες που καίμε μέσα στη μέρα. Ένα υγιεινό διατροφικό πρόγραμμα χωρίς υπερβολές στις μερίδες μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα, προλαμβάνει την παχυσαρκία, αλλά αυξάνει και το προσδόκιμο ζωής.

Πρόληψη ασθενειών

Και πώς αυξάνεται το προσδόκιμο ζωής; Το υγιές βάρος συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, όπως ο διαβήτης και οι καρδιακές παθήσεις. Η υγιεινή διατροφή προστατεύει από την εξασθένηση των γνωστικών λειτουργιών, την νόσο Πάρκινσον, το Alzheimer και ενδυναμώνει την ικανότητα συγκέντρωσης, άρα τη μάθηση και μνήμη. Επιπλέον, η κατανάλωση μιας ευρείας ποικιλίας τροφών ενδυναμώνει το σύνολο του οργανισμού, μειώνοντας κατά πολύ τον κίνδυνο εμφάνισης διάφορων τύπων καρκίνου. Η φύση μας έχει δώσει όλα τα κατάλληλα μέσα για να προστατευτούμε από μολύνσεις, συμπτώματα και παθήσεις, οπότε εκεί είναι που πρέπει να στρεφόμεστε και όχι σε επεξεργασμένες τροφές που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης, λιπαρών και αλατιού μόνο και μόνο για να είναι προσιτές και νόστιμες.

Υγιείς διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις

Όταν νιώθουμε ανάλαφροι, σωματικά και ψυχικά, δείχνουμε και στους άλλους ότι είμαστε καλά. Οι υγιείς σχέσεις στηρίζονται στην αυτοπεποίθηση και στη διάθεση για ζωή. Οι ανθυγιεινές επιλογές στο φαγητό μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του βάρους, προβλήματα υγείας, ακόμα και παχυσαρκία, χαρακτηριστικά που σίγουρα δυσχεραίνουν με τον ένα ή τον άλλο τρόπο την κοινωνικοποίηση και την προσωπική μας ζωή. Πολλοί άνθρωποι προτιμούν να μένουν μόνοι ή στο σπίτι, επειδή δεν νιώθουν καλά με την εμφάνισή τους και πολλές φορές εμφανίζουν κατάθλιψη και έντονο στρες.

Όσον αφορά τους ναυτικούς και συγκεκριμένα τους βαρδιούχους, χρειάζεται να καταναλώνουν τροφές πριν ή και κατά την βάρδια τους που θα τους δώσουν την απαιτούμενη ενέργεια αλλά σε ποσότητα τόση ώστε να είναι πλήρως αποδοτικοί (αποφυγή υπερκατανάλωσης τροφών). Ο καφές είναι η πλέον σύνηθες επιλογή αλλά σε συνδιασμό με ένα υγιεινό σνακ η απόδοση του εργαζομένου θα ενισχυθεί αρκετά.

Φάρμακα

Κάθε πλοίο, ανάλογα με την κατηγορία του φορτίου που μεταφέρει, το μέγεθός του, τους πλόες που εκτελεί και την παρουσία ή μη ιατρού στο πλοίο, διαθέτει ένα σύνολο φαρμάκων (medical chest) και ένα «νοσοκομειακό δωμάτιο» (hospital room) όπου, με τον εξοπλισμό που υπάρχει, είναι δυνατόν να αντιμετωπιστεί η ασθένεια ή ο τραυματισμός ενός ατόμου.

Οι απαιτήσεις για το περιεχόμενο του medical chest και τις σχετικές εγκαταστάσεις του πλοίου περιλαμβάνονται στον κανονισμό Maritime Labor Convention 2006 (MLC, 2006), στις οδηγίες του Quantification Addendum και του International Medical Guide for Ships, 3rd Edition, που έχει εκδοθεί από τον World Health Organisation (WHO).

Εάν το πλοίο μεταφέρει επικίνδυνο φορτίο, το περιεχόμενο του medical chest θα πρέπει να συμμορφώνεται με τον International Maritime Dangerous Goods Code (IMDG), ειδάλλως θα πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες της αρμόδιας αρχής του κράτους σημαίας (maritime administrator).

Η διαχείριση του φαρμακείου του πλοίου και η αντιμετώπιση ιατρικών περιστατικών αποτελούν ιδιαίτερα απαιτητικές αρμοδιότητες, οι οποίες ανήκουν συνήθως στον υποπλοίαρχο (medical care person in charge) του πλοίου, καθώς είναι ο κατάλληλα εκπαιδευμένος αξιωματικός για το συγκεκριμένο καθήκον. Επιπροσθέτως, υποστηρίζονται από έναν έμπειρο και εκπαιδευμένο αξιωματικό γέφυρας (medical first aid provider), πάντοτε υπό την εποπτεία του υποπλοιάρχου.

Πιο συγκεκριμένα, το πλοίο διατηρεί ενημερωμένο το έντυπο απογραφής (medical log) του φαρμακείου, ανάλογα με τις χορηγήσεις των φαρμάκων που γίνονται και τις ημερομηνίες λήξης τους. Όταν το πλοίο βρίσκεται σε λιμάνι ή σε οποιαδήποτε άλλη δυνατή περίπτωση, θα παραλάβει τα απαραίτητα φάρμακα προς συμπλήρωση και θα απορρίψει τα ληγμένα και χρησιμοποιημένα φάρμακα στην ξηρά, ξεχωριστά από τα υπόλοιπα (medical waste), υπό συγκεκριμένες συνθήκες.

Η χορήγηση των φαρμάκων και η αντιμετώπιση έκτακτων ιατρικών περιστατικών γίνονται με τη βοήθεια της τηλεϊατρικής (τηλεφωνικώς, με βιντεοκλήση ή μέσω της ηλεκτρονικής αλληλογραφίας), οπότε παρέχονται συμβουλές και οδηγίες σε κάθε περίπτωση. Τα παραπάνω συμβάντα καταγράφονται σε διάφορα έντυπα (recordkeeping), προς διευκόλυνση των σχετικών διαδικασιών.

Ανάλογα με τους κανονισμούς του administrator του πλοίου, ορισμένα φάρμακα κατηγοριοποιούνται ως ναρκωτικές ουσίες (ψυχοτρόπες ουσίες, οπιώδη, αγχολυτικά, αναισθητικές ουσίες, κ.λπ.) και αποθηκεύονται ξεχωριστά (master's safe locker) με αυξημένη ασφάλεια, υπό την ευθύνη του πλοιάρχου, και χορηγούνται υπό την εποπτεία του.

Τέλος, το «νοσοκομειακό δωμάτιο» του πλοίου είναι επαρκώς εξοπλισμένο, ικανό να ανταποκριθεί σε σοβαρά ιατρικά περιστατικά, και μεταξύ άλλων διαθέτει: διαμορφωμένο νοσοκομειακό κρεβάτι/κλίνη, ξεχωριστό χώρο λουτρού/τουαλέτας,

ξεχωριστό αερισμό και emergency παροχή ρεύματος. Ο συγκεκριμένος χώρος (hospital room) βρίσκεται σε ευπρόσιτο σημείο του χώρου ενδιαίτησεως του πλοίου, με άμεση πρόσβαση στο κύριο κατάστρωμα του πλοίου, προς διευκόλυνση της διακομιδής των ασθενών.

Λήψη και χορηγία φαρμάκων

Πολλοί ναυτικοί λαμβάνουν από μόνοι τους συμπληρώματα διατροφής ή και φάρμακα χωρίς να έχει ενημερωθεί ο ιατρός της εταιρείας διότι οι ναυτικοί μπορεί να υποθέτουν ότι είναι κάτι ασήμαντο να πουν πράγμα το οποίο δεν θα πρέπει να γίνεται. Ο ιατρός θα πρέπει να γνωρίζει όλες τις ουσίες που λαμβάνουν οι εργαζόμενοι επί του πλοίου αλλά και στο διάστημα που βρίσκονται εκτός αυτού έτσι ώστε σε περίπτωση που χρειαστεί να χορηγήσει φάρμακα να γνωρίζει πως θα αλληλεπιδράσουν με αυτές.

Τα φάρμακα μπορούν να θεραπεύσουν, αλλά μπορεί να εξελιχθούν και σε απειλή για την υγεία μας, ιδίως όταν χρειαστεί να παίρνουμε πολλά ταυτόχρονα. Είναι χαρακτηριστικό, μάλιστα, ότι πολύ μεγάλος αριθμός ανθρώπων επισκέπτεται τα ιατρεία επειγουσών περιπτώσεων των νοσοκομείων εξαιτίας προβλημάτων από φαρμακευτική αγωγή.

Η φαρμακευτική αγωγή είναι η τελική πράξη του ιατρού για τη θεραπεία, αλλά και για την πρόληψη νοσημάτων, όπως επίσης και για την ανακούφιση από τα συμπτώματα. Όμως, από την άλλη μπορεί να κρύβει και κάποιους κινδύνους για τους ασθενείς.

Πολλές από τις ανεπιθύμητες δράσεις των φαρμάκων οφείλονται στις μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις. Έτσι, όσο περισσότερα φάρμακα παίρνει κάποιος τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα ανεπιθύμητης αντίδρασης. Η συχνότητα ανεπιθύμητης αντίδρασης αυξάνεται από 6% σε αυτούς που παίρνουν δύο φάρμακα ημερησίως έως 50% σε ημερήσια λήψη πέντε φαρμάκων.

Όσο αυξάνεται ο μέσος όρος ηλικίας του πληθυσμού τόσο αυξάνεται η πολυφαρμακία και οι ανεπιθύμητες παρενέργειες των φαρμάκων.

Οι αιτίες της πολυφαρμακίας:

Αναμφίβολα, η εξέλιξη της φαρμακολογίας είχε ως συνέπεια την ανακάλυψη φαρμάκων για διάφορα νοσήματα. Έτσι, προϊούσης της ηλικίας αυξάνει η εμφάνιση νοσημάτων ή καταστάσεων στον οργανισμό (π.χ. υπέρταση, υπερχοληστεριναιμία, διαβήτης, οστεοπόρωση, στεφανιαία νόσος).

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να χορηγούνται πολλά φάρμακα, σωτήρια μεν, αλλά με διάφορες αλληλεπιδράσεις και ανεπιθύμητες παρενέργειες.

Η διάδοση του Internet αύξησε τις γνώσεις των ασθενών σε διάφορα νοσήματα και θεραπείες. Συχνά όμως τους οδηγεί στην επικίνδυνη απόφαση να πάρουν μόνοι τους

φάρμακα χωρίς τη συμβουλή γιατρού, όπως αντιόξινα ή αντιελκωτικά, παυσίπονα, καθαρτικά.

Επίσης, ιδιαίτερα διαδεδομένες είναι σήμερα και οι ομοιοπαθητικές και φυτικές θεραπείες, τις οποίες οι ασθενείς θεωρούν εσφαλμένα ακίνδυνες και τις δοκιμάζουν πολύ πιο εύκολα απ' ό,τι τα φάρμακα που χορηγεί ο γιατρός τους.

Αλλά και οι γιατροί συμβάλλουν άθελά τους στην πολυφαρμακία. Πολλές φορές μια εκδήλωση ανεπιθύμητης ενέργειας φαρμάκου αναγνωρίζεται εσφαλμένα από τον γιατρό ως νέα νόσος. Έτσι, αντί να διακοπεί το υπεύθυνο φάρμακο, συνταγογραφείται και νέο φάρμακο με αποτέλεσμα να επιδεινώνεται το πρόβλημα.

Επίσης, αν ο κάθε γιατρός που ο ασθενής επισκέπτεται (π.χ. ορθοπεδικός, παθολόγος, γυναικολόγος) δεν απαριθμήσει ένα προς ένα τα φάρμακα του ασθενούς (τα οποία όχι σπάνια γεμίζουν μία σακούλα) τότε είναι πολύ πιθανό να συνταγογραφήσει κάτι που θα αλληλεπιδράσει με τα ήδη υπάρχοντα.

Η λήψη λεπτομερούς ιστορικού των φαρμάκων είναι ιδιαίτερα επίπονη δουλειά, αλλά δεν θα πρέπει να παραλείπεται από κανέναν ιατρό.

Οι βασικές συμβουλές:

Τα φάρμακα, ως γνωστόν, δυναμώνουν τα οστά, θεραπεύουν τις λοιμώξεις, διώχνουν την κατάθλιψη, ανακουφίζουν από τον πόνο και μειώνουν τον πυρετό.

Όμως, έχουν και την αρνητική πλευρά. Τα περισσότερα, όταν λαμβάνονται με το σωστό τρόπο, είναι ασφαλή. Σε αντίθετη περίπτωση όμως μπορεί να προκαλέσουν διάφορες παρενέργειες, όπως ζάλη, ναυτία, έμετο, διάρροια, αιμορραγία.

Απαραίτητο λοιπόν είναι να γνωρίζετε τις ανεπιθύμητες παρενέργειες που μπορεί να σας προκαλέσει το κάθε φάρμακο το οποίο παίρνετε. Επίσης, εξίσου σημαντικό είναι να γνωρίζετε εάν το φάρμακο που λαμβάνετε χρειάζεται παρακολούθηση, όπως π.χ.

τα αντιπηκτικά που πρέπει απαραίτητως να παρακολουθούνται με εξέταση αίματος κάθε μήνα.

Το πρόβλημα δεν είναι μόνο τα φάρμακα που συνταγογραφεί ο γιατρός, αλλά και πολλά που παίρνουν οι ασθενείς από μόνοι τους, διότι τα θεωρούν αθώα. Παράδειγμα είναι η παρακεταμόλη, ένα συνηθισμένο παυσίπονο, το οποίο σε μεγάλη δόση μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο συκώτι, ιδίως μαζί με λήψη οινοπνευματωδών ποτών.

Άλλα παυσίπονα αντιφλεγμονώδη, όπως η ασπιρίνη και η ιβουπροφαίνη, τα οποία συχνά οι ηλικιωμένοι χρησιμοποιούν λόγω πόνων από εκφυλιστική οστεοαρθρίτιδα, μπορεί να προκαλέσουν αιμορραγία από το στομάχι ή διάτρηση. Υπάρχουν χιλιάδες τέτοια παραδείγματα με φάρμακα που ο κόσμος τα θεωρεί αθώα, αλλά και διάφορα 'βότανα' ή ομοιοπαθητικές ή άλλου είδους θεραπείες.

Το χειρότερο είναι ότι όσο περισσότερα από αυτά παίρνει ένας άνθρωπος τόσο αυξάνεται η πιθανότητα ανεπιθύμητων παρενεργειών, αλλά και αλληλεπίδρασης μεταξύ τους, π.χ. το ένα φάρμακο μπορεί να επιβραδύνει ή να ενισχύσει την απορρόφηση του άλλου φαρμάκου.

Για να χρησιμοποιείτε τα φάρμακα με ασφάλεια πρέπει:

Να γνωρίζετε την εμπορική και τη χημική ονομασία, αλλά και τη δόση όλων των φαρμάκων σας.

Να γνωρίζετε τις ανεπιθύμητες παρενέργειες των φαρμάκων που παίρνετε.

Να έχετε ένα γιατρό που θα ρυθμίζει όλα τα φάρμακά σας. Αυτός πρέπει να γνωρίζει κάθε φάρμακο ή σκεύασμα που παίρνετε, ακόμη και αυτά τα οποία εσείς θεωρείτε αθώα ή φυτικά ή οτιδήποτε άλλο.

Σε κάθε καινούργιο φάρμακο που σας χορηγεί ο γιατρός σας, να ζητάτε να σας ενημερώνει για τις παρενέργειές του και σχετικά με το τι θα κάνετε αν εμφανιστούν.

Να κρατάτε γραπτή λίστα όλων των φαρμάκων, βιταμινών, συμπληρωμάτων κ.ά. που παίρνετε, την οποία να έχετε μαζί σας και να τη δείχνετε σε κάθε επίσκεψη στον γιατρό ανεξαρτήτως ειδικότητας.

Να χρησιμοποιείτε, ει δυνατόν, μόνο ένα φαρμακείο, ώστε ο φαρμακοποιός να σας είναι οικείος και να σας ενημερώνει για παρενέργειες ή αλληλεπιδράσεις φαρμάκων που γνωρίζει ότι παίρνετε.

Να μη σταματάτε ή να μην ξεκινάτε οποιοδήποτε φάρμακο πριν συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

Σωστή χρήση των φαρμάκων σημαίνει να παίρνετε το σωστό φάρμακο, στη σωστή δόση, στο σωστό χρόνο και με το σωστό τρόπο. Αυτό θα σας βοηθήσει να έχετε καλύτερο έλεγχο της υγείας σας και να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας.

Εάν ο ναυτικός θελήσει να έχει κάποια φάρμακα μαζί του, τα πλέον συνηθισμένα είναι οι δράμαμμες (για τον πρώτο καιρό στο πλοίο σε όσους δεν είναι εξικοιωμένοι) ή το αεροπλάνο, και τα βασικά φάρμακα, όπως αλοιφή για συγκάματα και παυσίπονη, μυοχαλαρωτικά, αντιφλεγμονώδη και παυσίπονα. Να ενημερώνεται ο ιατρός της εταιρείας ή ο υπεύθυνος αξιωματικός πριν την οποιαδήποτε χρήση.

Η φύση της εργασίας επί του πλοίου, επίδραση στον ναυτικό

Το ναυτικό επάγγελμα είναι ταυτόχρονα και τρόπος ζωής για όσους το εξασκούν. Ο ναυτικός δεν εργάζεται απλά στο πλοίο, ζει μέσα σε αυτό για όσο διάστημα διαρκεί η ναυτολόγησή του.

Αυτή είναι και η κυριότερη ιδιομορφία του ναυτικού επαγγέλματος.

Ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά του ναυτικού επαγγέλματος είναι τα παρακάτω:

- Οι ναυτικοί βρίσκονται για μεγάλο χρονικό διάστημα μακριά από το οικογενειακό και κοινωνικό τους περιβάλλον και η επαφή με αυτό δεν είναι πάντα εύκολη, ακόμα και στις μέρες μας που τα μέσα επικοινωνίας είναι περισσότερα και παγκόσμια. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε οι ναυτικοί ανέφεραν πως η μετάβαση από το πλοίο στην ξηρά είναι η πιο δύσκολη περίοδος του εργασιακού τους κύκλου, καθώς χρειάζονται αρκετό χρόνο να ξεπεράσουν το στρες της εργασιακής τους ζωής στο πλοίο και δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στο ημερήσιο οικογενειακό πρόγραμμα.
- Μεταξύ του πληρώματος καταγράφεται μια σειρά από διαφοροποιήσεις: η ιεραρχική, της ειδικεύσεως, της εθνικότητας. Στο βαθμό που δεν υπάρχουν τα κατάλληλα συστήματα και δεν εφαρμόζονται οι απαιτούμενες πρακτικές, αυτές οι διαφοροποιήσεις μπορεί να υπονομεύσουν την αποτελεσματικότητα και τη συνοχή της ομάδας.
- Οι φυσικές συνθήκες κάτω από τις οποίες προσφέρουν τις εργασίες τους μεταβάλλονται διαρκώς καθώς το πλοίο ταξιδεύει διαρκώς και περνάει μέσα από διαφορετικές κλιματολογικές ζώνες. Αυτές οι συνεχείς και γρήγορες κλιματικές αλλαγές δεν καταπονούν μόνο το πλοίο αλλά και τον ανθρώπινο οργανισμό, ο οποίος αδυνατεί να προσαρμοστεί εξίσου γρήγορα σε αυτές.
- Το επάγγελμα του ναυτικού περικλείει κινδύνους για την ασφάλεια και τη ζωή των πληρωμάτων. Οι κίνδυνοι αυτοί μπορεί να προέρχονται είτε από φυσικά αίτια είτε από παράνομες/ εγκληματικές πράξεις, όπως η πειρατεία που βρίσκεται σε έξαρση τα τελευταία χρόνια.
- Τα μέλη του πληρώματος είναι απαραίτητο να συμβιώνουν αρμονικά και αποτελεσματικά προκειμένου να είναι εφικτή η αποδοτική και ασφαλή λειτουργία του πλοίου. Αυτό δεν είναι πάντα εύκολο αν αναλογιστεί κανείς ότι σήμερα τα πληρώματα είναι πολυεθνικά και τα μέλη του πληρώματος διαφέρουν μεταξύ τους ως προς την εθνικότητα, τη γλώσσα, την κουλτούρα, τις αντιλήψεις κ.ά.
- Τέλος, οι κανονισμοί ασφαλείας που έχουν υιοθετηθεί τα τελευταία χρόνια από την μία έχουν αυξήσει το φόρτο εργασίας των ναυτικών και από την άλλη έχουν αυξήσει τα όρια ευθύνης του πληρώματος, καθώς τα περιθώρια για λάθη είναι μηδαμικά και το πλήρωμα πρέπει να είναι πάντα σε θέση να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά οποιοδήποτε πρόβλημα ή δυσκολία προκύψει. Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι η ναυτική εργασία είναι μια πολύ ιδιαίτερη και απαιτητική εργασία, η οποία απαιτεί συνεχή επαγρύπνηση και εκπαίδευση του πληρώματος.

Για κάθε επαγγελματία, είναι πολύ βασικό να μελετήσει με μεγάλη προσοχή το χώρο μέσα στον οποίο εργάζεται και κυρίως τον εξοπλισμό που υπάρχει σε αυτό το χώρο, τον οποίο περιστασιακά ή μόνιμα χρησιμοποιεί ο εργαζόμενος. Το πλοίο είναι, αναμφίβολα, ένας ιδιόμορφος χώρος εργασίας, ο οποίος, εκτός από τις συνηθισμένες δυσκολίες του, εμφανίζει μια σειρά από αντιξοότητες, τις οποίες σπάνια συναντάμε σε άλλα επαγγέλματα, ενώ συχνά κρύβει και κινδύνους τους οποίους πρέπει να μάθει να αντιμετωπίζει ο εργαζόμενος ναυτικός. Παρακάτω περιγράφονται και αναλύονται, κατά το δυνατό, οι πτυχές του εργασιακού περιβάλλοντος και της επαγγελματικής ζωής του ναυτικού.

Η ναυτική εργασία, βέβαια, διεξάγεται τόσο στο πέλαγος, κατά το ταξίδι του πλοίου από το ένα λιμάνι προς το άλλο, όσο και στο λιμάνι, κατά το χρόνο που το πλοίο κάνει κάποια φόρτωση ή εκφόρτωση, επισκευή, ανεφοδιασμό κτλ.

Η κυριότερη ιδιομορφία του ναυτικού επαγγέλματος συνοψίζεται στο ότι το πλοίο, ως εργασιακός χώρος, δεν παραμένει σταθερό σε μια θέση ή μία περιοχή, αλλά μετακινείται συνεχώς, από ένα σημείο της υδρογείου σε ένα άλλο, ταξιδεύοντας μέσα στη Θάλασσα.

Σταματάει βέβαια, για πολύ λίγο, στο λιμάνι, για λόγους που προαναφέραμε, κι αμέσως μετά συνεχίζει το ταξίδι του για το επόμενο λιμάνι.

Η διαρκής αυτή μετακίνηση του πλοίου μέσα στη θάλασσα συνεπάγεται την εμφάνιση μιας σειράς από κινδύνους και αντιξοότητες, όπως είναι η θαλασσοταραχή και ο μεγάλος κυματισμός, οι συχνές και γρήγορες αλλαγές των κλιματολογικών συνθηκών κτλ.

Όλα αυτά επιδρούν αρνητικά, τόσο στο ίδιο το πλοίο και στο φορτίο που μεταφέρει, όσο και στους εργαζόμενους ναυτικούς.

Η θαλασσοταραχή και ο μεγάλος κυματισμός καταπονούν το πλοίο, επειδή αυτό αναγκάζεται να κλυδωνίζεται και να προνευστάζει (να μποτζάρει και να σκαμπανεβάζει, όπως λέγονται στη ναυτική γλώσσα) και, ταυτόχρονα, μαζί με το πλοίο, κοπιάζει και ταλαιπωρείται και ο ναυτικός που επιβαίνει και εργάζεται σ' αυτό. Παράλληλα, μία σειρά από ιδιαιτερότητες, οι οποίες δεν υπάρχουν στα επαγγέλματα της στεριάς και που οφείλονται στη φύση της ναυτικής εργασίας, επιβαρύνουν μόνιμα σχεδόν την ψυχολογία του εργαζόμενου ναυτικού, προκαλώντας συχνά και προβλήματα, με άμεση ή έμμεση επίδραση στη συμπεριφορά του και κυρίως στην απόδοσή του.

Συνήθως, μάλιστα, στερείται και τα βασικότερα αγαθά της σύγχρονης κοινωνικής ζωής.

Η διαβίωση στο πλοίο, γενικά, θεωρείται μονότονη και πληκτική, ακόμα και στα πλέον σύγχρονα πλοία τα οποία διαθέτουν και κάποιες ανέσεις.

Παρ' όλα αυτά, η ναυτική εργασία στο πλοίο απαιτεί μεγάλη υπευθυνότητα από όλους τους εργαζόμενους, τόσο για τη διοίκηση του πλοίου και την ασφαλή λειτουργία του, όσο και για την αντιμετώπιση δύσκολων ή και επικίνδυνων καταστάσεων που συνήθως εμφανίζονται κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.

Κατά τη διάρκεια της ναυτολόγησής του στο πλοίο, ο ναυτικός απασχολείται σε εργασίες που έχουν σχέση όχι μόνο με το αντικείμενο μεταφοράς του πλοίου (φορτίο ή επιβάτες), αλλά και με το ίδιο το πλοίο, σε ό,τι αφορά τη συντήρηση και γενικότερα την ασφαλή λειτουργία του.

Έχοντας ως δεδομένο ότι το πλοίο λειτουργεί ολόκληρο το εικοσιτετράωρο, αντιλαμβάνεται εύκολα κανείς ότι επιβαίνουν σε αυτό τόσοι εργαζόμενοι ναυτικοί, ώστε η εργασία να γίνεται χωρίς προβλήματα όλες τις ώρες, μέρα και νύχτα, χωρίς διακοπή.

Πέρα από το κανονικό ωράριο εργασίας και επειδή, όπως προαναφέρθηκε, το πλοίο «εργάζεται» ολόκληρο το εικοσιτετράωρο, συχνά ο ναυτικός καλείται να εργαστεί και υπερωριακά, πέρα από τις κανονικές εργάσιμες ώρες και ημέρες, για να καλυφθούν κάποιες πρόσκαιρες ανάγκες ή γιατί επιβάλλεται από επιτακτική ανάγκη, όπως π.χ. είναι η αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων, η φορτοεκφόρτωση, ο κατάπλους ή ο απόπλους κτλ.

Με τον καιρό, ο ναυτικός απορροφάται από τη δουλειά και το περιβάλλον του πλοίου και, τις περισσότερες φορές, προσαρμόζεται ή και συμβιβάζεται με αυτό.

Η γενική ψυχολογική του κατάσταση δέχεται σίγουρα την επίδραση αυτού του «πλωτού» περιβάλλοντος και του περιορισμένου χώρου μέσα στον οποίο ζει και εργάζεται, ενώ πολύ μεγάλο ρόλο πάνω σε αυτό παίζουν το είδος και η διάρκεια του ταξιδιού.

Βελτίωση της διαβίωσης των ναυτικών:

Στα σύγχρονα πλοία, καταβάλλεται μια φανερή προσπάθεια για τη διαμόρφωση των χώρων όπου συνήθως ζει και εργάζεται ο ναυτικός, ώστε να είναι πιο ευχάριστοι και προσίτιοι στον άνθρωπο.

Επιπλέον, εφοδιάζονται με αρκετά μέσα ψυχαγωγίας και ευχάριστης απασχόλησης των ναυτικών, όπως, βιβλιοθήκη, χώρος άθλησης, πισίνα κολύμβησης, συσκευές προβολής ταινιών, επιτραπέζια ή άλλα παιχνίδια, μουσική κτλ.

Επίσης, όλα σχεδόν τα πλοία διαθέτουν σύγχρονες συσκευές επικοινωνιών με τις οποίες ο ναυτικός μπορεί να επικοινωνεί με την οικογένειά του και γενικά με όποιον επιθυμεί, ώστε να διατηρεί την επαφή με τους δικούς του και παράλληλα να ρυθμίζει διάφορα θέματα που ενδεχόμενα τον αφορούν ή τον ενδιαφέρουν.

Πρέπει να τονίσουμε ότι η ευθύνη και οι υποχρεώσεις του ναυτικού προς την οικογένειά του δεν μειώνονται, επειδή ανάμεσα σε αυτόν και τα αγαπημένα του πρόσωπα παρεμβάλλονται συχνά πολύ μεγάλες αποστάσεις και μάλιστα για αρκετό χρονικό διάστημα.

Γι' αυτό, η επαφή με την οικογένειά του είναι σημαντική και επιβεβλημένη και πρέπει να συντηρείται και να επιδιώκεται σε κάθε ευκαιρία και με κάθε μέσο. Επιπρόσθετα, αξίζει ίσως να επισημανθεί ότι οι διαρκείς μετακινήσεις του πλοίου δίνουν την ευκαιρία και τη δυνατότητα στο ναυτικό να επισκέπτεται διάφορα λιμάνια και τόπους, γνωρίζοντας έτσι άλλους ανθρώπους, νέους πολιτισμούς, τεχνολογίες, αξιοθέατα κτλ.

Όλα αυτά, όπως είναι επόμενο, εμπλουτίζουν τις γνώσεις του, προσθέτουν νέα

ερεθίσματα και ιδέες και διευρύνουν το πνεύμα του.

Παρ' όλα αυτά, ο ναυτικός, λειτουργώντας όπως φαίνεται συνειδητά ή και από ένστικτο, χωρίς να απορρίπτει τη βασική και θεμελιώδη αντίληψη για το δεσμό του με το πλοίο και τη Θάλασσα, έχει και διατηρεί έντονη την τάση της φυγής, για να βρεθεί κοντά στο οικογενειακό και κοινωνικό του περιβάλλον.

Αυτό, όμως, όχι μόνο θεωρείται φυσιολογικό, αλλά είναι και επιβεβλημένο για την ανθρώπινη φύση του ναυτικού, καθώς επίσης και για τους δικούς του ανθρώπους που τον περιμένουν στη στεριά και οι οποίοι υπομένουν την απουσία του από το σπίτι.

Η προσωρινή, λοιπόν, διακοπή της εργασίας του ναυτικού στο πλοίο, μετά από κάποιο λογικό διάστημα και η επάνοδος του στο οικογενειακό του περιβάλλον, είναι πολύ σημαντική και αναγκαία, κυρίως μάλιστα στη σημερινή εποχή που, τόσο τα επαγγελματικά καθήκοντα, όσο και η αρμονική συγκρότηση της οικογένειας απαιτούν μεγαλύτερη φροντίδα και περισσότερο σύνθετους ρόλους.

Έτσι, δίνεται η ευκαιρία στο ναυτικό «ξεμπαρκάροντας» να προσφέρει στον εαυτό του την απαραίτητη ξεκούραση και, μέσα από αυτή, την ομαλή επαναφορά και προσαρμογή του στην κοινωνία της στεριάς και, σε τελική ανάλυση, να ετοιμαστεί σωματικά και ψυχικά για την επόμενη «θαλασσινή περιπέτεια».

Εργασιακά λειτουργικά ζητήματα:

Όλοι γενικά οι εργαζόμενοι στο πλοίο είναι πιστοποιημένοι με επίσημο έγγραφο του Κράτους (Ναυτικό φυλλάδιο, Δίπλωμα, Πτυχίο, Άδεια κτλ.) και ασκούν συγκεκριμένα καθήκοντα κάτω από τις διαταγές και τις οδηγίες των ανωτέρων τους. Τα καθήκοντα των εργαζόμενων ναυτικών περιγράφονται αναλυτικά σε ειδικό νόμο, που έχει την επωνυμία «Κώδικας Ναυτικού Δικαίου».

Παίρνοντας υπόψη τις ιδιόμορφες συνθήκες κάτω από τις οποίες γίνεται η ναυτική εργασία και μάλιστα μέσα στον περιορισμένο και σχετικά απομονωμένο χώρο του πλοίου, είναι εύκολα αντιληπτό ότι είναι απαραίτητο να υπάρχει πειθαρχία ανάμεσα στους ναυτικούς και υπακοή προς την ιεραρχία.

Σε αρκετές μάλιστα περιπτώσεις, οι ναυτικοί υποχρεώνονται να πειθαρχήσουν υπακούοντας σε εντολές ανωτέρων (με την έγκριση του Πλοιάρχου) να εργασθούν όχι μόνο πέρα από το ωράριό τους αλλά, συχνά, έξω και από τα καθήκοντά τους, προκειμένου να αντιμετωπισθεί κάποια έκτακτη ανάγκη στο πλοίο.

Για όλους αυτούς τους λόγους και επειδή το πλοίο δεν βρίσκεται κοντά σε οργανωμένη κοινωνία της στεριάς, ώστε να ρυθμίζονται με άμεσο τρόπο τα διάφορα εργασιακά και γενικότερα λειτουργικά ζητήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της υπηρεσίας στο πλοίο, γι' αυτό, υπάρχει και εφαρμόζεται ειδική πειθαρχική και ποινική νομοθεσία, η οποία ρυθμίζει τα διάφορα εργασιακά θέματα, αλλά και γενικότερα θέματα πειθαρχίας, με αυστηρότερο τρόπο από ότι στη στεριά.

Όπως ήδη έχει προαναφερθεί, υπεύθυνος για την εφαρμογή της νομοθεσίας καθώς επίσης για τη ρύθμιση και την επίλυση διαφόρων ζητημάτων που προκύπτουν μεταξύ των ναυτικών, σε σχέση με την υπηρεσία τους στο πλοίο, είναι ο Πλοίαρχος. Έτσι, μέσα απ' αυτή τη Νομοθεσία, όπως είναι ευνόητο, προστατεύονται τα ουσιαστά συμφέροντα του πλοίου και, παράλληλα, προστατεύεται και ο ίδιος ο ναυτικός ενώ τιμωρείται αυστηρά όποιος παραβαίνει τις διατάξεις και τους νόμους αυτού του «Ναυτικού Δικαίου».

Ειδικά για το ναυτικό, η ρύθμιση διαφόρων θεμάτων, που έχουν σχέση με την εργασία του στο πλοίο, δεν περιορίζεται στα στενά περιθώρια της δικαιοδοσίας του Πλοίαρχου, αλλά αυτός μπορεί (πριν ζητήσει τη λύση μέσα από την δικαιοσύνη των Δικαστηρίων), να καταφύγει σε μια Ελληνική Προξενική ή Λιμενική Αρχή, ζητώντας την επίλυση του εργασιακού προβλήματος που τον απασχολεί.

Πολύ συχνά, οι λύσεις, που δίνονται από τις προαναφερόμενες Αρχές, είναι ικανοποιητικές για όλες τις ενδιαφερόμενες πλευρές και κυρίως για το ναυτικό, ώστε να αποφεύγεται παραπέρα η αναζήτηση λύσης μέσα από τη συνήθως χρονοβόρα διαδικασία των δικαστηρίων.

Αποτελεσματική οπτική του ναυτικού επαγγέλματος:

Η αποδοτική λειτουργία του πλοίου απαιτεί ομαδική εργασία, πειθαρχία και αυστηρή τήρηση όλων των ναυτικών κανόνων και κυρίως των κανόνων ασφάλειας για την αποφυγή ατυχημάτων.

Το πλήρωμα του πλοίου (Πλοίαρχος, Αξιωματικοί, Υπαξιωματικοί και κατώτερο πλήρωμα) είναι μία μικρή κοινωνική ομάδα ανθρώπων, η οποία μάλιστα έχει πολλά κοινά χαρακτηριστικά με την οικογένεια.

Κατά συνέπεια, η αρμονική συμβίωση, η συνεργασία και η συναδελφοσύνη μεταξύ των μελών αυτής της μικρής κοινωνίας είναι βασικά και θεμελιώδη στοιχεία, τα οποία και επιβάλλονται για το καλό τόσο των ναυτικών όσο και του ίδιου του πλοίου και των φορτίων ή επιβατών που μεταφέρει.

Οι επαγγελματίες ναυτικοί αναγνωρίζουν αυτή την ιδιομορφία στο πλοίο - επιχείρηση, όπου ζουν και εργάζονται για ένα μεγάλο διάστημα της ζωής τους, και, γι' αυτό, ποτέ δεν αισθάνονται μόνοι και απομονωμένοι.

Παρά τη φυσική απομόνωση του πλοίου στο απέραντο πέλαγος ή ακόμα και σε αφιλόξενα λιμάνια, αισθάνονται την ανθρώπινη έλξη προς τη μικρή κοινωνία του πληρώματος.

Ανεξάρτητα από την ειδικότητα, τη θέση και το βαθμό τους στην ιεραρχία του πλοίου, ζουν και ενδιαίτουνται όλοι στον ίδιο χώρο, εργάζονται και διασκεδάζουν μαζί, σχεδόν μοιράζονται μεταξύ τους λίγο από την προσωπική τους ζωή.

Έτσι, είναι προφανές ότι το πλήρωμα του πλοίου έχει πολλά κοινά στοιχεία με την οικογένεια.

Λειτουργώντας κάτω από τέτοια πρότυπα, τα μέλη αυτής της ιδιόμορφης «οικογένειας» πρέπει να αναπτύσσουν και να διατηρούν μεταξύ τους αισθήματα αλληλεγγύης, σεβασμού, συναδελφοσύνης, αμοιβαίας υποστήριξης κτλ.

Κι ακόμα, να πεισθούν ότι πρέπει να λειτουργούν συλλογικά, ώστε η κάθε ενέργειά τους, να υπηρετεί και να ωφελεί ολόκληρο το πλήρωμα, κυρίως μάλιστα στα θέματα ασφάλειας.

Η ευγένεια, επίσης, είναι ένα σημαντικό στοιχείο που πρέπει να διακρίνει το ναυτικό, διότι έτσι δείχνεται και η εκτίμηση για τις ευθύνες, τις ικανότητες και γενικά την προσωπικότητα των άλλων, είτε αυτοί είναι ανώτεροι είτε κατώτεροι ή και ομοβάθμιοι.

Με αυτό τον τρόπο, αποδίδεται εκτίμηση στο βαθμό, αλλά και στην ηλικία και στην

πείρα του συναδέλφου ναυτικού.

Όταν ανάμεσα στο πλήρωμα υπάρχει αμοιβαία κατανόηση και πνεύμα καλής συνεργασίας, τότε ξεπερνιούνται ευκολότερα ή και αποφεύγονται τυχόν ανωμαλίες κατά την εκτέλεση της εργασίας.

Το πλοίο είναι ένας διεθνής χώρος εργασίας, τόσο ως παραγωγική μονάδα, όσο και ως χώρος επαγγελματικής δραστηριότητας και, επομένως, η ύπαρξη συναδελφοσύνης και η ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων, τουλάχιστον ανάμεσα στα μέλη του πληρώματος, θεωρούνται στοιχεία πρωταρχικής σημασίας.

Κατ' αρχάς, να τονίσουμε ότι τα σημερινά πληρώματα των πλοίων είναι, κατά κύριο λόγο, «πολυεθνικά» κι αυτό σημαίνει ότι πρέπει να καταβάλλεται συνεχής προσπάθεια, από το σύνολο των υπηρετούντων, για να τηρείται «εργασιακή ισορροπία» και καλή όσο και αρμονική σχέση ανάμεσα στο πλήρωμα.

Ιδιαίτερη μάλιστα προσοχή χρειάζεται στην περίπτωση που, μεταξύ των ναυτικών, υπηρετούν αλλοδαποί προερχόμενοι από φτωχές χώρες και ειδικά «έγχρωμοι» οι οποίοι, σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θεωρούνται «κατώτεροι» φυλετικά.

Οποιαδήποτε κι αν είναι η εθνικότητα ενός ναυτικού που ανήκει στο πλήρωμα του πλοίου και εκτελεί νόμιμα και ευσυνείδητα τα καθήκοντά του, πρέπει να έχει την ίδια μεταχείριση και, συχνά μάλιστα, την επιπρόσθετη καθοδήγηση, μέσα από συναδελφικά πρότυπα, ώστε να «προσαρμόζονται» κι αυτοί στο γενικότερο πνεύμα της συλλογικής προσπάθειας για καλύτερο αποτέλεσμα, τόσο στον τομέα της εργασίας όσο και στον τομέα της ασφάλειας.

Πέρα απ' αυτά, οι ναυτικοί ενός πλοίου είναι υποχρεωμένοι, από τη φύση της εργασίας τους, να συνεργάζονται περιστασιακά με ανθρώπους που θεωρούνται, κατά κάποιο τρόπο, «ξένοι» προς το πλοίο, όταν αυτό προσεγγίζει στα διάφορα λιμάνια για φορτοεκφόρτωση ή για άλλο λόγο.

Αυτοί οι άνθρωποι ασκούν από την πλευρά τους κάποια επαγγελματική δραστηριότητα, για λογαριασμό του πλοίου και για λογαριασμό οποιουδήποτε έχει συμφέροντα απ' αυτό.

Γι' αυτό το λόγο έρχονται στο πλοίο και προσπαθούν να κάνουν τη δουλειά τους συνεργαζόμενοι αποκλειστικά με τους αρμόδιους του πλοίου στον αντίστοιχο τομέα. Ενδεικτικά αναφέρονται ο Πλοηγός, ο Πράκτορας, ο Ναυλωτής, ο Φορτωτής, ο υπεύθυνος της φορτοεκφόρτωσης (Στοιβαδός), οι εργάτες της φορτοεκφόρτωσης, οι υπεύθυνοι ανεφοδιασμού κτλ.

Επίσης οι διάφοροι Επιθεωρητές, οι εκπρόσωποι Κρατικών Αρχών (Λιμεναρχείου, Τελωνείου, Υγειονομείου, Αστυνομίας), οι εκπρόσωποι συνδικαλιστικών, ασφαλιστικών ή άλλων οργανισμών κτλ. ακόμα και οι απλοί επισκέπτες.

Αυτό είναι και ένα στοιχείο από το οποίο φαίνεται η πληθώρα ανθρώπων και Υπηρεσιών που συμμετέχουν ή εμπλέκονται στις θαλάσσιες μεταφορές, πέρα από το πλήρωμα του πλοίου.

Τονίζεται, λοιπόν, ότι και σε αυτή τη φάση της ναυτικής εργασίας τους, οι Ναυτικοί πρέπει να συνεργάζονται άψογα με οποιονδήποτε έρχεται στο πλοίο, μέσα στο πλαίσιο της κοινής προσπάθειας που πρέπει να καταβάλλεται για την επιτυχή, ασφαλή και αποδοτική εκμετάλλευση του πλοίου.

Περιβαλλοντικές ενοχλήσεις (θόρυβος, θερμοκρασία, υγρασία, δονήσεις)

Στο περιβάλλον εργασίας του ναυτικού, λόγω της φύσης του επαγγέλματος, οι ναυτικοί αναγκάζονται να υποστούν ορισμένες περιβαλλοντικές ενοχλήσεις όπως:

Θόρυβος:

Κατά την εργασία σε ένα πλοίο, ακόμη και αν αυτό είναι αγκυροβολημένο, ενδέχεται να αντιμετωπίσετε πολλές μηχανές που προκαλούν θόρυβο, όπως:

- σύστημα εξαερισμού
- γεννήτριες
- βαρούλκο
- μηχανές μετακίνησης εμπορευμάτων, όπως ανυψωτικά οχήματα, γερανοί, μεταφορείς ή ανελκυστήρες.
- Φωνητικές / μεγαφωνικές ανακοινώσεις
- Εργαλεία / σφυροκοπανισμός
- Δεξαμενές υφρού φορτίου σε περίπτωση διατοιχισμού- προνευστασμού

Θα πρέπει να εκτιμάτε τον κίνδυνο και να περιορίζετε την έκθεσή σας ή να χρησιμοποιείτε ωτοασπίδες.

Η παρατεταμένη έκθεση ακόμη και σε ήπιο θόρυβο μπορεί να προκαλέσει βλάβη στην ακοή.

Υπόμνηση: Ο υπερβολικός θόρυβος μπορεί να εμποδίζει την επικοινωνία και να περιορίσει την ικανότητά σας να αντιλαμβάνεστε άλλους κινδύνους.

Ο συνδυασμός της εκτέλεσης εργασίας υπό θόρυβο είναι αγχωτικό, έχει φυσιολογικό και ψυχολογικό κόστος και μπορεί ακόμη να θέσει σε κίνδυνο την υγεία

Θερμοκρασία:

Χαμηλές θερμοκρασίες

Προβλήματα στην καρδιά

Μελέτη έχει δείξει ότι τον Δεκέμβριο και τον Ιανουάριο, τα καρδιακά επεισόδια αυξάνονται συγκριτικά με τους υπόλοιπους μήνες.

Η εξήγηση γι' αυτό το φαινόμενο αποδίδεται στη μείωση της θερμοκρασίας με συνέπεια τον σπασμό των στεφανιαίων αρτηριών, στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης κατά τους μήνες με χαμηλή θερμοκρασία, στις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες (που περιλαμβάνουν κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας λιπαρών

τροφών) και στην αύξηση της σχετικής υγρασίας που αυξάνει τη φλεγμονώδη αντίδραση.

Το κρύο μπορεί να επηρεάσει την καρδιά, ειδικά αν κάποιος πάσχει από κάποια καρδιαγγειακή νόσο.

Οι άνθρωποι με στεφανιαία νόσο πάσχουν συχνά από στηθάγχη (πόνος στο στήθος ή δυσφορία) όταν βρίσκονται στο κρύο και σύμφωνα με ορισμένες μελέτες οι σκληρές καιρικές συνθήκες του χειμώνα μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο ενός ατόμου να πάθει καρδιακή προσβολή εξαιτίας της υπερβολικής προσπάθειας.

Όταν πρόκειται να εκτεθούμε στο κρύο φροντίζουμε να ντυνόμαστε ζεστά, και προσέχουμε ειδικότερα τα άκρα, χέρια και πόδια, καθώς τείνουν να χάνουν γρήγορα τη θερμότητα τους.

Η καρδιά στις χαμηλές θερμοκρασίες αυξάνει την αρτηριακή πίεση και τους σφυγμούς της, προκειμένου να ανταποκριθεί στις αυξημένες απαιτήσεις και να διατηρήσει τη θερμοκρασία του σώματος σταθερή. Επίσης, η αρτηριακή πίεση είναι πάντα υψηλότερη τους χειμερινούς μήνες και χαμηλότερη τους καλοκαιρινούς, λόγω της μεγαλύτερης λήψης υγρών και της εφίδρωσης.

Εποχική κατάθλιψη

Ο χειμώνας επηρεάζει αρνητικά τα άτομα που πάσχουν από εποχική κατάθλιψη. Πρόκειται για μείζονα καταθλιπτικά επεισόδια που εμφανίζονται κυρίως το φθινόπωρο και τον χειμώνα και εκλείπουν την άνοιξη.

Τα βασικά συμπτώματα είναι η έντονη μελαγχολική διάθεση, οι πολλές ώρες ύπνου, η ψυχική και σωματική κόπωση, η υπερβολική λήψη φαγητού, η ανάγκη για υδατάνθρακες και η αύξηση του βάρους. Εμφανίζεται επίσης σημαντική απώλεια του ενδιαφέροντος για καθημερινές δραστηριότητες, ενοχές, μειωμένη ικανότητα για σκέψη και συγκέντρωση, καθώς και αναποφασιστικότητα.

Τέλος, πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από ημικρανίες κατά τους χειμερινούς μήνες. Οι ακραίες καιρικές συνθήκες, όπως οι μεγάλες αυξομειώσεις της θερμοκρασίας και της βαρομετρικής πίεσης, μπορούν να συμβάλουν στην εκδήλωση ημικρανίας, σύμφωνα με την Κλινική του Κλήβελαντ.

Το φαινόμενο αυτό επηρεάζει περισσότερο τους ανθρώπους που έχουν τάση για ημικρανίες και κεφαλαλγία τάσης.

Μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε κλινική πονοκεφάλου στην Ταιβάν και βασίστηκε σε ημερολόγια ασθενών, έδειξε ότι κατά τους χειμερινούς μήνες, εκδήλωσαν σημαντικά μεγαλύτερο αριθμό πονοκεφάλων σε σχέση με τις άλλες εποχές.

Υψηλες θερμοκρασίες

Οι επιπτώσεις της θερμότητας στο σώμα:

Κακή αναπνοή

Η αφυδάτωση επηρεάζει όλους τους σωματικούς ιστούς. Ένας από τους προσβεβλημένους ιστούς είναι ο στοματικός βλεννογόνας. Ο αφυδατωμένος στοματικός βλεννογόνας προκαλεί ξηροστομία λόγω έλλειψης σάλιου. Χωρίς σάλιο, τα βακτήρια πολλαπλασιάζονται, καθώς εξαντλείται ένας από τους αμυντικούς μηχανισμούς. Ο πολλαπλασιασμός των βακτηριδίων προκαλεί δυσάρεστη αναπνοή ή χαλίτωση.

Θερμικές κράμπες

Η εφίδρωση δεν αφαιρεί μόνο το υγρό από το σώμα αλλά και τα άλατα και τους ηλεκτρολύτες. Το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται ηλεκτρολύτες για τις κυτταρικές λειτουργίες. Ένας από τους ιστούς που απαιτούν τα περισσότερα άλατα είναι ο μυϊκός ιστός.

Επομένως, εάν ιδρώνετε πάρα πολύ και χάνετε πολλούς ηλεκτρολύτες, μπορεί να υποφέρετε από μυϊκές κράμπες ή σπασμούς στα άκρα σας. Αυτό είναι ένα προειδοποιητικό σημάδι. Εάν έχετε κράμπες θερμότητας, θα πρέπει να σταματήσετε τη σωματική δραστηριότητα και να ενυδατωθείτε. Το επόμενο βήμα, εάν δεν προληφθεί, είναι η εξάντληση.

Εξάντληση λόγω θερμότητας

Όταν δεν απαιτείται λήψη προληπτικών μέτρων, η απώλεια υγρών και αλάτων λόγω εφίδρωσης μπορεί να οδηγήσει σε σωματική εξάντληση, ειδικά σε καταστάσεις σωματικής προσπάθειας.

Συνολικά, τα συμπτώματα της εξάντλησης λόγω θερμότητας περιλαμβάνουν:

- Ταχυκαρδία
- Γενικευμένη κόπωση
- Ευερεθιστότητα
- Υπεραερισμός
- Υπόταση

Ηλίαση

Αυτή η κλινική κατάσταση είναι παρόμοια με την εξάντληση λόγω θερμότητας. Ωστόσο, η διαφορά είναι ότι η ηλίαση προκαλείται από την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο. Ένα άτομο πάσχει από ηλίαση όταν οι ρυθμιστικοί μηχανισμοί του απέτυχαν λόγω αυτής της παρατεταμένης έκθεσης στον ήλιο.

Τα συμπτώματα της ηλίαςσης είναι:

- Πονοκέφαλος
- Κούραση
- Συμφόρηση προσώπου

- Ναυτία και έμετος
- Δίψα

Θερμική συγκοπή

Η θερμική συγκοπή έχει πολλές αιτίες. Μια από αυτές είναι η επίδραση της θερμότητας στο σώμα. Η υπερβολική θερμότητα προκαλεί υπερβολική αγγειοδιαστολή και ανακατανομή του αίματος, γεγονός που μειώνει τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο.

Η θερμική συγκοπή είναι μια κλινική κατάσταση που προκαλείται από την αδυναμία της ροής του αίματος να διατηρήσει την κατάλληλη άρδευση του εγκεφάλου. Εφόσον δεν φτάνει αρκετό αίμα στον εγκέφαλο, δεν λαμβάνει αρκετό οξυγόνο και το κεντρικό νευρικό σύστημα ενεργοποιεί έναν μηχανισμό ελέγχου.

Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να βεβαιωθούμε ότι το σώμα είναι σε οριζόντια θέση για να βελτιωθεί η ροή του αίματος στον εγκέφαλο. Ως εκ τούτου, το σύμπτωμα της θερμικής συγκοπής είναι η λιποθυμία. Σε γενικές γραμμές, προηγείται η θολή όραση και η ταλάντευση. Ευτυχώς, η ανάκαμψη είναι γρήγορη. Όταν το σώμα βρίσκεται σε οριζόντια θέση, αρκετό αίμα φτάνει στον εγκέφαλο.

Θερμοπληξία

Η πιο σοβαρή μορφή των επιβλαβών επιπτώσεων της θερμότητας στο σώμα είναι η θερμοπληξία. Μπορεί να προκαλέσει θάνατο και θεωρείται επείγουσα ιατρική κατάσταση.

Τα πρώτα συμπτώματα είναι αυτά της θερμικής εξάντλησης ή της ηλίασης. Όταν αυτές οι καταστάσεις δεν επιλυθούν βραχυπρόθεσμα, προχωρούν προς τη θερμοπληξία.

Μέχρι τους 40° C, το σώμα μπορεί να ενεργοποιήσει ορισμένους αμυντικούς μηχανισμούς. Εάν η θερμοκρασία υπερβεί τους 41 ° C, αυτοί οι μηχανισμοί σταματούν να λειτουργούν. Τα κύτταρα δεν μπορούν να λειτουργήσουν υπό αυτές τις συνθήκες και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αποτυχία πολλαπλών οργάνων.

Υγρασία

Επιδείνωση αναπνευστικών προβλημάτων:

Έρευνες έχουν δείξει επίσης ότι στα αναπνευστικά προβλήματα συμβάλλουν οι μύκητες που αναπτύσσονται από την υγρασία.

Ξερόβηχας

Οι απότομες αλλαγές του καιρού, κυρίως η αύξηση της υγρασίας, επηρεάζουν σημαντικά τα άτομα με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα, όπως το βρογχικό άσθμα.

Μπορεί, όμως, να αποτελέσουν και την αφορμή για να ανακαλύψετε μια ευαισθησία του αναπνευστικού σας συστήματος.

Αρθριτικά – ρευματισμοί:

Παρότι η σχέση υγρασίας και αρθροπαθειών δεν έχει γίνει απολύτως κατανοητή, φαίνεται ότι επηρεάζεται μια ομάδα υποδοχέων στις αρθρώσεις, οι οποίοι διεγείρουν την παραγωγή ουσιών που προκαλούν φλεγμονή και πόνο. Έτσι ο υγρός καιρός «χτυπά» το μυϊκό σύστημα και «πλήττει» τις αρθρώσεις κυρίως αυτών που υποφέρουν από μετατραυματικές αρθρίτιδες, αρθριτικά και ρευματισμούς. Η υγρασία στην ατμόσφαιρα γίνεται αμέσως αντιληπτή από τους ρευματοπαθείς με πόνους στα άκρα. Δεν είναι λίγοι επίσης αυτοί που παραπονιούνται ότι τους πονά ένα παλιό κάταγμα ποδιού ή χεριού.

Πονοκέφαλοι:

Στατιστικά έχει βρεθεί ότι η συχνότητα των κρίσεων ημικρανίας και γενικά των πονοκεφάλων επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από την υγρασία. Στις βόρειες και υγρές περιοχές αναφέρουν κεφαλαλγίες περισσότεροι κάτοικοι από ό,τι σε άλλες περιοχές με λιγότερη υγρασία. Ο υγρός καιρός μπορεί να δημιουργήσει κρίσεις ημικρανίας όχι μόνο σε αυτούς που υποφέρουν από πονοκεφάλους αλλά και σε άτομα που δεν αντιμετωπίζουν τέτοιο πρόβλημα.

Δερματοπάθειες:

Η υγρασία επιδεινώνει κάποια δερματικά προβλήματα όπως η ακμή και οι μυκητιάσεις. Αυτό συμβαίνει επειδή τόσο ο σταφυλόκοκκος (που ενοχοποιείται για την ακμή) όσο και οι μύκητες, αγαπούν το υγρό περιβάλλον.

Δονησεις:

Η συνεχής έκθεση σε δονήσεις που μεταδίδονται στο χέρι και το βραχίονα αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιας διαταραχής που είναι γνωστή με τον ενιαίο όρο Σύνδρομο Δόνησης Χεριού-Βραχίονα.

Ο κίνδυνος εμφανίζεται όταν γίνεται τακτική και συχνή χρήση μηχανής, εργαλείου ή συσκευής υψηλής δόνησης.

Τα πρώτα συμπτώματα μπορεί να παρουσιαστούν σε λίγους μήνες ή σε μερικά χρόνια ανάλογα με το άτομο και το μέγεθος της δόνησης στην οποία υποβάλλεται το χέρι.

Όλοι οι εργαζόμενοι που χειρίζονται δονούμενα μηχανήματα ή εργαλεία χεριού διατρέχουν κίνδυνο να παρουσιάσουν το σύνδρομο δόνησης χεριού-βραχίονα.

Πολλά εργαλεία χεριού η χειροκατευθυνόμενα παραγουν δονησεις. Το επιπεδο των δονησεων μπορεί να είναι υψηλο για μερικα απο αυτα, οπως: Μασακονια, κρενια κ.λπ.

Η δόνηση μεταδίδεται στο χέρι και το βραχίονα του χειριστή μέσω της φυσικής επαφής με το εργαλείο. Σε μερικές περιπτώσεις η δόνηση μεταδίδεται μέσω εξαρτήματος χεριού όταν γίνεται χρήση μηχανής άλεσης που εδράζεται σε βάθρο.

Τα πρώτα συμπτώματα μπορεί να είναι ενοχλήσεις στα δάχτυλα, τα χέρια ή τις αρθρώσεις, μούδιασμα, κνησμός, λειτουργικά προβλήματα.

Αυτά τα διαδέχονται:

- Εξασθένηση της αίσθησης της αφής και της αντίληψης του ζεστού-κρύου,
- Απώλεια ισχυρής χειρολαβής και επιδεξιότητας του χεριού,
- Επεισοδια λευκανσης των δακτυλων μετα απο εκθεση σε κρυο η υγρασια,
- Πονοι του χεριου και του βραχιονα.

Μακροχρονια, η βλαβη μπορει να γινει μη αντιστρεψιμη. Το συνδρομο χεριου-βραχιονα μπορει να οδηγησει σε βλαβη των αιμοφορων αγγειων των δακτυλων και των χεριων (φαινομενο του λευκου δακτυλου λογω ισχαιμιας) του περιφερικου νευρικου συστηματος, των τενοντων, των μυων, των οστων και των αρθρωσεων των χεριων και των βραχιονων. Το συνδρομο χεριου-βραχιονα μπορει να δημιουργησει προβληματα και στις δραστηριοτητες της προσωπικης ζωης. Η μειωμενη επιδεξιότητα των δακτυλων, των χεριων ή των αρθρωσεων μπορει να αυξησει τον κινδυνο ατυχηματων κατα τη χρηση εργαλειων και μηχανων, ιδιαιτερα εκεινων που απαιτουν υψηλη επιδεξιότητα και ακριβεια

Μείωση της λαμβανόμενης δόνησης:

Σε βαθμό που μας επιτρέπει η εργασία να αλλάξουμε το εργαλείο με ένα άλλο που δονείτε ελάχιστα προτείνεται να το κάνουμε.

Η σωστή συντήρηση των εργαλείων είναι υψίστης σημασίας για την αποτελεσματικότητα αλλά και την δόνηση που δέχεται ο χειριστής.

Μικρά διαλείματα είναι σημαντικό να γίνονται κατά την χρήση δονούμενων εργαλείων όπως επίσης και η στάση του σώματος κατά την εκτέλεση της εργασίας. Συνιστάται να διατηρούμαι τα χέρια και το σώμα ζεστά και στεγνά προς αποφυγήν της εμφάνισης λεύκανσης των δαχτύλων.

Κυκλοφορούν στο εμπόριο αντιδονητικά γάντια τα οποία θα έπρεπε να χρησιμοποιούνται όσο το δυνατόν περισσότερο γίνεται σε εργασίες που επιτρέπονται.

Ο ρόλος του πλοιάρχου και της εταιρίας

Όπως όλες οι επιχειρήσεις, έτσι και το πλοίο διευθύνεται με ιεραρχικό τρόπο και μάλιστα, επειδή τον περισσότερο καιρό βρίσκεται στη θάλασσα μακριά από την άμεση επίβλεψη μιας οργανωμένης κοινωνίας, η διοίκησή του είναι χαρακτηριστική και μάλλον ιδιόμορφη.

Πρώτος στην κορυφή της ιεραρχίας αυτών που εργάζονται στο πλοίο, είναι ο Πλοίαρχος, ο οποίος φέρεται και ως εκπρόσωπος του Πλοιοκτήτη, και ασκεί τη γενική εξουσία στο πλοίο.

Οι αρμοδιότητες του πλοιάρχου προσδιορίζονται, γενικά στο άρθρο 104 ΚΔΝΔ, που ορίζεται ότι: «Ο Πλοίαρχος έχει την εν γένει διοίκησιν εν τω πλοίω και ασκεί εξουσίαν επί των επιβαινόντων, λαμβάνων παν αναγκαίον μέτρον, εντός των υφισταμένων κανονισμών, προς τον σκοπόν τηρήσεως της τάξεως, της πειθαρχίας και της υγιεινής και δια την ασφάλειαν του πλοίου, των επιβαινόντων και του φορτίου»

Γενικές ευθύνες και καθήκοντα πλοιάρχου

Χαράζει την πορεία του πλοίου και παρακολουθεί την ταχύτητά του

Κάνει τους απαραίτητους ελιγμούς

Έχει τη γενική ευθύνη για τον ανεφοδιασμό του πλοίου

Κρατάει το ημερολόγιο του πλοίου

Κάνει τον αναγκαίο προγραμματισμό

Κατευθύνει και οργανώνει την εργασία όλων των μελών του πληρώματος

Έχει ευθύνη για την παροχή ιατρικής βοήθειας σε μέλη του πληρώματος ή σε επιβάτες σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης

Προετοιμάζει το σχέδιο φόρτωσης και εκφόρτωσης του πλοίου

Επιβλέπει τις αντίστοιχες διαδικασίες και φροντίζει για την ασφάλεια των εμπορευμάτων

Κάνει τις απαραίτητες συνεννοήσεις με τις λιμενικές αρχές και τους φορτωτές, καθώς και τις διαπραγματεύσεις με τους παραλήπτες του φορτίου που μεταφέρει

Έχει απόλυτη εξουσία όσον αφορά στη διοίκηση αλλά και σε νομικά θέματα

Υπεύθυνος για την πληρωμή των μισθών του πληρώματος και για τη σύνταξη αναφορών και εκθέσεων που απαιτούνται από τις αρχές ή τη ναυτιλιακή επιχείρηση

Ο Πλοίαρχος ασκεί τα καθήκοντά του με τη βοήθεια των Αξιωματικών, οι οποίοι έχουν καθορισμένα καθήκοντα, τόσο στον τομέα της Γέφυρας και του καταστρώματος, όσο και στον τομέα του μηχανοστασίου και των γενικών υπηρεσιών.

Προστασία σε περίπτωση ασθένειας ή εργατικού ατυχήματος.

Κάθε ναυτικός, συνεπώς και ο πλοίαρχος, έχει ανάγκη ιδιαίτερης προστασίας όταν ασθενεί, γιατί λόγω της ανθυγιεινής εργασίας του διατρέχει αυξημένους επαγγελματικούς κινδύνους, αλλά και γιατί λόγω της απομόνωσης από την ξηρά, αδυνατεί να φροντίσει μόνος τον εαυτό του.

Γι' αυτό τα άρθρα 66 και 67 ΚΙΝΔ προβλέπουν τα δικαιώματα του ναυτικού σε περίπτωση ασθένειας, θεσπίζοντας υποχρέωση του θαλάσσιου επιχειρηματία να τον περιθάλπει, η οποία υλοποιείται μέσω του πλοίαρχου. Επομένως, αυτός στην ουσία καλείται να φροντίσει μόνος του για τη νοσηλεία του.

Παράλληλα, όμως, συνάπτεται με το γεγονός της συμμετοχής του πλοίαρχου στην κοινωνία του πλοίου και την εξέχουσα θέση που κατέχει σ' αυτήν, αφού είναι ο επικεφαλής της και φροντίζει για την τήρηση των υποχρεώσεων των υπολοίπων μελών του πληρώματος. Αποβλέπει, λοιπόν, στη διατήρηση της τάξης και της ασφάλειας στο πλοίο κατά τη διάρκεια του πλου.

Ως προς την κόπωση του πληρώματος, ο πλοίαρχος συνιστάται να ρωτάει και να αξιολογεί τον καθένα ξεχωριστά πως νιώθει ώστε να προλαμβάνει τυχόν διαρκές αίσθημα κόπωσης του πληρώματος.

Σε περίπτωση που διακρίνει κάποιο σύμπτωμα, επικοινωνεί με τον ιατρό της εταιρείας ώστε να πάρει τα κατάλληλα μέτρα για την θεραπεία ή αντικατάσταση του ναυτικού.

Υπερβολικό paperwork

Ένα μεγάλο μέρος της εργασίας του ναυτικού είναι η γραφική εργασία.
Δυσφόρητη αλλά απαραίτητη, ή και όχι στον βαθμό που πιστεύεται.

Οι ναυτικοί θεώρησαν ότι εκτός του ότι δεν βοηθάει, συχνά οι λίστες ελέγχου και η γραφική εργασία σήμαναν ότι στην πραγματικότητα ήταν λιγότερο αποτελεσματικοί στην επίτευξη των στόχων.

Δηλαδή, παραπονέθηκαν ότι η γραφική εργασία δημιούργησε περιττό άγχος

Κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας, φαίνεται ότι υπήρχαν πολλές πιθανότητες ναυτικών να πνιγούν στα χαρτιά παρά στη θάλασσα.

Κάθε νέο σύνολο κανόνων φαίνεται να συνοδεύεται από ένα πλήθος διαχείρισης για την ολοκλήρωση, τα αρχεία καταγραφής, τις φόρμες και τις λίστες ελέγχου.

Οι ναυτικοί ένιωσαν ότι οι εργασίες επαναλήφθηκαν πολύ συχνά και απαιτούσαν πάρα πολλά έγγραφα.

Η έκθεση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι «πολλά έγγραφα και η γραφική εργασία που παράγονται κατά την εργασία συμβάλλουν ελάχιστα στην εργασία των ναυτικών».

Η προετοιμασία τεκμηρίωσης εγγράφων πριν από την άφιξη αλλά και κατά τη διάρκεια παραμονής στον λιμένα αποδείχθηκε ιδιαίτερα προβληματική με πολλούς ναυτικούς να πιστεύουν ότι πολλά από τα χαρτιά ήταν περιττά.

Η γραφειοκρατία δεν κάνει απαραίτητα κανέναν ασφαλέστερο όπως πιστεύεται από τις εταιρείες - και αυτό είναι το θέμα. Φαίνεται σαν επιβολή χωρίς πραγματική ανταμοιβή.

Η γραφειοκρατία δεν είναι μόνο ένα θαλάσσιο ζήτημα ή πρόβλημα, οι εργαζόμενοι στην ξηρά έχουν περισσότερο χρόνο και μπορούν να αναλάβουν σημαντικό φόρτο της γραφικής εργασίας και να βοηθήσουν σημαντικά τους ναυτικούς και κατά συνέπεια την εταιρεία. Οι ναυτικοί συχνά δεν έχουν αυτήν την πολυτέλεια.

Μερικοί από τους κοινούς παράγοντες και παράπονα σχετικά με τα συστήματα ασφαλούς διαχείρισης που δεν φαίνεται να λειτουργούν ικανοποιητικά είναι τα εξής:

- Υπάρχει πάρα πολύ γραφική εργασία.
- Τα εγχειρίδια διαδικασίας είναι ογκώδη και είναι δύσκολο να διαβαστούν και να αναφερθούν.
- Ορισμένες διαδικασίες είναι άσχετες και δεν αφορούν συγκεκριμένα αυτό το πλοίο ή το σύστημα.
- Το SMS βγαίνει από το ράφι ή αντιγράφεται από άλλη εταιρεία και δεν έχει αναπτυχθεί εσωτερικά.
- Δεν υπάρχει αίσθηση ενασχόλησης στο σύστημα.

- Είναι μόνο ο έλεγχος και το τσεκάρισμα στα κουτάκια στη λίστα ελέγχου, χωρίς να εκτελείται πραγματικά η απαιτούμενη εργασία.
- Δεν υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι για να αναλάβουν όλες τις επιπλέον εργασίες.
- Δεν υπάρχει αρκετός χρόνος για να αναλάβουν όλες τις επιπλέον εργασίες που απαιτούνται.
- Το προσωπικό δεν έχει εκπαιδευτεί επαρκώς για τη δουλειά.
- Δεν υπάρχει υποστήριξη από την εταιρεία.
- Δεν υπάρχει αντιληπτό όφελος σε σύγκριση με όλες τις ενέργειες.
- Το ISM είναι απλώς μια άσκηση χαρτιού.
- Οι ανώτεροι αξιωματικοί έχουν γίνει υπάλληλοι γραμματείας και αφιερώνουν όλο το χρόνο στη γραφειοκρατία για την αποφυγή κρατήσεων.
- Η πραγματική επίβλεψη και έλεγχος από τον Αρχηγό Μηχανικό και τον Καπετάνιο είναι περιορισμένη καθώς ασχολούνται με γραφειοκρατία.
- Δεν υπάρχει υποστήριξη και καθοδήγηση από ανώτερους αξιωματούχους καθώς κάθονται σε υπολογιστές όλη την ημέρα κάνοντας αναφορές και απαντώντας σε μηνύματα.

Αντίλογος:

Παρά τα όλα όσα έχουν ειπωθεί ή συζητηθεί, η αλήθεια είναι ότι το ISM με τη γραφική εργασία και τις τεκμηριωμένες διαδικασίες της πέτυχε τους ακόλουθους στόχους:

- Έχει κάνει τους ανθρώπους να μεριμνούν για την ασφάλεια.
- Έχει κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται υπεύθυνοι πριν υπογράψουν, καθώς είναι πλέον νομικά υπεύθυνοι.
- Καθοδηγεί το πλήρωμα στη σωστή λειτουργία.
- Βοηθά στην επανεκπαίδευση και τη μάθηση λόγω της εύκολης πρόσβασης σε διαδικασίες.
- Μας κάνει να ενδιαφερόμαστε περισσότερο για το περιβάλλον.
- Υποστηρίζει τους ναυτικούς να κάνουν ηθικά σωστά και ηθικά πράγματα.
- Υπάρχει πάντα διαθέσιμο υλικό αναφοράς για όσους θέλουν να μάθουν.

Επίλογος

Τα συμπεράσματα απο την παραπάνω εργασία είναι ότι η σωματική και ψυχική κόπωση των ναυτικών στο πλοίο είναι αντιμετώπισιμη.

Το ναυτικό επάγγελμα είναι ιδιαίτερα απαιτητικό και οι αντιξοότητες ως προς την φύση του είναι πολλές αφού ο ναυτικός έρχεται αντιμετώπος με στρεσογόνες και αγχωτικές καταστάσεις και έχει την υποχρέωση να ανταπεξέρχεται αποδοτικά.

Η πίεση για την ταχύτερη επίτευξη της εργασίας αλλά και οι περιβαλλοντικές συνθήκες κάτω από τις οποίες εργάζεται ο ναυτικός αποτελούν πρόκληση για αυτόν. Ωστόσο ο κάθε ναυτικός ξεχωριστά έχει την δυνατότητα να βγει το ελάχιστο δυνατό εξαντλημένος και ταλαιπωρημένος απο το κάθε του ταξίδι εφόσον εξασκηθεί σε ψυχικό και σωματικό επίπεδο, αναδιαμορφώνοντας την σκέψη του γύρω απο ορισμένα αρνητικά συναισθήματα που προκαλούν ζημιογόνες συμπεροφορές στον ίδιο, στο πλήρωμα αλλά και στην περιουσία του πλοικτήτη.

Επιπλέον με τον επαρκή ύπνο και την τήρηση ενός προγράμματος ξεκούρασης χωρίς πολλές χρονοτριβές, την σωστή διατροφή, τα απαραίτητα συμπληρώματα και τυχών φάρμακα που συνιστάται να λαμβάνει ο κάθε ναυτικός ξεχωριστά για να ενισχύσει τον οργανισμό του, θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζει τις απαιτήσεις του επαγγέλματος αποτελεσματικότερα.

Τέλος, ο ρόλος του πλοιάρχου και της εταιρείας είναι υψίστης σημασίας στο να εκπαιδεύουν το πλήρωμα να γνωρίζει πως να προφυλάσει τον εαυτό του και να του παρέχει υποστήριξη και βοήθεια με τον κάθε δυνατό τρόπο.

Βιβλιογραφία

https://en.wikipedia.org/wiki/STCW_Convention

<https://www.helmepacadets.gr/gr/shipping/institutional-framework>

<https://www.iatropedia.gr/encyclopedia/koposi/>

<http://msassociationhellas.org/%CF%83%CF%85%CE%BC%CF%80%CF%84%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B4%CE%B9%CE%AC%CE%B3%CE%BD%CF%89%CF%83%CE%B7/%CF%83%CF%85%CE%BC%CF%80%CF%84%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1/%CE%BA%CF%8C%CF%80%CF%89%CF%83%CE%B7-2/>

<https://purpose.gr/psychiki-koposi-pos-se-katavalei-stadiaka/>

<https://www.therapia.gr/koposi-symptomata-aities/>

<https://lamberts.gr/%CE%BA%CF%8C%CF%80%CF%89%CF%83%CE%B7/>

<https://www.iatronet.gr/yeia/pathologia/article/28425/12-perierges-aities-koyrasis-kai-i-antimetwpsisi-toys.html>

<https://www.koupoukis.gr/health/%CE%AC%CE%BC%CE%B5%CF%83%CE%B7-%CE%B7-%CF%83%CF%87%CE%AD%CF%83%CE%B7-%CF%8D%CF%80%CE%BD%CE%BF%CF%85-%CE%BC%CE%B5-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CF%80%CE%BF%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1-%CE%B6%CF%89%CE%AE/>

<https://winmedica.gr/%CF%85%CF%80%CE%BD%CE%BF%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B5%CF%85%CE%B5%CE%BE%CE%AF%CE%B1/>

<https://www.skai.gr/to-mystiko-enos-petyximenou-ypnou-den-einai-toso-i-diarkeia-oso-i-po>

<https://www.apostoloschronopoulos.gr/posotita-piotita-ston-ypno-skeftite/>

<https://www.larocheposay.gr/article/10-pragmata-pou-prepei-na-ksereis-gia-ton-ypno>

<https://www.naftikachronika.gr/2018/08/30/piesi-kai-anchos-synithi-fainomena-gia-tous-naftikous/>

<https://www.isalos.net/2020/04/pos-borei-na-antimetopistei-anchos-ton-naftikon/>

<https://www.naftikachronika.gr/2017/07/08/sto-epikentro-tou-endiaferontos-ton-pi-clubs-i-psychologia-ton-naftikon/>

<https://e-nautilia.gr/odigos-epiviosis-gia-nautikous-me-psiologika-provlimata/>

<https://www.isalos.net/2020/01/giati-einai-simantiki-i-axiologisi-tis-psychikis-ygeias-ton-naftikon/>

<https://www.psychologo.gr/site/diaprosoyikes-sxeseis.html>

<https://kekdiamorfosi.gr/diaprosoyikes-sxeseis-kai-apotelesmatiki-epikoionia/>

<https://www.homodigitalis.gr/posts/3871>

https://www.aueb.gr/sites/default/files/hrm/Research/Perilipseis_aristesdipl2015.pdf

<https://e-nautilia.gr/oi-proklhseis-tou-nautikou-epaggelmatos/>

<https://www.bestrong.org.gr/el/health/fitness/basicscomponetsoffitness/>

<https://www.bestrong.org.gr/el/health/fitness/whatisfitness/>

<https://bioiatriki.gr/index.php/askisi-farmako>

<https://www.paidiatros.com/paidi/ygeia/askisi-somatiki-drastiriotita>

<https://healthylifefestival.com/giati-i-ygieini-diatrofi-einai-toso-simantiki/>

<https://www.iatronet.gr/ygeia/pathologia/article/9145/farmaka-oi-kindynoi-kai-i-orthixrisi.html>

http://www.pischools.gr/lessons/tee/maritime/FILES/biblia/biblia/naytikh_texni_a/kef01.pdf

https://dione.lib.unipi.gr/xmlui/bitstream/handle/unipi/10588/Pavlochristou_Vagia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

<https://www.onmed.gr/ygeia/story/380943/ygrasia-oi-epiptoseis-stin-ygeia-eikones>

<https://www.onmed.gr/ygeia/story/350158/xamiles-thermokrasies-pos-epidroyntin-ygeia-ti-diathesi-kai-ti-sexoyaliki-zoi>

<https://meygeia.gr/epiptoseis-thermotitas-soma/>

<https://holistic-greece.com/page/0/63/sundromo-khronias-koposes/>

<https://www.elinyae.gr/sites/default/files/2019-07/KINDINOI%20GIA%20TA%20XERIA%20teliko.1103196796796.pdf>

<http://ikee.lib.auth.gr/record/135763/files/GRI-2015-13713.pdf>

<http://www.crewtoo.com/crew-life/training/seafarers-want-answers/>

<https://safety4sea.com/cm-feeling-fatigue-at-sea-the-importance-of-seafarers-wellbeing/>

<https://www.isalos.net/2021/03/osa-prepei-na-gnorizete-gia-medical-chest-ton-ploion/>

<https://prezi.com/4cky5c7ykvrl/presentation/>