

ATSEDENAK BIZITZAK SALBATZEN DITU

SAIHESTU NEKEA ETA INSOMNIOA ITSASOAN



GARAIZ JARDUN

NEKEA ETA INSOMNIOA ITSAS-ETA ARRANTZA-SEKTOREAN

ZER DA NEKEA?

Nekea lo faltak, ahalegin luzeak, estresak eta itsasoaren egoera txarrak eragindako egoera fisiologiko eta mentala da. Itsasoko langileek isolamendua, bakardadea, ordutegi irregularrak, lanordu gehiegi, presio konstanteak eta eguraldi txarra jasan ditzakete. Horrek guztiak nekea eta estresa nabarmen areagotzen ditu, eta itsasoko istripuak eragiten ditu.



Muturreko akidura:
Energia faltaren eta ahulezia muskularraren sentrazioa.



Lo egiteko arazoak:
Insomnioa edo ordu asko lo egitea deskantsaturik sentitu gabe.



Mina eta ondoeza:
Buruko edo muskuluetako mina, askotan ageriko arrazoirik gabe.



Aldaketa fisikoak:
Jateko gogo galtzea edo astuntasuna gorputzean.



Sintoma mentalak eta emozionalak:
Kontzentratzeko zailtasuna, arreta falta eta memoria hutsuneak.



Apatia:
Eguneroko jardueretik motibazio, interes edo gogo falta.



Umore-aldaketak:
Suminkortasuna, frustrazioa, egonezina edo etsipena.



Isolamendua:
Deskonexio emozionala eta interes sozialik eza.

ZER DA INSOMNIOA?

Insomnioa lo hartzea zailtzen duen gaitza da, loa mantentzea edo goiz esnatzea eragiten duena, kalitate txarreko atsedena eraginez.

ZERGATIK DA OHIKOAGOA INSOMNIOA ITSAS- ETA ARRANTZA-SEKTOREAN?

Loaren asaldurak itsasoko lanaren berezko hainbat faktorek eragiten dituzte:

1

Lanaldi luzeak eta irregularrak

Tripulatuzaileek txandakako guardiako txandekin, gaueko ordutegiekin eta gaikargekin lan egiten dute harrapaketa-denboraldietan.

2

Kontrako ingurune fisikoa

Ontziaren etengabeko mugimenduak, bibrazioek, zaratak eta muturreko baldintzek (hotza/beroa) atsedena zailtzen dute. Lan ingurunea beroa, hotza, zikina eta zaratatsua izan daiteke, tentsioa areagotuz eta loa zailduz.

3

Isolamendua eta estres emozionala

Familiarekiko deskonexioak, tripulazioarekiko derrigorrezko elkarbizitzak eta kultura-aniztasunak tentsioa sortzen dute. Denbora luzez isolatuta bizi eta lan egiteak estresa areagotzen du eta loaren zikloi eragiten die

4

Produkzioaren eta segurtasunaren presioa

Lan intentsiboek lo hartzeko gaitasuna murrizten dute.

ITSASOAN NEKEA ETA INSOMNIOA PREBENITZEKO NEURRIAK

1

Loaren eta atsedena kudeaketa

- Etenik gabeko atsedena: Ziurtatu gutxienez 7 ordu jarraian lo egitea, ziklo osoak egin ahal izateko.
- Egunean zehar siesta laburrak (10-20 minutu) hartzeak hobetu egin dezake alerta, loaren inertziaz eragin gabe.
- Antolatutako barruko erloju biologikoa egokitzeko txandak, neke kronikoa saihesteko.
- Nekearen osteko indarberritzea: Ahalbidetu "indarberritze-atsedena" lan-karga handiko aldi baten edo eguraldi txarreko lan baten ondoren.

Ingurumen-neurriak

- Kamarote edo logelen ingurua egokitzea. Bermatu koltxoi eta burko eroso eta garbiak.
- Argiaren kontrola: Egunez, erabili gortina opakuak/ilunak lo egiteko.
- Zarata eta bibrazioa murriztea: Erabili belarrietarako tapoiak edo intsonorizatu kamaroteetako giroa.
- Tenperatura eroso: Eduki kamarotea 17 eta 21 Celsius gradu artean.
- Ez erabili gailu elektronikorik (argi urdina) eta ez jolastu jokoetara lo egin aurretik.

2

3

Osasun fisikoa eta nutrizioa

- Hidratazioa eta dieta orekatua. Ez jan janari astunak, gantz askorik edo azukre askorik lotara joan aurretik.
- Ariketa fisikoa ontzian: Maiz egin ariketa fisikoa, baina ez justu oheratu aurretik, lo sakonagoa sustatzeko.
- Estimulatuak saihestea: Murriztu kafe, te eta edari energetikoen kontsumoa, batez ere atsedenaaldiaren aurreko orduetan.

Medikamentu batzuk (analgesikoak, antiinflamatorioak, antsiolitikoak, antihistaminikoak, etab.) alerta-mailari eta lan-errendimenduari eragin diezaioke, eta/edo logura eta insomnia eragin. Hartu medikuaren aginduz.

4

5

Gomendioak

- Sintomak hautematea: Trebatu tripulazioa neke-seinaleak identifikatzeko.
- Jakinarazi tripulatuzaile bat oso nekatuta edo akituta dagoenean, errepresalien beldurrik gabe.
- Planifikatu zereginak lan-gaikarga saihesteko, bereziki maniobretan edo eguraldi txarra egiten duenean.
- Erabili baldintza klimatikoetara egokitutako arropa.
- Berri eman tripulatuzaile baten edozein neke-kasuren inguruan.
- Neke kronikoa eta insomnia luzea (2 aste baino gehiago) asistentzia medikoarekin tratatu behar dira, ontzian bertan (kontsultatu CRMEekin) edo lurrean.

