

ITSAS OSASUNEO PROBINTZIA-ZENTROAK

A **CORUÑA** Avda. Ramón y Cajal 2 15006 Tel.: 881 90 98 00 • **ALACANT** Moll de Ponent 2 03001 Tel.: 965 12 65 23 • **ALMERÍA** Muelle Puerto Pesquero s/n 04002 Tel.: 950 62 02 11 • **BARCELONA** Albareda 1 08004 Tel.: 934 43 96 00 • **BIZKAIA (Bilbao)** Virgen de Begoña 32 48006 Tel.: 944 73 90 00 • **CÁDIZ** Avda. de Vigo s/n 11006 Tel.: 956 25 17 04 • **CARTAGENA (Murcia)** Paseo Alfonso XII s/n 30202 Tel.: 968 50 20 50 • **CASTELLÓ** Plaza Mikel Peris i Segarra s/n 12100 Tel.: 964 28 30 72 • **CEUTA** Avda. Cañonero Dato 20 51001 Tel.: 956 50 02 40 • **GIJÓN (Asturias)** Celestino Junquera 19 33201 Tel.: 985 32 72 00 • **DONOSTIA (Gipuzkoa)** Hermanos Otamendi 13 20014 Tel.: 943 48 32 00 • **HUELVA** Avda. Hispanoamérica 9 21001 Tel.: 959 25 74 11 • **LUGO** Ronda Múxico Xosè Castiñeira 10 Bajo 27002 Tel.: 982 22 50 10 • **MADRID** Churruca 2 28004 Tel.: 915 91 99 00 • **MÁLAGA** Pasillo del Matadero 4 (Puente del Carmen) 29002 Tel.: 952 35 93 61 • **MELILLA** Avda. de la Marina Española 7 52001 Tel.: 951 76 43 00 • **ILLES BALEARS (Palma de Mallorca)** Moll Vell 15 07012 Tel.: 971 72 56 06 • **LAS PALMAS DE GRAN CANARIA (Las Palmas)** León y Castillo 322 35007 Tel.: 928 49 46 45 • **CANTABRIA (Santander)** Avda. Sotileza 8 39009 Tel.: 942 31 95 18 • **SEVILLA** Fernando IV 1 41011 Tel.: 954 28 60 28 • **TARRAGONA** Francesc Bastos 19 43005 Tel.: 977 19 10 00 • **SANTA CRUZ DE TENERIFE** Avda. de Anaga s/n 38001 Tel.: 922 59 89 00 • **VALENCIA** Avda. del Puerto 300 46024 Tel.: 963 35 99 00 • **VIGO (Pontevedra)** Avda. de Orillamar 51 36202 Tel.: 986216100 • **VILAGARCÍA DA AROUSA (Pontevedra)** Avda. de la Marina 23 36600 • Tel.: 986 56 83 00

ITSAS OSASUNEO TOKIKO ZENTROAK

ALGECIRAS (Cádiz) C/ Del Muro 11 11201 Tel.: 956 65 01 59 • **AVILÉS (Gijón)** Avda. Conde de Guadalhorce 97 33400 Tel.: 985 56 74 03 • **BARBATE (Cádiz)** Avda. del Generalísimo s/n 11160 Tel.: 956 43 05 79 • **BERMEO (Bizkaia)** Nardiz Tar Benanzio 7 48370 Tel.: 946 88 29 08 • **BURELA (Lugo)** Rosalía de Castro 20 27880 Tel.: 982 58 59 02 • **CARBONERAS (Almería)** Avda. del Faro de Mesa Roldán 950 13 01 38 Tel.: 950 45 41 95 • **CELEIRO (Lugo)** Avda. Gerardo Harguindey Banet 7, 27863 Tel.: 982 56 15 06 • **CORCUBIÓN (A Coruña)** A Viña 5 15310 Tel.: 981 74 62 04 • **FERROL (A Coruña)** Ctra. Alta do Porto 25 15401 Tel.: 981 35 79 47 • **ISLA CRISTINA (Huelva)** Avda. Federico Silva Muñoz s/n 21410 Tel.: 959 34 38 63 • **MUROS (A Coruña)** Porta da Vila 16 15250 Tel.: 981 82 61 62 • **NOIA (A Coruña)** Avda. de la República Arxentina 21 15200 Tel.: 981 82 15 00 • **ONDARROA (Bizkaia)** Ibai-Ondo 6 48700 Tel.: 944 98 43 20 • **PALAMÓS (Girona)** Plaça Califa 3 17230 Tel.: 972 31 21 76 • **PONTEVEDRA** Simón Bolívar 3 36003 Tel.: 986 84 59 63 • **ROSES (Girona)** Doctor Fleming 017480 Tel.: 972 25 51 02. • **SANTOÑA (Cantabria)** Méndez Núñez 1 39740 Tel.: 942 66 06 50 • **SANTA UXÍA DE RIVEIRA (Vilagarcía da Arousa)** Praza dos Mariñeiros 8 15960 Tel.: 981 87 05 40

ZURE OSASUN MENTALA PORTU ONERA ERAMAN EZAZU

ZAINDU ZURE OSASUN MENTALA. GARRANTSITSUA DA.



OSASUN MENTALAREN GARRANTZIA

Osasun mentala osasunaren osagai integrala eta funtsezkoa da. **OMEk honako hau dio: “Osasuna erabateko ongizate fisiko, mental eta sozialeko egoera da, eta ez soilik afekziorik edo gaixotasunik eza”**. Definizio honen ondorio garrantzitsu bat da osasun mentala nahasmendu edo desgaitasun mentalik eza baino zerbait gehiago dela.

COVID 19ren pandemiak aurrekaririk gabeko tripulazio aldaketa krisia eragin du, eta, horren ondorioz, ehunka mila marinela kaltetu dira eta, kasu askotan, itsasontzietan hondoa jota geratu dira, kontratuak amaitu eta gero. Itsasoan denboraldi luzeak igaro ondoren nekeak ondorio garrantzitsuak ditu itsasoko jendearen ongizate fisiko eta mentalean. Itsas intzidenteen eta ingurumen hondamendien arriskua ere handitzen da.

ONGIZATEA ITSASOAN

Min fisikoa badugu, egiten dugun lehen gauzetako bat hurbileko norbaiti horren berri ematea da. Medikuei batekin ere jar gintezke harremanetan (IZM). Hala ere, ez da gauza bera gertatzen gure aldartea baxua denean eta gure deserosotasuna psikologikoa denean, eta ez fisikoa.

Marinel gisa, familiarengandik eta lagunengandik urrun egoteak esan nahi du are gutxiagotan hitz egin daitekeela gogo-aldarteaz edo asegabetasun-sentsazioez, lurrean dagoen eta bere maiteak maiz ikusten dituen norbaitekiko. Familiarekin harremanak izateko eta komunikatzeko moduak mugatuak izan daitezke, eta itsasoko jendeak bere ongizateari eragiten dioten beste murrizketa batzuei ere aurre egin diezaieke, hala nola lehorreko baimen mugatua, errutina monotonoak, lanaldi luzeak, lan-txanda aldakorrek eta ariketa egiteko edo gizarteratzeko aukera gutxi.

Itsasoan lan egitea fisikoki eta emozionalki zorrotza izan daiteke, eta horrek esan nahi du osasun bikaina ezinbestekoa dela itsasoko jendearentzat.



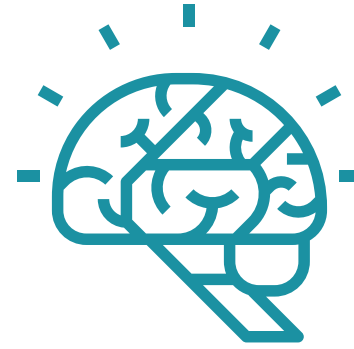
- **Itsasoko langileak laneko estresa izateko arrisku handiena duten lanbide taldeetako batekoak dira.** Kolektibo honek antsietatea edo horren ondoriozko nahasmenduren bat izateko arrisku handiagoa du.
- **Antsietatea edo edozein nerbio-nahasmendu izateak eragina du tripulatazailearen gaitasunetan,** itsasontziko pertsonen arteko harremanetan.
- **COVID-19 pandemia estresagarria izan daiteke tripulazioarentzat.**
- Gaixotasun honekiko beldurra eta antsietatea eta beste emozio indartsu batzuk izugarriak izan daitezke.

Estresa modu osasungarrian jasateak aukera emango du zu eta tripulazioko gainerako kideak indartzeko. Baliteke pandemia honetan estres handiagoa izatea edo izan ahal izatea. Gaixotasun honek sortzen duen beldurra eta antsietateak estresa maneiatzeko gaitasunari eragin diezaioke.

Zure osasun fisikoa eta mentala zaintzeko hainbat gauza egin ditzakezu, une zail honetan osasuntsuago eta erresistenteago egoten lagunduko dizutenak.

ZEINTZUK DIRA ESTRES-ZANTZUAK?

Denok desberdin erreakzionatzen dugu egoera estresagarrien aurrean. Erreakzio fisikoak eta emozionalak izan daitezke:



Zer egin behar dut osasun mentalerako laguntza gehigarria behar badut?

Jar zaitez harremanetan zure familia-medikuarekin edo zure itsasontziko kapitainarekin, sar zaitez zure enpresako baliabideetara edo deitu IZM-ra zuk edo zure tripulazioko norbaitek laguntza behar baduzu.

Emozioak: depresioa edo antsietatea, suminkortasuna, beldurra, urduritasuna, nahasmena, gogo-aldartearen gorabeherak, etab.

Pentsamenduak: gehiegizko beldurra porrotari, gehiegizko autokritika, ahanzturak, kontzentratzeko eta erabakiak hartzeko zailtasuna, pentsamendu errepikakorrak.

Jokabideak: barre urduria, besteekiko tratu zakarra, tabakoaren eta beste substantzia batzuen kontsumoa handitzea (medikuen kontrolik gabeko medikazioa), gosea areagotzea edo gutxitzea, negarrak, hortzak karraskatzea edo masailezurak estutzea, etab.

Aldaketa fisikoak: tentsio muskularra, esku hotzak edo izerditsuak, insomnioa, buruko minak, nekea, bizkarreko edo lepoko arazoak, digestio-nahasmenduak, arnasketa asaldaturak, loaren nahasmenduak, iruleak, sexu-disfuntzioa, etab.

NOLA AURRE EGIN ESTRESARI ETA NOLA MURRIZTU



- ARIKETA -



- ATSEDEN -



- DIETA -



- ERLAXAZIOA -

Ariketa moderatua eta ohikoa egiteak buruko egoera eta gogo-aldarteak hobetzen ditu.

Erlaxatzea, gauzez ondo lo egitea eta laguntza emozionala bilatzea.

Koipe gutxiko dieta osasungarria eraman, eta ez erre eta alkohol gehiegi edan.

Egunean zehar atsedenaldi laburrak egitea, lasaitzeko.

Erlaxatzen ikastea. Itxi begiak, deskantsatu burua, erlaxatu giharrak eta kontzentratu arnasan. Arnasa sakon hartu, ezertan ez pentsatzen saiatuz edo gauza atseginetan pentsatuz.