

CENTRES PROVINCIALS DE SANITAT MARÍTIMA

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

CENTRES LOCALS DE SANITAT MARÍTIMA

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

PORTA LA TEVA SALUT MENTAL A BON PORT

CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL. ÉS IMPORTANT.



LA IMPORTÀNCIA DE LA SALUT MENTAL

La salut mental és un component integral i essencial de la salut. **L'OMS diu: «La salut és un estat de benestar físic, mental i social complet, i no solament l'absència d'afeccions o malalties.»** Una conseqüència important d'aquesta definició és que es considera la salut mental com quelcom més que l'absència de trastorns o discapacitats mentals.

La pandèmia de la COVID-19 ha originat una crisi sense precedents de canvis de tripulació que està provocant que centenars de milers de marins es vegin afectats i, en molts casos, encallats en els vaixells, més enllà de la finalització dels seus contractes. La fatiga després de períodes prolongats al mar té conseqüències importants per al benestar físic i mental de la gent de mar. També augmenta el risc d'incidents marítims i desastres ambientals.

BENESTAR AL MAR

Una de les primeres coses que fem si tenim dolor físic és comunicar-ho a algú proper. Fins i tot podríem contactar amb un metge (CRME). Però no sol passar el mateix quan el nostre estat d'ànim és baix i el nostre malestar és psicològic i no físic.

Com a mariner, estar lluny de la família i els amics pot significar que sigui encara menys probable que es parli sobre l'estat anímic o sensacions d'insatisfacció, en relació amb algú que es trobi a terra ferma i que pot veure als seus éssers estimats amb freqüència. De la mateixa manera que les formes de mantenir contacte i comunicar-se amb la família poden ser limitades, la gent de mar també es pot enfrontar a altres restriccions que afecten el seu benestar, com permisos a terra ferma limitats, rutines monòtones, llargues jornades laborals, torns de treball variables i poques oportunitats per fer exercici o socialitzar.

Treballar al mar pot resultar exigent físicament



i emocionalment, el que significa que tenir una excel·lent salut és vital per a la gent de mar.

- **Els treballadors del mar pertanyen a un dels grups professionals amb major risc d'estrès laboral.** Aquest col·lectiu està més exposat a patir angoixa o qualsevol dels seus trastorns derivats.

- **Patir angoixa o qualsevol altre trastorn nerviós influeix en les capacitats del membre de la tripulació,** en les relacions interpersonals en el vaixell.

- **La pandèmia de la COVID-19 pot resultar estressant per a la tripulació.**

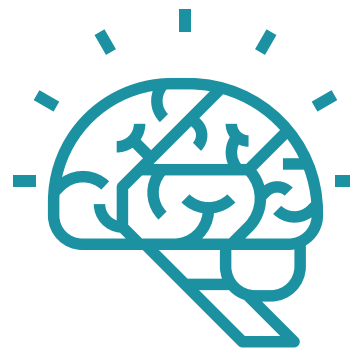
- La por i l'angoixa vers aquesta malaltia i altres emocions fortes poden ser aclaparadores.

Fer front a l'estrès d'una manera saludable permetrà que vostè i els altres membres de la tripulació es vegin enfortits. És possible que hàgiu experimentat o pugueu experimentar un augment de l'estrès durant aquesta pandèmia. La por i l'angoixa que genera aquesta malaltia poden afectar la vostra capacitat per controlar l'estrès.

Podeu fer diverses coses per tenir cura de la vostra salut física i mental que us ajudaran a sentir-vos més saludables i resistent durant aquest difícil moment.

QUINS SÓN ELS SENYALS D'ESTRÈS?

Tots reaccionem de manera diferent davant situacions d'estrès. Aquestes poden ser reaccions físiques i emocionals:



Què he de fer si necessito suport addicional en salut mental?

Poseu-vos en contacte amb el vostre metge de capçalera o el capità del vaixell, accediu als recursos disponibles de la vostra empresa o truqueu al CRME si vostè o algú de la vostra tripulació necessita ajuda.

Emocions: depressió o angoixa, irritabilitat, por, nerviosisme, confusió, canvis d'humor, etc.

Pensaments: por excessiva al fracàs, autocrítica excessiva, oblit, dificultat per concentrar-se i prendre decisions, pensaments repetitius...

Comportaments: rialla nerviosa, tracte aspre cap als altres, augment del consum de tabac i altres substàncies (medicació sense supervisió mèdica), augment o disminució de la gana, plors, cruixir les dents o estrènyer la mandíbula, etc.

Canvis físics: tensió muscular, mans fredes o suades, insomni, mal de cap, fatiga, problemes d'esquena o coll, trastorns digestius, respiració ràpida, trastorn del son, erupcions cutànies, disfunció sexual, etc.

COM TRACTAR L'ESTRÈS I REDUIR-LO



- EXERCICI -



- DESCANS -



- DIETA -



- RELAXACIÓ -

Fer exercici moderat i freqüent millora l'estat mental i l'estat d'ànim.

Relaxeu-vos, dormiu bé a la nit i busqueu suport emocional.

Portar una dieta saludable amb pocs greixos i evitar fumar i beure alcohol en excés.

Faci breus pauses durant el dia per relaxar-se.

Aprendre a relaxar-se. Tanqueu els ulls, recolzeu el cap, relaxeu els músculs i concentreu-vos en la respiració. Respirar profundament, procurant no pensar en res, o pensar en coses agradables.