



LO STRESS NEL LAVORATORE DEL COMPARTO MARITTIMO

La vita di bordo, di per sé, è caratterizzata dal confrontarsi costante con situazioni variabili e spesso caratterizzate da avversità. Alcune sono di natura esterna (fattori climatici), altre di natura strutturale (le particolarità del mezzo marittimo) e sociale. Tutte queste situazioni sono potenziali fattori stressanti.

Il clima

Le variazioni climatiche, l'esposizione a situazioni climatiche estreme (gran freddo dei climi polari, gran caldo di quelli tropicali) sono naturalmente eventi stressogeni per il nostro organismo che deve adattarsi al variare delle situazioni. La rapidità con cui un mezzo in movimento come la nave può imporre tali variazioni rappresenta una aggravante da non sottovalutare, specie in individui con difficoltà di adattamento o di rapido recupero ad eventi stressogeni.

L'ambiente della nave

Gli spazi ristretti di una nave, rumore, vibrazioni, temperature elevate spingono l'organismo ad un continuo sforzo di adattamento e sono, pertanto, costanti fattori di stress.

Le condizioni di lavoro a bordo

Il limitato numero di membri dell'equipaggio fa sì che in caso di assenza o malattia di una unità di personale, le altre possano essere soggette ad un maggior carico di lavoro. Alcune tipologie di turnazioni del lavoro e lo spostarsi rapidamente in latitudini diverse possono alterare in maniera rilevante i ritmi circadiani, con conseguenti modificazioni dei periodi di sonno e veglia. Modificazioni repentine di tali ritmi sono alla base di uno stress costante, con affaticamento ed insonnia. Situazioni, queste che possono avere conseguenze rilevanti anche in termini di sicurezza.





La vita di bordo

Il trovarsi in una comunità isolata ed in rapporto di convivenza obbligata con altre persone, la monotonia della vita di bordo, specie nei lunghi viaggi, la scarsità di distrazioni, sono un potenziale fattore di stress da non sottovalutare. Ancora, il fatto di condividere in uno stesso luogo ambiente di lavoro e domestico, la possibilità, in situazioni di emergenza, di potersi trovare costantemente in servizio, la lontananza dalla famiglia e le preoccupazioni per quanto in propria assenza stria accadendo a casa sono ulteriori fattori di stress, che possono portare, in soggetti psicologicamente fragili, ad ansia e depressione. Inoltre, una alimentazione non sempre varia e, comunque, con scarsi apporti di cibi freschi, specie nel caso di lunghi viaggi, e problemi di natura sessuale, con periodi più o meno prolungati di astinenza e successivi periodi di sovraimpegno sessuale sono costanti agenti stressogeni che fanno dei naviganti una categoria particolarmente vulnerabile per lo stress.

Se consideriamo il sommarsi di uno o più fattori tra quelli sopra indicati, possiamo concludere quanto lo stress sia potenzialmente presente a bordo e come una inadeguata preparazione degli equipaggio o la mancanza di una attenta valutazione psicologica dei naviganti possano rappresentare un rischio rilevante sia in termini di patologie professionali, che per quanto attenga la sicurezza.

