



COME RIDURRE O NEUTRALIZZARE LO STRESS PATOLOGICO NEL NAVIGANTE

La contezza degli aspetti particolari della vita di bordo e del rischio, anche in termini di sicurezza, che lo stress rappresenta per il lavoratore del mare, impongono riflessioni e la messa in atto di misure adeguate per ridurre o evitare l'impatto dello stress nelle navi in navigazione.

La lotta allo stress si realizza con contromisure di natura tecnica, sociale ed organizzativa che vanno considerate con attenzione.

Misure di natura tecnica

L'ingegneria navale ha fatto progressi rilevanti in termini di stabilità, silenziosità e confort delle navi. I progressi vanno applicati ed uno sforzo di rinnovamento delle flotte, che per quella mercantile italiana è stato intrapreso da anni, può contribuire a fare operare il lavoratore in un ambiente migliore, più confortevole e sicuro.

Anche la tecnologia, con la possibilità di controllare in tempo reale numerose situazioni e problemi che eventualmente si presentino contribuisce alla percezione di una maggiore sicurezza e, di conseguenza, una migliore qualità della vita ed un minore stress del lavoratore del mare.

In funzione di quanto sopra è opportuno che, per tutte le operazioni di una nave, vengano identificati il numero esatto di persone necessarie e la scelta delle mansioni avvenga anche in considerazione delle particolari propensioni delle diverse qualifiche professionali. Infine va considerata l'importanza dell'addestramento continuo perché ogni azione sia messa in atto al meglio, con il concorso di tutti ed in perfetta sinergia.

Misure sociali ed organizzative

Una umanizzazione del lavoro di bordo, compiti il più possibile adatti alle inclinazioni del singolo lavoratore, una attenta valutazione psicologica che eviti di

SETTIMANA DEL CERVELLO/BRAIN AWARENESS WEEK 2008

1





arruolare soggetti attratti da buoni guadagni , ma non adatti alla vita di bordo, possono contribuire in modo rilevante a ridurre lo stress dei naviganti.

La organizzazione di eventi che migliorino la socializzazione tra membri degli equipaggi (karaoke, gare), una maggiore condivisione dei problemi da affrontare, il contribuire, attraverso internet, a mantenere contatti con la famiglia, aiuteranno senz'altro a contrastare la tendenza all'isolamento, che certamente favorisce uno stato di stress latente. Programmi di esercizio fisico giornaliero possono contribuire non poco a fare sentire meglio i membri dell'equipaggio e, di conseguenza, a dissipare tensioni e quindi stress.

Un punto fondamentale, infine, è prestare particolare attenzione nella selezione del personale da imbarcare, selezionando quelli con le maggiori attitudini psicologiche ad una vita che richiede particolari adattamenti come quella di mare.

Oltre che durante la Settimana del Cervello, continueremo ad occuparci del problema. Lo stress può e deve essere prevenuto e sconfitto. Affrontandolo adeguatamente non è difficile. I sanitari del C.I.R.M. sono sempre a disposizione per fornire consigli e suggerimenti in proposito.

