



ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ

ПАКЕТ МАТЕРИАЛОВ
ДЛЯ УЧАСТНИКА



Введение

Все чаще признается, что тема психического здоровья — одна из серьезнейших проблем в судоходной отрасли. Растет осознание того, что моряки чаще страдают от психических расстройств и среди них больше случаев суицида по сравнению с работниками, работающими на суше. Тем не менее, мы можем столкнуться с трудностями при обсуждении проблем, связанных с психическим здоровьем.

Почему сложно говорить о психическом здоровье?

Предубеждения.

Люди боятся выглядеть слабыми или осужденными другими.

Мы боимся того, что другие подумают о нас.

Психическое здоровье является запретной темой в некоторых культурах и семьях.

Мы боимся потерять работу.

Мы можем быть встревожены тем, что при прибытии на судно будет известно о проблемах со здоровьем или о лечении лекарственными препаратами.

Это отрасль, где работают больше мужчин, а мужчины реже рассказывают о своих чувствах и проблемах со здоровьем.



Почему мы должны говорить о психическом здоровье работников судоходства?

- Недопустима ситуация, когда так много моряков чувствуют себя небезопасно и несчастными.
- Уровень суицидов в отрасли высок и может негативно сказываться на любой компании и в любое время. Любое самоубийство – это трагедия.
- Потому что так должно быть. Разговор о психическом здоровье – это проявление заботы.
- Меры по обеспечению психического здоровья и благополучия наших моряков должны соответствовать требованиям Конвенции о труде в морском судоходстве 2006 года или превышать такие требования.
- Когда наши моряки чувствуют себя в безопасности и заботу о них, происходит меньше несчастных случаев, происшествий и неблагоприятных событий.
- Заинтересованные, психически здоровые моряки более устойчивы и более продуктивны, что особенно важно при растущих требованиях коммерческого характера.
- Проявляя заботу и обеспечивая безопасную обстановку, мы повышаем доверие и расширяем взаимодействие, что, в свою очередь, способствует улучшению общения и принятию лучших решений.

Данный курс состоит из **четырёх модулей**, которые предусмотрены для обучения в группах под руководством координатора.

Данный курс нацелен на то, чтобы моряки и компании начали говорить о проблемах психического здоровья, и между ними возникло взаимопонимание.

Обзор курса

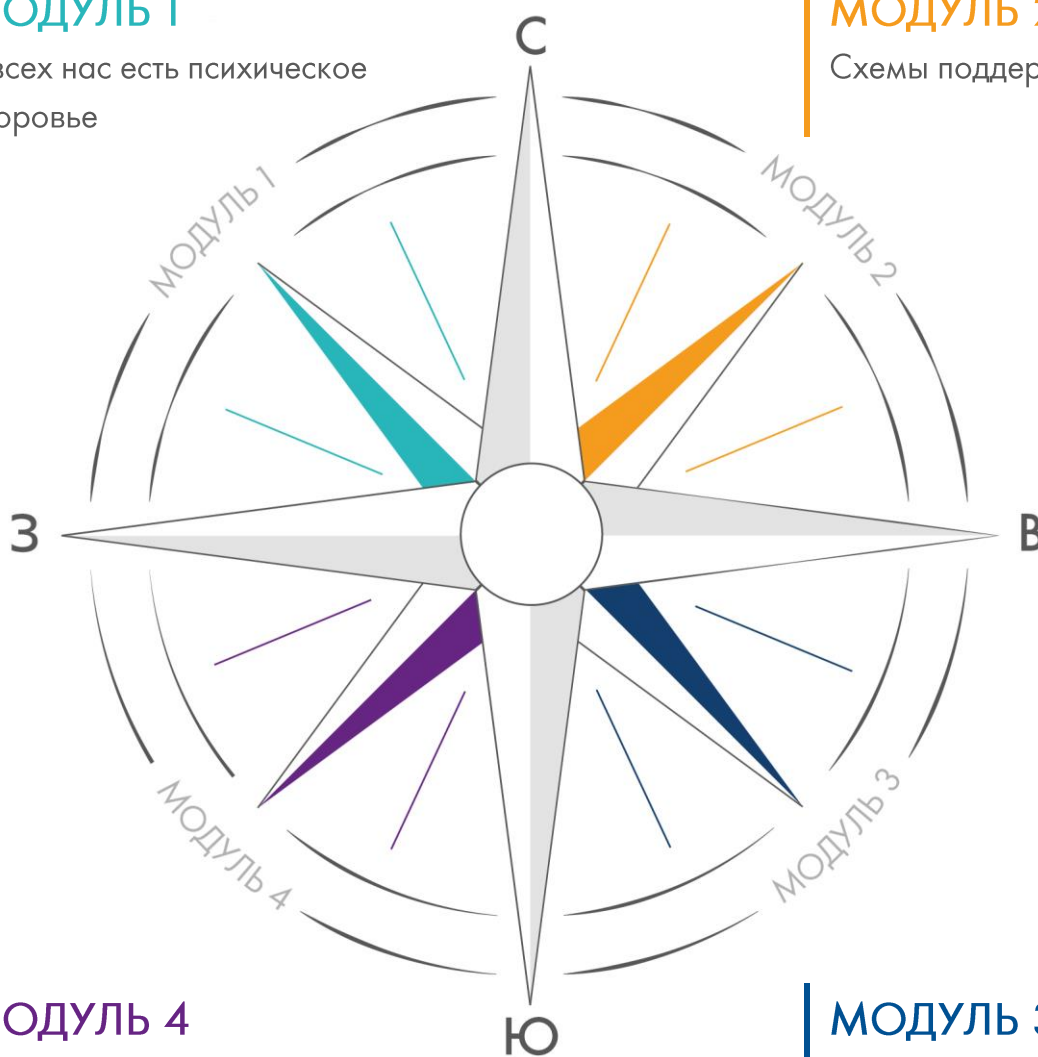
Всего четыре модуля и их следует пройти в следующем порядке:

МОДУЛЬ 1

У всех нас есть психическое здоровье

МОДУЛЬ 2

Схемы поддержки



МОДУЛЬ 4

Содействие благоприятному психическому состоянию и уменьшению преубеждений

МОДУЛЬ 3

ALL ACT (ВСЕ ДЕЙСТВУЮТ) –
Поддержка других

Модули разработаны для получения знаний и понимания о психическом здоровье.

Их нужно проходить в указанном порядке, иначе возникнет путаница.

У всех нас есть психическое здоровье

МОДУЛЬ 1



Разговор о психическом здоровье

Цели этого модуля

- 1** Понять, что у всех нас есть психическое здоровье, так же как у всех нас есть физическое здоровье, и как оно может измениться.
- 2** Определить, какие факторы оказывают положительное или отрицательное влияние на состояние психического здоровья и что они одинаковы для всех нас.
- 3** Узнать, как рассказывая о своем психическом здоровье можно лучше понять себя, поддержать друг друга и преодолеть предубеждения.

Нам кажется, что сложно говорить о психическом здоровье.

Запишите некоторые причины этого.

- Могут быть предубеждения, связанные с этим термином или разговорами об этом.
- Это может быть неприемлемым согласно нормам культуры.
- Это может показаться признаком слабости.
- Мы переживаем, что подумают о нас люди.
- Мы автоматически думаем о психическом расстройстве.
- Мужчинам сложно говорить о своем здоровье.
- Мы не умеем говорить или у нас не хватает слов, чтобы выразить то, что мы чувствуем.



Почему может быть сложно говорить о психическом здоровье?

[Привлеките внимание читателя замечательной цитатой из документа или используйте это место, чтобы выделить ключевой момент. Чтобы разместить это текстовое поле в любом месте на странице, просто перетащите его.]

Важно, чтобы мы говорили о психическом здоровье, и когда мы говорим об этом:

- Это положительно сказывается на нашем здоровье.
- Мы понимаем, что нам всем бывает нелегко в какой-то момент своей жизни.
- Мы узнаем о состоянии нашего психического здоровья и можем получить поддержку и помощь, при необходимости.
- Мы учимся друг у друга и узнаем о мнениях других.
- Мы лучше сконцентрируемся на наших действиях. Если вы переживаете о чем-то или встревожены, вы не можете уделить должного внимания работе, и это может привести к несчастным случаям.
- Мы знаем, что намного лучше жить и работать в благоприятной среде, где нас понимают.

Физическое здоровье

У всех нас есть физическое здоровье и психическое здоровье.



Сначала подумайте о физическом здоровье.

У всех нас есть физическое здоровье – согласны?

Теперь подумайте о своем физическом здоровье и о том, насколько вы здоровы?

Наше физическое здоровье постоянно меняется.



Вспомните, когда состояние вашего физического здоровья было лучше или хуже. Почему? Что изменилось с того момента?

Психическое здоровье

Мы точно также можем подумать о состоянии психического здоровья.

Мы часто говорим так, как будто психическое здоровье есть у других людей – «они и мы», и именно поэтому возникают предубеждения.

Дело в том, что у всех нас есть психическое здоровье – у всех, каждого!

Так же как физическое здоровье, психическое здоровье постоянно меняется. Состояние нашего психического здоровья может быть в любой части этой шкалы в любой момент время.



Психическое расстройство



В таком состоянии нам требуется медицинская помощь для восстановления. Правильное лечение и поддержка помогают многим людям восстановиться.

Трудности



Всем нам приходится преодолевать трудности в какие-то моменты жизни. Например, после плохого сна, во время экзаменов или когда возникают проблемы в отношениях, финансовые проблемы.

Нормальное состояние



В таком состоянии мы находимся большую часть времени. Мы живем и управляем жизнью.

Процветание



Вы великолепно себя чувствуете, все хорошо и жизнь прекрасна.

Помните:

- Вы все время двигаетесь вверх и вниз по шкале, мы все так двигаемся.
- Состояние психического здоровья может быстро меняться каждый день, час, минуту; в какой-то момент времени вы преодолеваете трудности, но затем проблема решается, вы снова чувствуете себя хорошо и наоборот.
- Мы все в какой-то момент времени преодолеваем трудности — это часть нашей жизни. Полезно знать, какую помощь и поддержку можно получить, чтобы решить проблемы.
- 1 из 4 человек в какой то период своей жизни страдает психическим расстройством, таким как депрессия, тревога и т. д. Они поддаются лечению и при получении правильной помощи у людей восстанавливается психическое здоровье.
- Мы все время находимся на каком-то участке этой шкалы:
У ВСЕХ НАС ЕСТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.



Где вы сейчас?

Поставьте отметку в своей книге или на распечатанном листе, если у вас есть такой лист.

Вы готовы показать другим членам группы, где вы сейчас находитесь?

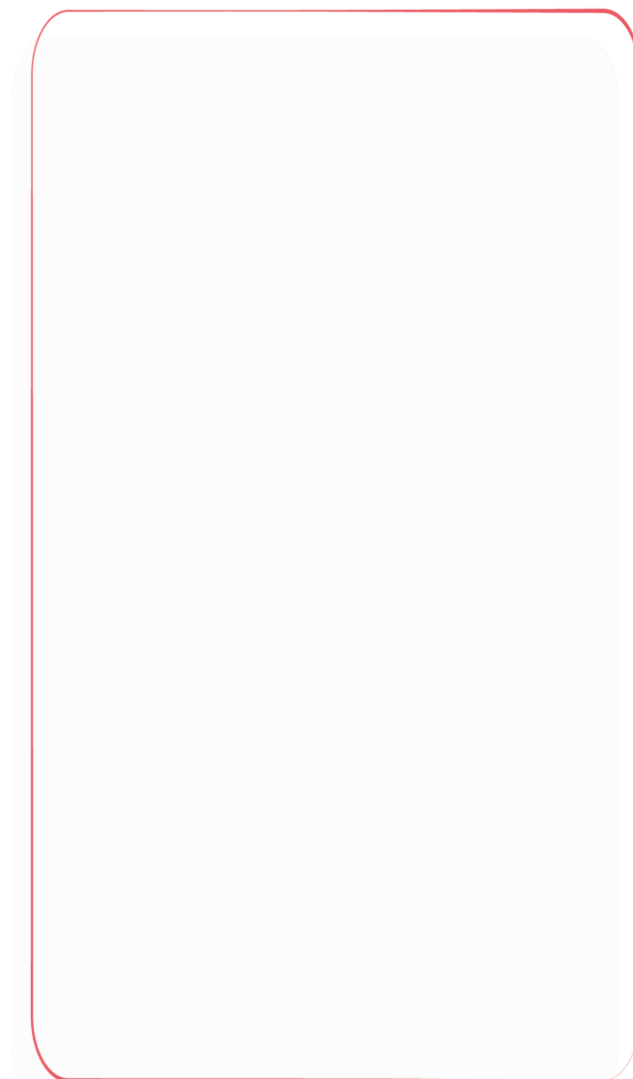
Упражнение 1

«Что я чувствую, когда я ...»

Пожалуйста, перечислите, что вы чувствуете, когда вы процветаете и когда вы преодолеваете трудности

Процветание

Трудности



Упражнение 2

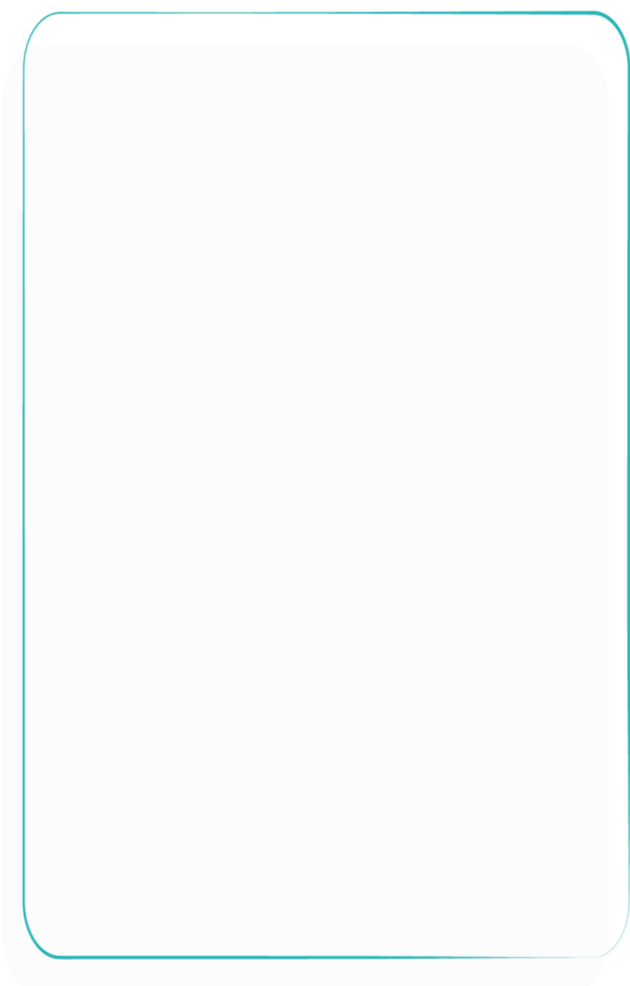
Положительные и отрицательные факторы

Подумайте, какие факторы благополучно влияют на ваше психическое состояние, а какие факторы оказывают отрицательное влияние, например, дом, работа, друзья, семья и т. д.

Запишите эти факторы в поле для записей, прежде чем рассказать о них

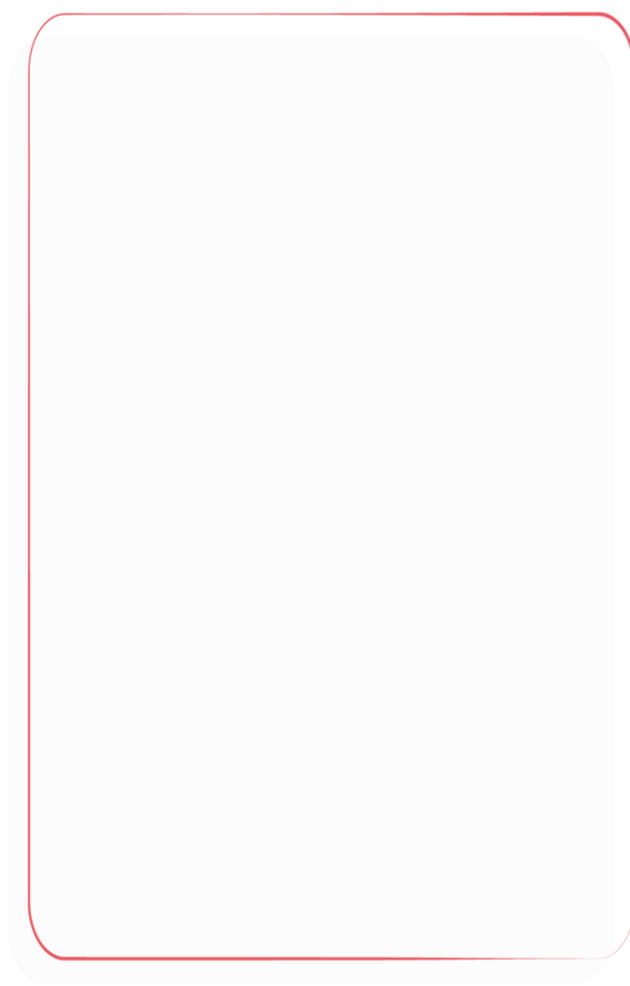
Положительные:

Что влияет положительно на ваше психическое состояние?



Отрицательные:

Что угнетает ваше психическое состояние?



Упражнение 1

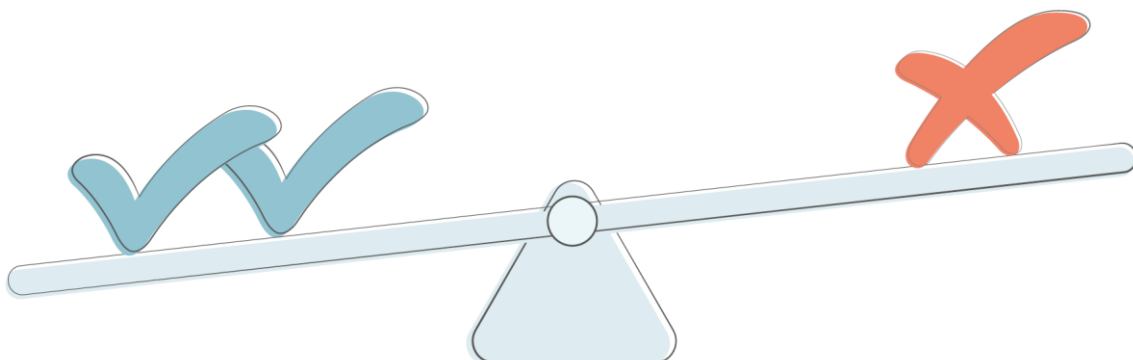
Поделитесь с другими членами группы:



Какие факторы из вашего списка присутствуют в обоих столбцах?
Почему?

Важно признать эти факторы для того, чтобы управлять состоянием своего психического здоровья:

**УВЕЛИЧЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ ✓
И УМЕНЬШЕНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ ✗**





Если сравнить факторы, указанные вами, с факторами, указанными вашими коллегами, какие сходства между ними можно обнаружить? Есть ли какие-то сюрпризы?

Вы, вероятно, заметили, что:

- Одни и те же факторы присутствуют в обоих столбцах, так как они могут оказать как положительное, так и отрицательное влияние на состояние вашего психического здоровья.
- Указанные вами факторы одинаковы или очень похожи на факторы, указанные вашими коллегами.

Это говорит о том, что:

МЫ ВСЕ ЛЮДИ И НА СОСТОЯНИЕ НАШЕГО ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВЛИЯЮТ ОДИНАКОВЫЕ ФАКТОРЫ

Когда мы осознаем это, мы начинаем разрушать барьеры, мешающие нам правильно относиться к психическому здоровью, научимся говорить об этом и помогать друг другу.

Выводы

- У всех нас есть психическое здоровье, так же как у всех нас есть физическое здоровье.
- Состояние психического здоровья постоянно меняется и полезно знать, какие факторы влияют на него положительно, а какие – отрицательно.
- Понимание того, что у всех нас есть психическое здоровье и что мы временами преодолеваем трудности, позволяет нам помогать самим себе и друг другу.



Дополнительная литература и информация

Модули 1–13 по развитию стрессоустойчивости моряков – вернитесь обратно и просмотрите их. Они содержат много информации и упражнения, которые помогут вам улучшить состояние психического здоровья.

ИСВАН (ISWAN): Психологическое благополучие в море (Psychological Wellbeing at Sea)

Общество моряков (Sailors' Society): Приложение Благополучие в море (Wellness at Sea app)

МОДУЛЬ 2

Схемы поддержки



Схемы поддержки



Цели этого модуля

1

Мы можем действовать упреждающе в укреплении нашего психического здоровья.

2

Используя имеющиеся системы поддержки, мы помогаем себе найти решения проблем и не позволяем им затягиваться.

3

Определение источников помощи до того, как возникнет проблема, помогает нам подготовиться и придает уверенность в своих действиях.



ПОВТОРЕНИЕ: давайте еще раз рассмотрим состояние вашего психического здоровья.



Психическое расстройство



В таком состоянии нам требуется медицинская помощь для восстановления. Правильное лечение и поддержка помогают многим людям восстановиться.

Трудности



Всем нам приходится преодолевать трудности в какие-то моменты жизни. Например, после плохого сна, во время экзаменов или когда возникают проблемы в отношениях, финансовые проблемы.

Нормальное состояние



В таком состоянии мы находимся большую часть времени. Мы живем и управляем жизнью.

Процветание



Вы великолепно себя чувствуете, все хорошо и жизнь прекрасна.

Где вы сегодня?

Управление психическим здоровьем

Нам бы хотелось все время находиться на участке «Процветания», но это не реально.

Большую часть времени мы находимся на участке «Нормального состояния», а иногда на участке «Преодолевания трудностей».

- Нормальное состояние – это хорошо. Мы не можем постоянно процветать.
- Преодолевать трудности – это нормально, это часть нашей жизни.
- Когда мы боеем, мы нуждаемся в помощи и поддержке. Когда мы боеем, очень важно понять, что мы боеем и рассказать об этом кому-нибудь, чтобы получить помощь и лечение.

Мы все разные, и когда у нас возникают трудности или когда страдаем от психического расстройства, мы часто чувствуем и ведем себя по-другому, чем обычно.

Например:

- Мы постоянно думаем о том, что нас тревожит. Тревожные мысли не покидают нас.
- Трудно уснуть и/или не можем спать
- Теряем самообладание чаще, чем обычно
- Молчим и уходим в себя. Нам не хочется никого видеть. Нам хочется побыть одним и оставаться в своей каюте
- Трудно соблюдать личную гигиену - не хочется расчесывать волосы и чистить зубы, принимать душ

Если такое происходит с вами, постарайтесь рассказать о своем самочувствии другому члену экипажа. Постарайтесь поговорить о том, почему такое происходит и попросите его помочь узнать об имеющейся мере поддержки.

Важно понять, где вы находитесь, и обратиться за помощью и поддержкой, чтобы вернуться туда, где вы хотите быть.

Также как имеются физические упражнения для поддержания физической формы, имеется много способов для укрепления психического здоровья.

Укрепление психического здоровья

5 шагов к психологическому благополучию

Эти методы помогут вам укрепить психическое здоровье. Взяв на себя следующие обязательства, вы можете оказать большое влияние на состояние психического здоровья. Вам необязательно выполнять их в одиночку, будет интереснее, если будете делать их вместе с другими.



Будьте общительны

Найдите способы общения в группе. Организуйте вечерние просмотры фильмов, игры «Скачки на лошадях», неформальные встречи в конце дня в кают-компании, ужин с пиццей, вечера караоке, вечера игр с приставкой PlayStation FIFA или спортивные соревнования.



Будьте активны

Турниры по настольному теннису на корабле, соревнования по беговой дорожке / гребле, баскетбольные игры по выходным – все это помогает быть активным.



Постоянно развивайтесь

На многих кораблях имеются гитара и другие музыкальные инструменты. Учитесь от других членов экипажа, которые умеют играть или учитесь по самоучителю. Проводите время с другой службой, чтобы приобрести новые навыки. Вы можете организовать занятия для получения междисциплинарных технических знаний или по изучению нового языка с учетом многонационального экипажа судна.



Поддерживайте других

Даже самый маленький поступок может иметь большое значение, будь то улыбка, слово благодарности или доброе слово. Можете заняться сбором средств. Розыгрыш лотерей на борту или сбор денег в благотворительных целях – отличная идея. Вы также можете собирать старые книги, списанные в связи с недостаточностью места на корабле, и отдать их центрам благополучия моряков по всему миру.



Будьте внимательны

Отдавайте себе полный отчёт в том, что происходит в настоящий момент, включая ваши мысли и чувства, тело и мир вокруг вас. Некоторые люди такую осознанность называют «бдительностью». Это может положительно изменить ваше отношение к жизни и ваш подход к решению проблем. Такие занятия, как йога или медитация с гидом, могут помочь нам повысить уровень бдительности, развить внимательность и повысить чувство собственного достоинства и самооценку.

Укрепление психического здоровья

Подумайте, что вы можете делать для достижения этих целей:

1. **Будьте общительны**
2. **Будьте активны**
3. **Постоянно развивайтесь**
4. **Поддерживайте других**
5. **Будьте внимательны**

Есть ли что-нибудь, что вы можете сделать вместе или поддержать друг друга в достижении этого?

Модули развития стрессоустойчивости:

На тренингах по развитию стрессоустойчивости вы можете научиться разным техникам и стратегиям действия в трудных и сложных ситуациях. Изучая опыт других и свой собственный опыт, вы можете собрать свой набор способов, которые помогут справиться с проблемами и вернуться в нормальное состояние.

Также как развиваем физическое тело, можно развивать сознание. Тем больше занимаешься, тем лучше и искуснее становишься.

Вернитесь назад и просмотрите модули.



Дополнительная литература и информация

ИСВАН (ISWAN): Психологическое благополучие в море (Psychological Wellbeing at Sea)

Общество моряков (Sailors' Society): Приложение Благополучие в море (Wellness at Sea app)

Миссия для мореплавателей (Mission to Seafarers Resources)

Определение источников помощи и поддержки

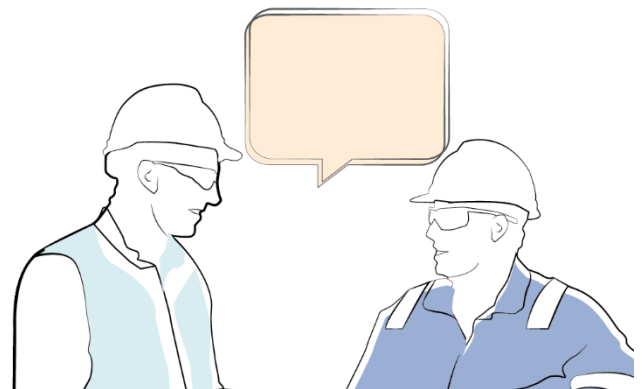


Если у вас возникла проблема или испытываете трудности, где вы будете искать помощь?

Пожалуйста, расскажите об этом остальным членам группы, если хотите.

Запомните:

- Мы не всегда можем решить проблему сами (так, как думаем).
- Использование знаний, навыков, опыта и понимание других поможет нам решить проблемы и развиваться дальше.
- Просьба о помощи не означает слабость. Это означает осознание того, что у вас нет ответа и вам требуется совет или нужно послушать мнение других. Это также может означать то, что вам нужно подтверждение правильности вашего решения.
- Определение видов имеющихся систем поддержки поможет нам найти решение возникшей проблемы. Вы получите знания и приобретете уверенность, чтобы начать решать проблемы, не позволяя им затянуться. Затягивание решения проблем может вызвать более угнетающее состояние.
- Нужно быть сильным человеком, чтобы просить о помощи или о поддержке.



Персональные системы поддержки

В модуле по развитию стрессоустойчивости «Налаживание связей» (“Making Connections”) мы определили людей, которые с нами работают и участвуют в нашей личной жизни и могут оказать нам практическую и психологическую поддержку. Это может также означать помощь по дому, когда мы находимся в море. К таким связям можно отнести:

- Членов семьи
- Друзей
- Коллег по работе
- Соседей
- Религиозные организации
- Школы и общественные организации

Такие системы поддержки могут помочь вам, когда вы в море и когда дома. Они могут оказать практическую поддержку в решении проблем на суше, когда вы находитесь в море, к ним можно обратиться с просьбой поддержать вашу семью и друзей.

Помните, это не только помощь для вас; также подумайте, как вы сможете помочь им, если они попросят о помощи.



Подумайте о людях, включенных в вашу личную сеть. Какую поддержку могут они оказать?

Если они попросят о помощи, что вы можете сделать для них?

Системы поддержки, имеющиеся в компании

Когда мы в море и далеки от дома, мы также зависим от структуры компании:



- На судне – капитан, высшее руководство, врач
- На берегу – руководитель берегового подразделения, агентство по укомплектованию экипажа
- Системы поддержки внутри компании**
- Система медицинской помощи

Примеры предоставляемой помощи:

- Источники помощи и совета на корабле
- Доставка домой по семейным обстоятельствам
- Медицинские предписания для вас или других членов экипажа
- Оказание поддержки в случае издевательств или преследования

** Во многих компаниях имеются свои системы поддержки на местах для оказания помощи. Определите какие имеются.



Какая поддержка оказывается в вашей компании?

К кому вы обратитесь за помощью в случае возникновения определенных проблем?

Благотворительные организации для мореплавателей

Морские благотворительные организации имеют большие возможности для оказания поддержки, помощи советом и материальные ресурсы, и могут помочь вам найти необходимую помощь. Здесь некоторые из них, полный перечень ресурсов можно найти на их сайтах:

Круглосуточная горячая линия помощи морякам «Помощь для моряков» («Seafarer Help»), доступная для моряков со всего мира

Миссия для мореплавателей (Mission to Seafarers) – практические курсы по управлению своими финансами и ответственными средствами связи

ИСВАН (ISWAN) – Шаги к психологическому благополучию (Steps to Psychological Wellbeing)

Общество моряков (Sailors' Society) – Благополучие в море (Wellness at Sea)

Апостолы моря (Apostles of the Sea) – друзья в порту



Спасательный круг для моряков (A personal lifeline for seafarers)

<https://www.sailors-society.org/about-us/#wherewework>



The Mission to Seafarers
Caring for seafarers around the world

<https://www.missiontoseafarers.org/Pages/Category/health-and-w>



Бесплатная, конфиденциальная, многоязычная телефонная линия помощи для моряков и их семей, доступная 24 часа в сутки, 365 дней в году.

Прямой номер телефона: +4420 7323 2737
email: help@seafarerhelp.org



Для моряков со всего мира независимо от веры, национальности и расы.

<https://www.apostleshipofthesea.org.uk>



Поддержка и содействие благополучию моряков со всего мира.

<https://www.seafarerswelfare.org>

Другие экспертные ресурсы

Имеется много других надежных ресурсов, которые оказывают помощь и дают грамотные советы.

Расскажите группе о любом другом ресурсе, который был полезен для вас в прошлом.

Упражнение



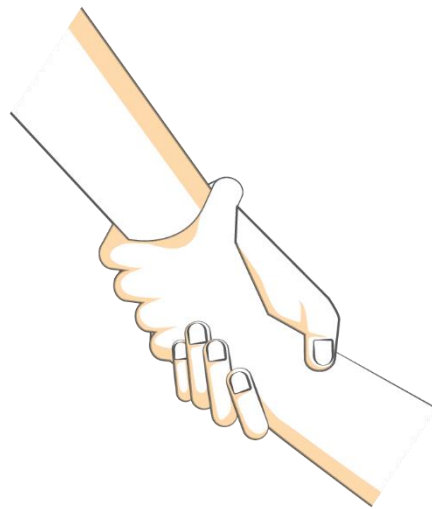
Были ли предложены виды помощи, о которых вы не знали?

Подумали ли вы о том, что существуют другие доступные ресурсы?

Поддержите других

Помните...

- У вас за плечами многолетний опыт, вы многое знаете и мудры.
- Всегда будьте готовы помочь другим, когда они просят о помощи или когда видите, что они испытывают трудности.
- Работая вместе, мы можем достичь больше, чем вместе взятое всего того, что мы выполним по отдельности.



Выводы

- Мы можем предпринять позитивные шаги для укрепления психического здоровья, используя общепризнанные методы и программу по развитию стрессоустойчивости.
- Обращение за помощью и поддержкой является позитивным шагом – у нас не всегда имеются решения, мы развиваемся и учимся у других. Обращаясь за помощью, мы можем быстрее решить проблемы и меньше вероятностей, что они затянутся.
- Определение имеющихся видов поддержки позволяет нам быть готовыми и придает нам уверенности в поиске помощи, если возникнет проблема.

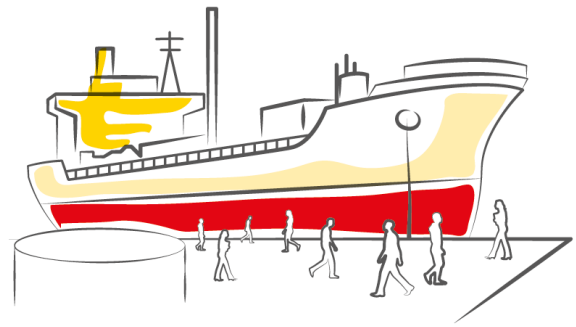
Упражнение 1

В группе рассмотрите следующие сценарии и решите к кому бы вы обратились за помощью.

Вы только что устроились на работу на новый корабль.

Вы не знаете о новых правилах швартовки, принятых на корабле.

Вы хотите произвести хорошее впечатление и хотите убедиться, что вы делаете все правильно, и не хотите выглядеть не компетентным.



Какие практические шаги предпримете для этого?



У кого попросите помощи?

Упражнение 2

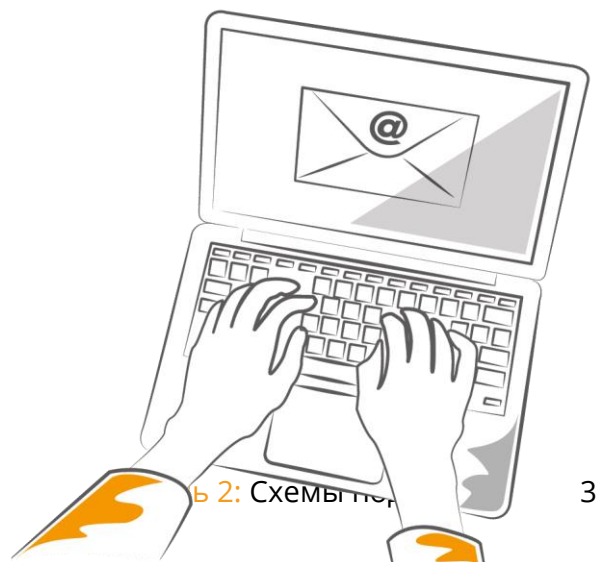
Вы получили письмо из дома. У вас протекает резервуар для воды и повреждена крыша. Ваш партнер встревожен и хочет, чтобы вы с этим разобрались.



К кому из людей, включенных в вашу личную сеть, вы можете обратиться за помощью?



Какие другие решения можно найти в такой ситуации?



Упражнение 3

К вам позвонил брат и сообщил, что у вашего отца проблемы с сердцем и его положили в больницу. Вы, конечно, очень переживаете за него.



Кто в компании может вам помочь?



Кому вы доверяете на корабле, чтобы поговорить об этом?



Кто еще может поддержать вас?



Упражнение 4

Новый член экипажа только что устроился на работу на корабль. Вам кажется, что по какой-то причине вас недолюбливают, хотя вы едва знакомы. Это начинает вас угнетать, вы стараетесь не ходить в общую столовую и другие места общего пользования, чтобы избегать встречи с другими.



Кто в компании может вам помочь?



Кому вы доверяете на корабле, чтобы поговорить об этом?



Кто еще может поддержать вас?

ALL ACT (ВСЕ ДЕЙСТВУЮТ). Поддержка других

МОДУЛЬ 3



ALL ACT (ВСЕ ДЕЙСТВУЮТ)

Поддержка других



Цели этого модуля

- 1** Мы можем помочь друг другу чисто по-человечески, если не будем стесняться спросить наших коллег: **«Все хорошо?»**
- 2** Инструмент ALL ACT (ВСЕ ДЕЙСТВУЮТ) – это конструктивный подход, используемый для облегчения общения и поддержки коллег.
- 3** Нужно знать об имеющейся помощи, чтобы помочь коллегам, а также не забывать о себе.

В этом модуле вы узнаете о конструктивном подходе, который поможет вам начать общение с коллегой, другом или членом семьи, который испытывает трудности. Сначала давайте посмотрим видео.

Посмотрите видео: История Гари: <https://www.youtube.com/watch?v=MmvZ8I5cfNM>
Гугл: История Гари, Кроссрейл (Crossrail).





Обсуждение в группе:

Что вы увидели?

Как это изменило настроение Гари?

Мы все люди, и мы все временами испытываем трудности. Несмотря на это, нам сложно говорить о своих чувствах и просить о помощи.

Нам легче, когда мы поддерживаем друг друга. Не обязательно быть врачом или психотерапевтом, чтобы протянуть руку помощи другому человеку. Просто нужно быть рядом, слушать, поддержать и спросить: **«Все хорошо?»**

Когда мы испытываем трудности, мы можем действовать не так, как действует обычно. Например, мы:

- можем больше молчать и быть раздражительными
- уходим в себя, остаемся в каюте
- не приходим на ужин
- растеряны
- выглядим усталыми или не бритые

ALL АСТ (ВСЕ ДЕЙСТВУЮТ)

Поддержка других



Можете назвать еще примеры, которые вы замечали или сами испытали?

Разницу заметить легко. Но затем может быть так, что мы будем долго искать способ, как подойти к нему.



Что вы делаете, когда замечаете, что коллега выглядит не так, как обычно?

Что мешает вам спросить: «Все хорошо?»

Основные причины, которые мешают нам спросить: «Все хорошо?» :

- Я не знаю, что спросить.
- Я не знаю, как помочь.
- Боюсь, что сделаю хуже.
- Я не психотерапевт.

Такие чувства возникают у многих, поэтому важно иметь схему и план действий.



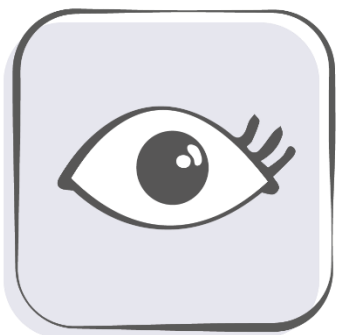
Ознакомление с инструментом «ALL АСТ» (ВСЕ ДЕЙСТВУЮТ)

Это простой способ запоминания шагов, которые мы можем предпринять для поддержки членов нашей группы.

Выполнение этих действий может помочь нам начать разговор с тем, о ком мы встревожены, и который может быть испытывает трудности.



ASK (спросить)



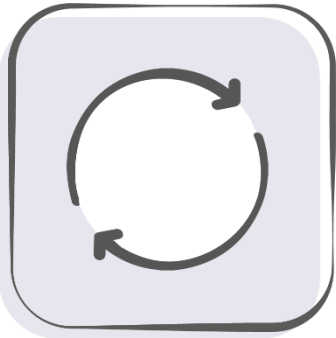
LOOK
(посмотреть)



LISTEN
(слушать)



АСТ
(действовать)



СНЕСК ВАСК
(повторить
попытку)



**TAKE CARE OF
YOU**
(заботиться
о себе)

Ознакомление с инструментом «ALL АСТ» (ВСЕ ДЕЙСТВУЮТ)



«ALL АСТ» (ВСЕ ДЕЙСТВУЮТ)

- Мы можем ВСЕ ДЕЙСТВОВАТЬ – не обязательно нужно быть специалистом или пройти специальное обучение – просто нужно быть человеком и поддержать друг друга.
- Это поможет вам не чувствовать скованности, когда спрашиваете: «Все хорошо, друг?»
- Это означает умение слушать, помочь без осуждения.
- Это помогает людям найти нужную помощь.

Что вы НЕ должны делать:

- Диагностировать психические расстройства – просто слушать и предложить поддержку.
- Выступать в роли психотерапевта – это не ваша задача; вы не обучались этому и не пытайтесь делать это. Вместо этого обратитесь за профессиональной помощью.
- Думать, что вы сами всем этим справитесь – можно найти много поддержки вокруг. Если вы встревожены или чувствуете себя неловко, попросите других помочь.

С чего начать

Если вы заметили, что коллега не так выглядит, следует продумать, как действовать. Это придаст вам уверенности, чтобы начать разговор и предложить поддержку.

Предварительная подготовка предотвращает плохие результаты.

Прежде чем начать, прочитайте следующие разделы.

ASK (спросить)



✓...МОЖНО

Найти подходящее место и время – где-нибудь в уединенном месте, где вам не будут мешать разговаривать о том, как он себя чувствует.

Начать правильно – Задайте простые, доброжелательные и открытые вопросы, такие как «Как ты?» Или «Как ты себя чувствуешь сегодня?»

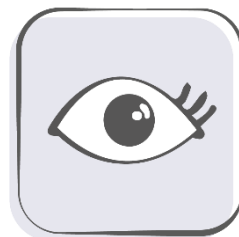
Дать выговорится о своих чувствах и сложившейся ситуации, не перебивайте.

✗...НЕЛЬЗЯ

Делать предположения – Не гадайте, что он чувствуют или что с ним происходит.

Диагностировать – Если кто-либо страдает от психического расстройства, он должен обратиться к профессионалу.

LOOK (посмотреть)



✓...МОЖНО

Обратить внимание на разницу между тем, что говорят люди и как они выглядят – Они могут сказать, что все нормально, но выглядеть подавленно, растерянно, равнодушно, устало, не ухоженно или грязно.

✗...НЕЛЬЗЯ

Делать замечания по поводу их внешнего вида.

Отложить разговор, если человек выглядит растерянными – Ему, возможно, сложно понять, о чем вы говорите, или он думает, что вам ответить.

Ознакомление с инструментом «ALL АСТ» (ВСЕ ДЕЙСТВУЮТ)

LISTEN (послушать)



✓...МОЖНО

Сконцентрировать внимание – Слушайте внимательно, что говорят. Не отвлекайте свое внимание.

Гибко и чутко реагировать на то, что говорят ваши коллеги – У всех свой опыт.

Просить разъяснений – если вы не понимаете, о чем говорит человек, попросите его объяснить свой опыт другими словами.

Деликатно резюмировать то, что вам рассказал человек – Это поможет вам убедиться, что вы все правильно поняли и показать ему, что его услышали.

✗...НЕЛЬЗЯ

Оставить человека одного, если он расстроен – Если он плачет, сядьте вместе и не уходите, пока он не остановится.

Вам не обязательно подать воду, салфетки или стараться «подбодрить». Оставайтесь с ним и начните разговор, когда он будет готов для этого.

АСТ (действовать)



✓...МОЖНО

Дать понять, что вы заботитесь о нем – спросите, что можно сделать, чтобы помочь сегодня, прямо сейчас.

Напомните о тех источниках помощи, которые доступны ему – семья, друзья, коллеги, сотрудники, а также системы поддержки вашей компании – в Модули 2 вы ознакомились со схемами поддержки. Помогите ему обратиться за поддержкой, если он не знает, как это делать.

СООБЩИТЬ РУКОВОДСТВУ – если вы чувствуете, что не в силах справиться с его проблемой и/или чувствуете тревогу.

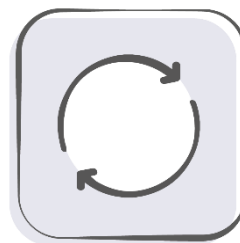
✗...НЕЛЬЗЯ

Гадать о том, как помочь ему. Спросите его.

Попытаться «поставить диагноз» – это может делать только врач.

СЧЕК ВАСК

(повторить попытку)



✓...МОЖНО

Дать знать, что вы открыты для следующего разговора.

Согласовать время, чтобы встретиться и узнать, как обстоят дела.

✗...НЕЛЬЗЯ

Ждать слишком долго, чтобы продолжить разговор.

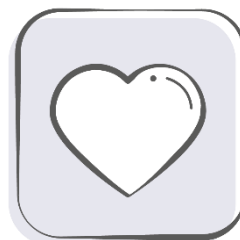
Спросите, когда ему удобно.

Несколько дней нормально.

Несколько недель, наверное, будет слишком много.

TAKE CARE OF YOURSELF

(заботиться о себе)



✓...МОЖНО

Уделить время для себя.

Вы должны быть в норме сами, чтобы помочь другим. **проблемы коллеги.** Когда мы испытаем трудности,

Использовать самим имеющиеся системы поддержки — друзья, коллеги, семья, телефоны доверия.

✗...НЕЛЬЗЯ

Взять на себя ответственность за решение

проблемы коллеги. Когда мы испытаем трудности, мы можем нуждаться в помощи врача или психотерапевта. Обратитесь за помощью, если чувствуете, что не в силах справиться с проблемой коллеги и/или чувствуете тревогу.

Держать в себе свои переживания и чувства — мы все люди, вы тоже можете нуждаться в поддержке.

Упражнение

1. Прежде чем начать, вспомните об имеющихся системах поддержки, с которыми вы ознакомились в Модуле 2.
2. Разделитесь на пары. Каждая пара выбирает один сценарий.
 - Один из вас член экипажа, попавший в такую же ситуацию, какая описана в сценарии в конце этого модуля.
 - Другой – тот, который заметил проблему и собирается спросить: «Все хорошо?» Он не должен читать сценарий – используя подход «ALL АСТ» (ВСЕ ДЕЙСТВУЮТ) ему нужно выяснить, в чем заключается проблема.
3. Разберите схему действия «ALL АСТ» (ВСЕ ДЕЙСТВУЮТ).

Определите системы поддержки, которые можно использовать для того, чтобы помочь этому человеку.
4. Расскажите о своих действиях другим членам группы.
5. Если есть время, поменяйтесь местами и используйте другой сценарий, чтобы оба смогли попробовать использовать технику «ALL АСТ» (ВСЕ ДЕЙСТВУЮТ).

Выводы

- Используя технику «ALL» (ВСЕ) вы можете найти конструктивный подход к коллеге, которому вы хотите помочь.
- Для этого вам не нужно проходить специальное обучение, вам нужно просто быть неравнодушным к коллеге.
- Важно, чтобы вы знали, как правильно помочь коллегу в получении необходимой помощи.

Сценарии

1. Джо – 34 года

Как правило, вы очень способный человек. В данный момент вы пытаетесь сдать все экзамены успешно, и вы находите, что некоторые материалы очень сложны для вас.

Вам действительно не понятны некоторые технические аспекты, но чувствуете себя неловко спрашивать об этом, потому что встревожены тем, как ваши коллеги воспримут это.

В школе или в колледже вы всегда были самым лучшим в классе и поэтому вам очень сложно это сделать сейчас. Ваша уверенность в себе снижается и временами вы сильно встревожены тем, что это вовсе не похоже на вас.

Вы плохо спите, так как думаете об экзаменах и переживаете, что можете не сдать их.

Вы говорили об этом со своим другом по телефону, но это не очень помогло, так как он сказал: «Ты всегда паникуешь, а потом все сделаешь хорошо». Но на этот раз действительно все по-другому, так как вы просто не понимаете некоторые вещи.

2. Мик – 28 лет

Вы приятный молодой человек, который всем нравится на корабле.

Недавно вы стали отцом. Вы выглядите усталым и не совсем похожи на себя.

Вы рады стать отцом, но это принесло вам чувство дополнительной ответственности. Вы очень скучаете по жене и по сыну, в свободное время много времени проводите, разговаривая с ними по телефону. Чувствуете себя совершенно беспомощным, находясь так далеко от жены и не знаете, как помочь жене с малышом. Вы очень переживаете, что не можете помочь им.

Вам нужны помощь и совет, кто-нибудь, кто обсудил бы с вами это и помог понять, как другие справлялись с этим.

Сценарии

3. Дакила – 44 года

Вам нравится ваша работа, но вы думаете о своем 14-летнем сыне, который остался дома.

Он плохо учиться в школе и ваша жена/ваш муж очень переживает по этому поводу. Ваш сын был очень хорошим учеником, но за последний год он потерял интерес к учебе и больше времени проводит, играя в компьютерные игры с друзьями.

Ваша жена/ваш муж делает все возможное, чтобы разрешить эту проблему, но потеряла/л всякое терпение по отношению к нему. У вас еще двое маленьких детей (5-летняя девочка и 7-летний мальчик) и ситуация дома очень напряженная. Каждый звонок домой сложный, так как вашей жене/вашему мужу трудно справляться с критикой по поводу многодетной семьи, которая свалилась на нее/него.

Вам не хочется разговаривать со своими коллегами, так как не знаете, что они могут подумать о вас, и вам, конечно, не хочется выглядеть слабым в глазах своих коллег.

Вам нравится ваша работа, и вы хотите дальше продолжить свою карьеру, но чувствуете себя очень беспомощным вдали от дома.

4. Милан – 46 лет

Вы недавно вернулись из внеочередного отпуска по семейным обстоятельствам.

Ваш брат недавно умер от рака. Хотя вы знали, что это произойдет, его смерть все равно была шоком для вас.

Вы рады вернуться на работу, и работа помогает отвлечься.

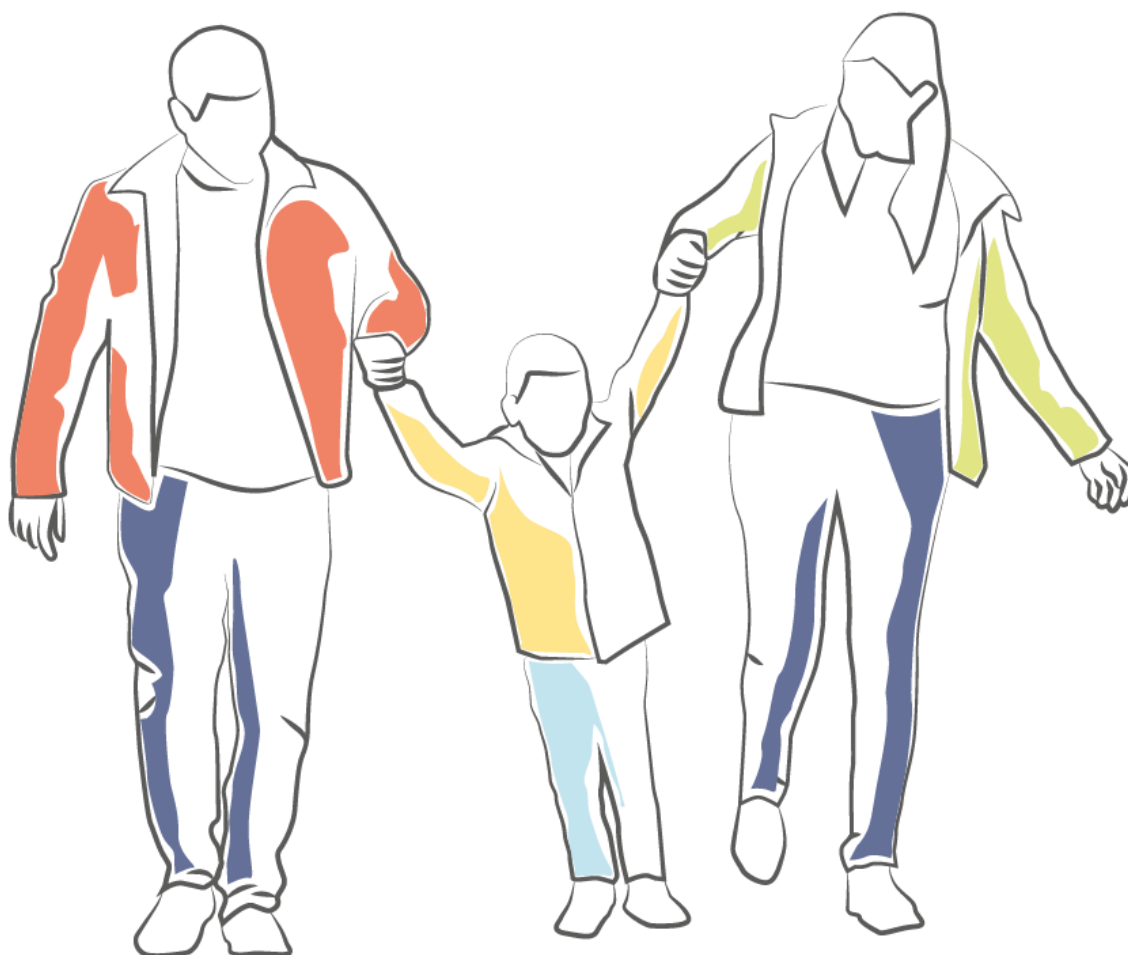
Вы чувствуете себя нормально, но временами вам грустно и нахлынывает печаль.

Ваша семья вас очень поддерживает.

5. Джами – 27 лет

Вы должны были покинуть судно на этой неделе, но человек, который должен был вас заменить, заболел. В офисе вам не могут сказать, когда прибудет ваша замена.

У вас были планы, и вы понимаете что, все нужно отменить, и вы совсем не рады этому. Такое бывало и раньше, и, кажется, офису все равно.



Содействие благоприятному психическому состоянию и уменьшению предубеждений

МОДУЛЬ 4



Содействие благоприятному психическому состоянию и уменьшению предубеждений



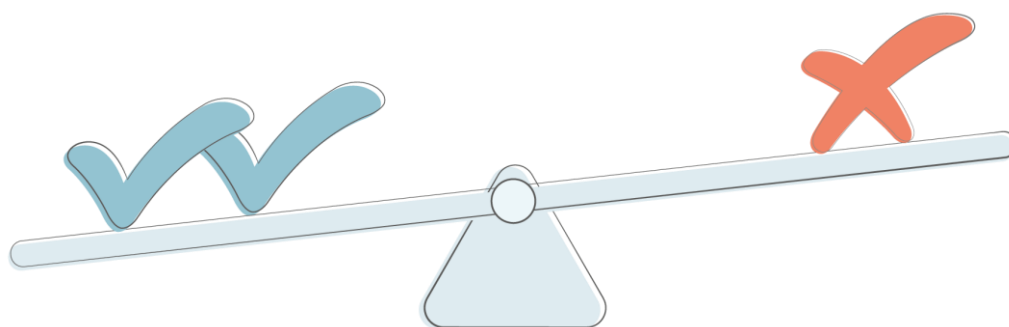
Цели этого модуля

- 1** Определение способов улучшения рабочей среды, которая может иметь большое значение для психического здоровья каждого из нас.
- 2** Понять, что мы можем контролировать и на что можем повлиять в окружающей нас обстановке.
- 3** Уменьшить предубеждения и превратить тему о психическом здоровье в тему для обсуждений, в которых мы с удовольствием участвуем.

Мы проводим много времени вместе, живем в этой среде, и мы можем положительно повлиять на состояние психического здоровья самих и других людей.

В этом модуле мы узнаем, как это сделать. Как мы можем помочь себе и друг другу, сделать окружающую нас среду, где мы живем и работаем, более позитивной и комфортной.

В модули 1 мы уже определили факторы, действующие положительно и отрицательно на наше психическое состояние. Целью является увеличение положительных факторов и уменьшение отрицательных факторов.



Конечно, мы не можем изменить все, но важно уметь определить:

- Факторы, которые мы в силах контролировать – мы можем напрямую ими управлять и контролировать их
- Факторы, которые не можем контролировать, но на которые мы можем повлиять
- Факторы, которые мы не можем контролировать и не можем на них повлиять



МОЖЕМ КОНТРОЛИРОВАТЬ:

например, физическая подготовка, еда, вежливое отношение к другим, личные финансы и т. д.

МОЖЕМ ПОВЛИЯТЬ: например, организация общественных мероприятий, карьерный рост.

НЕ МОЖЕМ НИ КОНТРОЛИРОВАТЬ, НИ ПОВЛИЯТЬ: например, погода, изменение деятельности компании, международные цены на нефть.

Не спеша подумайте о том, что в вашей жизни вы можете контролировать и на что можете повлиять, какие действия можете предпринять, чтобы изменить и улучшить состояние психического здоровья, запишите их на последней странице руководства.

Особенно важно определить факторы, которые вы не в силах контролировать или не можете на них повлиять. На них не стоит тратить эмоциональную энергию – вы не можете их изменить несмотря на все ваши переживания и тревоги. Однако, вы можете контролировать свою реакцию на них.

Упражнения

Упражнение 1

Просмотр положительных и отрицательных факторов

Вернитесь к упражнениям 1 и 2 в Модуле 1.



- Какие факторы вы определили как влияющие положительно на психологическое благополучие?
- Какие факторы вы определили как влияющие отрицательно на психологическое благополучие?
- Сколько вы определили факторов, связанных с работой?

Упражнение 2



На уровне группы/экипажа:

- Какие из них можете контролировать?
- На какие из них можете повлиять?
- Какие вне вашего контроля?

Составьте вместе план из:

- а. трех действий, к которым вы все можете придерживаться, чтобы положительно повлиять на среду – для повышения позитива
- б. трех действий, к которым вы все можете придерживаться, чтобы уменьшить негативное влияние на среду – для снижения негатива

Упражнения

Упражнение 3

Обязательно придерживайтесь этого плана в течение 4 недель:

Мы обязуемся **добавить** следующие **три положительные действия**, к которым мы можем придерживаться для улучшения состояния нашего психического здоровья:

1.
2.
3.

Мы обязуемся **исключить** следующие **три отрицательные действия** для улучшения состояния нашего психического здоровья:

1.
2.
3.

Предубеждения



20 %

Распространенность психических заболеваний в мире составляет около 20 %, что означает, что если в вашей группе пять человек, то статистически вероятно, что кто-то из вас страдал или продолжает страдать от психического расстройства.

В этих модулях вы узнали, что:

- У всех нас есть психическое здоровье
- Мы можем управлять им с использованием инструментов и ресурсов, а также обратившись за помощью или поддержкой
- Испытывать трудности или страдать от психического расстройства не означает слабость, мы все люди, и мы все временами бываем впечатлительными
- Обращаясь за помощью, обучаясь у других и на опыте других, мы развиваемся.

«Психическое расстройство – это не то, за что нужно стыдиться, мы должны стыдиться наших предубеждений и предвзятости», – Билл Клинтон

Одним из основных проблем, которая возникает на пути обсуждения психического здоровья – это предубеждения. Предубеждения, как «клеймо позора, разделяющее человека от других», и это неправильно. Это также, как если бы мы строили стены вокруг него.

Как мы выяснили, у нас всех есть психическое здоровье, у всех, у каждого. Мы не отделены от других, мы часть общества, экипажа, семьи, всего человечества.

Предубеждения – WALLS (стены)

Чтобы развеять предубеждения, мы должны чувствовать себя более комфортно, когда разговариваем об этом – чем больше разговариваем, тем легче становится. Вот несколько очень практических методов, которые смогут помочь разрушить стены (WALLS):





- Что Вы можете сделать, чтобы развеять предубеждения?
- Что Мы можем сделать, чтобы развеять предубеждения?

Выводы

- Мы можем предпринять позитивные шаги для укрепления нашего психического здоровья и психического здоровья наших коллег на борту.
- Сконцентрироваться на тех факторах, которые вы можете изменить или повлиять на них, чем на тех, которые вне вашего контроля.
- Предубеждения возводят стены и разделяют людей. Целенаправленно работать над тем, как развеять предубеждения и поддерживать разговоры о психическом здоровье.

И запомните:

У всех нас есть психическое здоровье

Вы прошли вводные модули по психическому здоровью:

В группах обсудите



- Какие темы были полезными для вас?
- Чувствуете ли вы более уверенно, чтобы предложить помощь коллеге, который, как вы думаете, испытывает трудности?
- О чем вы еще хотели бы узнать?
- Что имеет большое значение для состояния вашего психического здоровья и психического здоровья ваших коллег?

БЛАГОДАРИМ

Что я могу контролировать или на что я могу повлиять?

Используйте это для того, чтобы начать видеть то, что вы можете изменить в своей жизни.

Определите, в чем заключается проблема, можете ли вы контролировать, влиять на нее, или она находится вне вашего контроля.

Если вы можете контролировать ее или повлиять на нее, подумайте о действиях, которые можете предпринять.

В чем состоит проблема	Могу ли я ее контролировать, повлиять на нее или она вне моего контроля?	План действий
Например, личные расходы	Я могу контролировать это	Составить ежемесячный бюджет и стремиться придерживаться его

«Партнеры по безопасности» (Partners in Safety) не является медицинской организацией, информация выложена на сайте только для справочных целей. «Партнеры по безопасности» (Partners in Safety) не несет ответственности за информацию на внешних веб-сайтах или ресурсах.

«Партнеры по безопасности» (Partners in Safety) не несет ответственности за ошибки или упущения, допущенные в материалах, выложенных на веб-сайте. «Партнеры по безопасности» (Partners in Safety) не несет никакой ответственности за потери или ущерб, прямо или косвенно возникающие в результате использования или невозможности использования информации на этом веб-сайте. Информация, доступная на этом веб-сайте, не подлежит использованию, воспроизведению, копированию и распространению в коммерческих целях.