

УДК 616-084.891:656.6-051

ДЕЯКІ ПИТАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЕД ПЛАВСКЛАДУ У РЕЙСІ

Коваль О.О., Журавльова О.М., Рибак І.Т.

Дніпровська басейнова санепідстанція, (м. Київ)

Комплексна механізація та автоматизація виробничих процесів, інтенсивне використання нових досягнень науки і техніки, широка електрифікація та комп'ютеризація праці характерні риси сучасного виробництва, в т.ч. і суднового господарства. Діяльність основних професійних груп робітників водного транспорту в цих умовах крім впливу відомих шкідливих умов праці — вібрація, шум та інше, характеризується з одного боку неоднозначністю та багатогранністю, а з другого — різким зростанням вимог до безпечності та ефективності самої праці. Все це безумовно здійснює суттєвий вплив на нервову діяльність, в т.ч. на нерво-психічну сферу плавскладу. Специфічні особливості діяльності моряків в зазначеній мірі формують шкідливий вплив одних або інших факторів. Одноманітність та монотонність, малий об'єм приміщень та скудність інтер'єру, замкнуте коло, нерегламентованість і невизначеність фізичних та психічних навантажень, гіподинамія — уявляються головними показниками моряка.

Так як психоемоційний стрес в теперішній час виступає головною причиною формування багатьох психосоматичних захворювань (2,4), то для плавскладу це особливо актуально. Психофізіологічний, емоційний та соматичний стан організму моряка, особливо при тривалому рейсі, потребує змінення. Так, як місце праці та відпочинку для плавскладу це судно, а судно це виробничий об'єкт, на якому немає можливості відокремити виробниче та технологічне обладнання від житлових приміщень та місць відпочинку екіпажу, то й природньо, що моряки не тільки коли працюють, а також коли відпочивають, підлягають дії шкідливих виробничих суднових факторів. Один з таких найбільш значущих факторів, що травмують емоційну сферу є необхідність виконувати професійну діяльність в різні періоди доби. Специфіка вахтової служби на флоті дозволяє розглядати судновий екіпаж як колектив, для членів якого, при роботі на протязі доби, характерні три варіанти режиму сну та бадьорості, порівняно з береговим образом жит-

тя. На добові біоритми фізіологічних функцій плавскладу впливає вахтовий режим праці і відпочинку. При цьому, особливістю суднових умов є те, що комплекс шкідливих факторів суднового середовища діє на моряка не тільки у виробничих і службових приміщеннях, а і у всіх інших приміщеннях (житлових, санітарно-побутових, санітарно-гігієнічних). Регулярне чергування періодів сну та бадьорості у більшості моряків створює передумови добового біоритму. У динаміці плавання у моряків спостерігається перебудова вищої нервової діяльності, серцево-судинної системи, частоти дихання, в залежності від часу вахти, на відносно високому фізіологічному рівні. При цьому відмічається виражене зниження стійкості сенсомоторних реакцій, слухової чутливості. Це дає змогу зробити висновок про погоджену дію добових біоритмів вказаних функцій, що свідчать про напруження компенсаторних механізмів, що приводять до втоми. Особливо негативна динаміка психофізіологічних показників відмічається у період сутінково-світанкових вахт, коли менш ніж на других вахтах виражена регулярність зміни періодів сну та бадьорості. Відсутність умов для повноцінного відпочинку у міжвахтений час, відносна гіподинамія сприяє порушенню синхронізації фізіологічних біоритмів з трудовою діяльністю.(5) А все це призводить до розвитку емоційних розладів. Також на емоційну сферу плавскладу діє високе нервове напруження пов'язане з особливостями діяльності (режим постійного слідкування, заданий темп і висока відповідальність, дія шкідливих факторів). Цей стан проявляється зміною поведінки (висока збудженість або затимуваність, імпульсивність тощо) та вищої нервової діяльності серцево-судинної та дихальної систем, порушенням обмінних та гормональних систем. (1,3).

Аналіз матеріалів, одержаних після тривалих рейсів, показав, що найбільш вразливою ланкою біосоціальної системи моряка є психологічний стан, зміни якого зв'язані з розвитком морської ностальгії, психічної напруженості і психосоматичних

розладів, часто взаємопов'язаних та взаємообумовлених. Морська ностальгія та психічне напруження в певні періоди рейсу призводять до проявлення невротичних реакцій, які можуть приймати різні форми: з одного боку роздратованість, нестриманість, неживчивість, неухважність, а з другого – угрюмість, песимізм, відлюдність, мовчазність, однообразна поведінка. На підставі невротичних проявів моряків дуже часто виникають соматичні зміни: невроз серця, стомленість, безсоння, головний біль, розлад сексуальної сфери. (5) Усі ці прояви поширює розповсюдження факторів ризику: паління та зловживання алкоголем. Також на розвиток психологічних станів впливають недостатність інформації, відсутність емоційної розрядки, монотонність мешкання, фізичне втомлення, тривалість рейсу, відсутність науково обґрунтованого підбору екіпажу та психологічної підготовки керівного складу судна.

Щоб запобігти розвитку психосоматичних захворювань в рейсі, судовим лікарям та лікарям плавскладу поліклінік необхідно розробити програму, яка повинна мати профілактичний характер і зосередитися на слідуючи цілях:

- вести динамічне спостереження та проведення спеціальних профілактичних, а при необхідності реабілітаційних заходів, які слід розпочинати з перших років в даній професії,
- організувати психологічні консультації, які повинні проводити підготовку плавскладу з основ психології професійної праці, навчати навичкам свідомої саморегуляції,
- розробити індивідуальні набори фізичних вправ для груп м'язково-суставного апарату, органів та систем організму, схильних до найтяжчих навантажень в професійній діяльності. Вищевказані гімнастичні вправи повинні бути внесені в особисту медичну картку моряка перед виходом в рейс. Щоб рекомендації викону-

вались, по-перше, всі судна повинні бути обладнані тренажерами, а по-друге, для кожного моряка повинні бути розроблені нормативи, які він повинен досягнути,

- науково обґрунтований підбір екіпажу та психологічна підготовка керівного складу судна,
- систематична, цілеспрямована робота по проведенню поетапних заходів по підвищенню рівня санітарно-гігієнічного виховання також сприяє покращенню показників роботи і збереженню особистого здоров'я плавскладу.

Література:

1. Судаков К.В. Диагноз здоровья. –М., 1993.
2. Панкова В.Б., Фролов М.Ф., Гусев М.И. Кутовой В.С. Нарушения эмоциональной сферы работников железнодорожного транспорта и их реабилитация.// Гигиена и санитария –2000 -№2 – с.28-31.
3. Нерсесян А.С. Психологические аспекты повышения надежности управления движущими объектами. –М., 1978.
4. Судаков К.В. Психоземotionalный стресс: профилактика и реабилитация.// Терархив –1997 -№1 – с.70-74.
5. Стенько Ю.М., Баранович Г.И. Справочник по гигиене и санитарии на судах. -М., 1984.

Summary

SOMA QUESTIONS OF PSYCHOSOMATIC DISEASES PROPHYLAXIS AMONG SEAFARERS AT A VOYAGE

Koval O.O., Zhuravliova O.M., Ryback I.T.

The authors have considered some questions of psychosomatic diseases prophylaxis among seafarers under the conditions of a sea voyage. They describe the factors affecting significantly seafarers' nervous activity, including nervous and psychic sphaera. They have shown the necessity to work out a prophylactic complex programm and highlighted several points this programm should be directed to.