

Utjecaj psihe na život pomozaca

Iz rečenice »mens sana in corpore sano« — zdrav duh u zdravu tijelu — proizlazi činjenica da su već Rimljani i ostali antički narodi vodili brigu ne samo o tjelesnom nego i o duševnom zdravlju čovjeka.

Udruženje zdravog tijela i zdravog duha u jednoj osobi pretstavlja normalno stanje zdravog čovjeka.

Međutim, kao što tjelesno zdravlje podleže utjecaju raznih bolesti isto tako se često poremećuje i duševno zdravlje čovjeka. Duševnih ili živčanih oštećenja bilo je oduvijek, a u posljednje vrijeme ona su u porastu.

Psihičke traume mogu se pojaviti kod svakog čovjeka, na svakom radnom mjestu, u svakoj profesiji pa i u pomorstvu. Uz dispoziciju (sklonost), strah, konstituciju i emocionalne napetosti, socijalni faktori u prvom redu dovode do živčanih poremećaja te uvjetuju neurotičke pojave odnosno neuroze.

Neuroze su živčana oboljenja koja čine sredinu odnosno prijelaz između duševno zdrave i duševno bolesne

osobe. To su bolesne reakcije koje se pojavljuju od djetinjstva pa sve do starosti.

Uzroci neuroza su raznovrsni. Spomenuti ću neke i to: loša obiteljska atmosfera u djetinjstvu koja je puna sukoba, odgojne pogreške djeteta, neispravni seksualni odgoj odnosno neudovoljeni seksualni nagoni, onanija, nezadovoljstvo sa stanovitim socijalnim položajem, loš odnos na radnom mjestu, nepravilan izbor zvanja, dugotrajna psihička napetost, materijalna nesigurnost, ratne nedaće i jake psihičke traume, katastrofe i ostali stresovi kao i mnogi drugi uzroci, stvaraju podlogu za razvoj neurotičkih reakcija.

Neuroze su svrstane u nekoliko grupa i to: psihogene depresije, prisilne neuroze, fobije, ratne neuroze, histerija, seksualne neuroze, razna sumračna stanja, neuroze karaktera, profesionalne neuroze, neurastenija, alkoholizam i t. d.

Psihogeni depresija označava stanje duševne utučenosti.

Prisilna neuroza pretstavlja stanje u kojem se čovjek nalazi pod uplivom prisilnih misli, impulsa, radnja i pod utjecajem straha da ne učini nešto prema nekoj osobi i okolini, a protiv savjesti i protiv svoje volje.

Fobija označava pojavu straha od neke radnje ili od neke određene situacije na pr. strah od zatvorenog prostora (klastrofobija), strah od otvorenog prostora (agorafobija), strah od noći (pavor nocturnus), strah od bakterija (bakterofobija), raka (cancerofobija) i t. d. Strašljive osobe koje nisu u stanju da podnose opasnosti života na moru ne treba ukrcavati na brod. Naime, pomorac koji je u neurotskom smislu opsjednut strahom i koji nije u stanju da zbog svoje fobije izvršava zadatke što ih služba i situacija na moru od njega zahtijeva, postaje nepouzdan i štetan osobito ako se radi o školovanom kadru kojem je povjeren veći dio odgovornosti na brodu.

Ratne neuroze su neurotični simptomi sa kojima borci pokazuju svoju hrabrost i požrtvornost. Bolesnik se baca na zemlju, udara oko sebe, reproducira navalu na neprijatelja, izdaje razne zapovjedi, pravi kretnje kao da puca i sl., a što je osobito izraženo kad ga netko promatra.

Histerija se pojavljuje u obliku raznih histeričnih reakcija i histeričnih napadaja.

Seksualne neuroze se očituju najčešće kao posljedica psihičke impotencije kod muškaraca i frigidnosti kod žena. Osim toga na ove neuroze utječe onanija, razne nastranosti kao i čitav niz duševnih reakcija.

Sumračno stanje pretstavlja poremećenje svijesti pri čemu čovjek može biti vrlo opasan.

Neuroze karaktera označavaju stanje kod kojega je čovjek pun osjećaja manje vrijednosti, nezadovoljan sa svojom sudbinom i stavom okoline, jako je osjetljiv, gubi radni elan i interes za svoju okolinu i sl.

Profesionalne neuroze su direktno povezane sa zanimanjem. Na ovo stanje naročito utječe krivi izbor zvanja t. j. kad je pomorac pod pritiskom roditelja, okoline, želje za zaradom i sl. izabrao zvanje koje mu ne »leži«. Kod profesionalnih neuroza postoji nezadovoljstvo u poslu, izostajanje s posla, traženje bolovanja, dolazi do sukoba među članovima posade i t. d. Kod ovih bolesti također se očituje preveliki zamor ili jaka bol mišića kad se vrše kretnje koje su potrebite za izvršenje stanovite vrsti posla i zanimanja. Zbog ovakvog stanja ne rijetko dolazi do profesionalne preorijentacije oboljele osobe.

Neurastenija ili neurastenični sindrom je neuroza sa čitavim nizom simptoma koji opterećuju neurasteničnu osobu. Kod neurastenije pojavljuje se suvišno znojenje, podrhtavanje udova i mišića, svrbež, trnci kroz ruke i noge, često mokrenje, proljev ili zatvor stolice. Osim toga mogu nastupiti smetnje u predjelu srca sa nepravilnim radom srca, te smetnje u apetitu. Nadalje može doći do oslabljenja seksualne potencije, nastupa utučenost, brz umor, slaba koncentracija pri radu, zaboravljivost, poremećaji u spavanju, vrtoglavica, glavobolja, uvrijedljivost, razdražljivost i sl.

Alkoholizam i ostala narkomanična sredstva pretstavljaju široku bazu za razvoj neurotičkih reakcija osobito kod onih pomoraca koji kronično uzimaju prevelike doze alkoholnih pića.

Sva gore navedena neurotička stanja kao i ostali duševni poremećaji mogu utjecati i na promjenu organa te izazvati razna tjelesna oboljenja kao na pr. čir na želucu, povišeni krvni tlak, poremećenja u probavi i ostale organske bolesti.

Liječenje neuroza. Svaki pomorac koji je opterećen sa neurotičkim reakcijama treba da prima odgovarajuću terapiju za ublaženje i smirenje njegovih psihičkih smetnja (psihofarmaci, sedativi, hipnotici i sl.). Osim toga takovim je bolesnicima potrebno duži odmor, odstranjenje sa radnog mjesta, klimatsko liječenje i ostale terapijske metode. Jedna od vodećih vrsti liječenja neuroza jest »psihoterapija«. Zbog toga je potrebno da se ovakovi bolesnici upute neuropsihijatru t. j. liječniku koji će pregledom

bolesnika odrediti kakovu vrst liječenja treba provesti kod pojedinog slučaja.

Danas se živčana »rastrojenja« očituju sve češće i u sve većoj mjeri. Uzroci leže u sadašnjem načinu života, u mahnoj žurbi, u nezasićenim prohtjevima, surovoj bezobzirnosti, neizvjesnosti, strahu, u poremećenim međuljudskim odnosima, zapostavljanju i gaženju etičkih principa i t. d.

Međutim, neke službe više, a neke manje utječu na pojavu živčanih poremećaja. U tom pogledu rekao bih da je brod pogodan teren za razvoj neuroza i izazov neurotičkih reakcija i da se pod specifičnim uvjetima života na brodu one manifestuju u jačoj mjeri na moru nego na kopnu.

O duševnom stanju pomoraca i njihovom moralu na brodovima dr A. F. Giacich u članku »Il morale« iz knjige »Lezioni Mediche per i Naviganti« od 1887 god. piše slijedeće: »Pomorski život, odvojen od svijeta, duga putovanja, dosadne tišine mora (bonace), turbobni oblaci, jednolični posao, noći provedene u dosadnim stražama, monotoni život, pomanjkanje utjehe u duševnoj boli, neizvjesna budućnost, udaljenost od svoje kuće: sve to ide zatim da utuče duh i da stvori tugu (melankoniju) o kojoj toliko govore neki autori, opisujući je možda i u pretjeranoj mjeri. Budući da nema uobičajene veselosti i radosti, pojavljuje se snuđenost, ravnodušnost i indiferentizam. Izraz lica postaje utučen, iscrpljen, oči upadnute i sklone na plač, pokreti bezvoljni, uzdasi česti. Zatim nadolazi koncentracija misli, neobična ozbiljnost i fiksne ideje koje se vraćaju uporno u mozak, nestaje smijeh prema prijatelju, čovjek traži samoću za koju drži da će ukloniti nevolje, međutim, ona ih podržava. Pošto je poremećen duševni rad, očituju se i fizički efekti: probava i tek postanu nepravilni, hranjenje se smanji; nadolazi sklonost za bolesti, skorbut, tuberkuloza i t. d. Tuga za zavičajem ili velika želja za povratak u domovinu je teška moralna patnja«.

Na gore iznesena duševna stanja za ljudstvo na brodovima dr Giacich daje slijedeće savjete: »Pomoć (liječ) protiv moralnih nevolja mora se naći u vlastitoj snazi volje i u svemu onome što hrabri duh te ga odvraća od žalosnih i mučnih misli. Mnogi preporučuju kao lijek ples, pjesmu, ugodne razgovore, vesele priče, čitanje knjiga na glas uz odgovarajuću diskusiju koja korisno djeluje i koja ostavlja dobar utisak. Kapetani su dužni i mogu da korisno utječu na moralno stanje posade. U tužnim situacijama treba naizmjenice igrati ulogu utješitelja i brata zbog uzajamne potrebe na brodu koja veže pomorce kao članove u jednoj obitelji. Raspoloženje koje se dobije uz prolaznu živahnost sa osvježavajućim pićem ne daje neki efekat, trajnije vrijednosti. Treba naučiti razum da se on svom snagom brani od nedaća koje prijete; ako se pak ove jednom pojave i postanu nepopravljive, treba imati toliku snagu duha da ih se zaboravi. Moraju se izbjegavati zle ideje koje mašta kadkad pretstavlja crnijim nego što su; treba se prenijeti u nadu koja obećava bolju budućnost; mora se misliti na svoje drage te na taj način duh ostaje čvrst, zdrav i gospodar svojih tegoba. Ovakav stav biti će od koristi ne samo za duh i tijelo nego i lijek za oboje«.

Drugi pomorski pisac dr Jako Gijvanović u svojoj knjizi »Brodarska higijena« koja je kao prvi udžbenik za pomorstvo štampana na hrvatskom jeziku u Zagrebu 1896. godine piše na strani 39. i 42. slijedeće: »Za vrijeme odmora i mirnog mora besposlica dosadi mornaru i on gleda da vrijeme prikrati krpljenjem odjeće i pranjem rublja. Treba spomenuti da je i sa higijenskog gledišta potrebno mornaru da kadkad slobodan od poslova i brige u miru i veselju uživa i veseli se, jer tim se on odmara, a tijelo i duša mu se krijepe za daljnji trud i brigu. Dobro je dakle da u nedjelju i svečane dane kada se brod u luci nalazi, mornar preobučen u svečano odijelo, čist i zaglađen izađe na kopno te se prošee i ugodno pozabavi...«

Ovi navodi dokazuju da je skrb za uklanjanje onih faktora koji oštećuju duševno zdravlje pomoraca postojala ne samo u 19. stoljeću nego se ona proteže i u najdavnija vremena kako se na početku ove radnje navoda.

Međutim, iz povijesnih podataka o razvoju pomorstva i zdravstvenih prilika na brodovima Starog, Srednjeg

i do 19. stoljeća Novog vijeka proizlazi da se je o mornarima vodilo malo računa jer su nazori i socijalna struktura onoga doba postavili velike i oštre klasne razlike između viših i nižih slojeva u narodu. Budući da su glavni posade u prošlim vremenima sačinjavali robovi, ratni zarobljenici, kažnjenci i ljudi iz nižih slojeva, to su oni kao potlačenici i bezpravna bića bili lišeni svakog prava na zdravstvenu zaštitu.

Napredak civilizacije, osobito u 19. stoljeću, zatim ukidanje ropstva i klasnog gospodstva, humanistički nazori, preporod nauke i umjetnosti stvorili su pokret koji je čovjeka postavio u središte intelektualnih okupacija.

Budući da je u suvremenom kulturnom razvoju čovjek postao centralni faktor i jedinica društva kojoj se posvećuje najveća pažnja, to se sve više pronalaze metode i sredstva kako da se ljudski život što više produži i kako da čovjek što udobnije u zadovoljstvu živi. Razumljivo je da je ovakovo gledište prodrlo i u pomorstvo. Moreplovcima, u usporedbi na nekadašnja vremena, danas putuju na brodovima u kojima svaki pomorac uživa takorekuciju optimalnu udobnost i maksimalnu zaštitu na moru ili se bar za tim ide.

Međutim, dok su se prije 100—200 godina mornarice nalazile još uvijek u primitivnoj fazi navigacije sa veslima i jedrima, danas su strojevi i moderna navigaciona sredstva napravili revolucionarni pokret u pomorstvu.

Dok su prije 150 godina na brodovima svi mornari živjeli pod groznim uvjetima i pod maksimalnim fizičkim naporom te vršili manje više iste poslove, danas mehanizacija i tehnika zahtijeva izučeno i specijalizirano osoblje za pojedinu vrst službe na brodovima. Drugim riječima suvremena navigacija traži od pomorca sve jače angažovanje umne, intelektualne i stručne sposobnosti, a što manje fizičkog napora. Složeno rukovanje strojevima i kontrola raznih uređaja uvjetuje odgovoran i intelektualno naporan rad zbog čega dolazi do sve veće živčane napetosti. Duševno naprezanje dovodi kod pojedinaca do »živčanog sloma« i nije rijedak slučaj da mnogi pomorac baš na bazi svog slabog nervnog sistema prekida sa navigacijom.

No osim napora za vrijeme službe i stručnog rada na živčani sistem pomoraca negativno utječu i mnogi drugi faktori. Buka motora, vibracija broda, nesnosne tropske žege, ograničen prostor, opasna putovanja, ratne operacije na moru, posrtanje broda u jakoj oluji, morska bolest i ostali štetni utjecaji nepovoljno djeluju na odmor i rekreaciju ljudstva. Naprotiv sve to izaziva umor, iscrpljenost i razdražljivost koja kadkad dovodi i do sukoba među članovima posade.

U novije doba postoje u mnogim lukama svijeta uređaji za automatski i brzi utovar i istovar tereta te se trgovački brodovi sve manje zadržavaju u pojedinim lukama. U vezi toga posade nemaju vremenske mogućnosti da silaze s broda, promijene brodski ambijent i da se povremeno rasonode na kopnu.

Stroj je produkt ljudskog uma i njegova je svrha da služi potrebama svog stvoritelja. Međutim, čovjek koji je stvorio stroj kao pomoćno sredstvo pri radu, ne smije da postane njegov 100% rob.

Poznato je da pomorstvo za razliku od kolnih i ljetičih saobraćajnih sredstava spada u takovu vrst profesije koja zahtijeva dugotrajni boravak na brodu i najduže vremensko odsustvo iz svoga doma. Međutim, osoblje koje je primorano da se duže vremena zadržava na brodu i susreće sa istim osobama, ne rijetko pada pod utjecaj monotonije i duševnog nespokojsva. Zbog toga treba voditi više računa o izlascima posade na kopno jer boravak na kopnu donosi raznolikost u životu i dozvoljava da svatko može tamo zadovoljiti svoje lične prohtjeve kao i one duševne i fizičke potrebe za koje ne postoji prilika na brodu. Međutim, u današnje se doba pred profitom i ekonomskim učinkom broda ne posvećuje dovoljna pažnja nekim faktorima koji su sa psihološkog stanovišta veoma značajni atributi za lično smirenje i zadovoljstvo ljudstva na brodu.

Stoga nije rijedak slučaj da pod utjecajem gore navedenog dolazi i do poremećenja psihičke ravnoteže osobito kod onih pomoraca koji prema svojim duševnim svojstvima, temperamentu i inteligenciji naginju na neurotičke reakcije odnosno posjeduju sklonost za razvoj duševne abnormalnosti.

Svaki čovjek posjeduje svoje tjelesne i duševne osobine po kojima se individualno razlikuje od drugoga. Te osobine stvaraju interpersonalnu razliku među ljudima. One u osobi sačinjavaju nerazdvojno jedinstvo i prate čovjeka kroz njegov život. Stoga je razumljivo da se ukrcavanjem ljudi na brod ukrcavaju i sva ona specifična svojstva pojedinaca koja sačinjavaju integralni dio ličnosti za svakog pomorca napose. Međutim, ukoliko ta svojstva mogu sačinjavati zdravu podlogu za normalni duševni život, isto tako ona mogu nositi u sebi i prikrivenu (latentnu) klicu za nastup abnormalnih duševnih reakcija koje se pod stanovitim uvjetima mogu očitovati.

U vezi toga potrebno je da se pri izboru ljudstva za pomorsku službu prethodno obavi detaljni liječnički — neuropsihijatrijski pregled i da se kroz podrobna psihanalitička ispitivanja donese zaključak o sposobnosti pojedinca za zvanje pomorca. Ovakove preglede treba da vrši kvalificirani zdravstveni radnik koji uz svoju specijalnu struku mora da poznaje uvjete rada, način života i djelatnost posade na brodu.

Za upoznavanje duševnog zdravlja danas mnogo pomaže »mentalna higijena« koja se kao specijalna medicinska disciplina naučno provada od konca 19. stoljeća. Mentalna higijena je grana psihijatrije (nauka o duševnim bolestima) kojoj je zadaća da već od djetinjstva pronalazi faktore koji dovode do psihogenih poremećaja, neurotičnih reakcija i ostalih duševnih opterećenja koje negativno utječu na moralna i psihička svojstva čovjeka.

U današnje doba mehanizacije, tehničkih postrojenja i automatizacije brodovlja proizlazi sve veća potreba za selekcijom takovog kadra, koji uz svoje stručne kvalifikacije treba da posjeduje odgovarajuće moralne i duševne sposobnosti kako bi se što uspješnije mogli svladati komplicirani zadaci koje praksa i suvremeni život od moreplovcva zahtijeva.

Pomorstvo spada među teške profesionalne dužnosti i zato ljudi ukrcani na brodu moraju imati tako rekuć čelične živce da bi u odgovornoj službi na moru znali kao dostojni »morski vuci« hladnokrvno i trijezno svladati teške situacije koji im se u navigaciji ne rijetko nameću. Čovjek labilnih živaca teško podnosi pomorski život i ubrzo dolazi do sukoba i pogrešne interne reakcije između takove ličnosti i sredine u kojoj dotična osoba djeluje i živi. Pomorac sa slabom »živčanom podlogom« ne može izvadati herojske podvige, već naprotiv opterećen raznim kompleksima i sam podleže duševnoj krizi koja može sa sobom povući nedogledne štetne posljedice osobito ako se radi o komandnom osoblju i odgovornom kadru na brodu.

Da bi se odabrao što zdraviji kadar i da bi se pomorac sa što više psihičke smirenosti zadovoljno osjećao na brodu na koncu želim pored svega istaknuti sljedeće:

1) Obzirom na zdravstvenu sposobnost budućeg pomorca nije dovoljna samo odgovarajuća tjelesna kondicija, nego je neophodno potrebno posvetiti što više pažnje duševnom stanju kandidata. Zbog toga je potrebno za svakog moreplovcva izvršiti savjestan i detaljan neuropsihijatrijski pregled.

2) Orijentacija za izbor pomorskog zvanja prvenstveno je lična stvar i subjektivna odluka pojedinca, a ne diktat okoline i utjecaj sa strane.

U protivnom slučaju ubrzo se ispoljava nezadovoljstvo, cvjeta alkoholizam, otkazuje se poslušnost i dolazi do sve većeg napuštanja broda. Svaki čovjek teži za duševnim mirom i tjelesnim zadovoljstvom. Ako ti uvjeti nisu namireni prvi u psihičkom a drugi u materijalnom pogledu dolazi do disharmonije sila u čovjeku koje osjetno utječu na brojčanu redukciju navigacionog kadra. Uzroci za iskrcavanje nijesu uvijek organske bolesti, materijalna pitanja, obiteljski i drugi motivi koje pojedinci navodaju. Takove su izjave ne rijetko samo kamuflaža da se pred neupućenim administrativnim aparatom poduzeća i pred znatiželjom okoline prekrije prava bit odnosno psihički faktor koji pomorca sili na napuštanje broda.

Rezimirajući ova izlaganja proizlazi činjenica da za pravilan izbor zvanja i umjesno ocjenjivanje psihičkih kvaliteta i morala pomoraca treba imati u vidu gore navedene prijedloge, jer prelazeći preko toga zapostavlja se jedno od osnovnih pitanja koje uz finansijsku stranu igra jednako značajnu ulogu za afirmaciju ljudstva na brodu.