



समुद्र में तनाव नियंत्रण एवं पर्याप्त नींद

MANAGING STRESS AND SLEEPING WELL AT SEA

नाविकों के लिए मानसिक स्वास्थ्य निर्देशिका

Good Mental Health Guide for Seafarers



STEAMSHIP MUTUAL





Photo: Robin Hermansson

" समुद्र में तनाव नियंत्रण एवं पर्याप्त निद्रा " नाविकों के लिए मानसिक निर्देशिका की **ISWAN** सीरीज का भाग है। नाविकों को बहुत सी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिनमे से कुछ परेशानियाँ और भी प्रोफेशनल्स को भी झेलनी पड़ती हैं जैसे प्रतिदिन लंबा कार्यकाल और पालियों में काम । कुछ चुनौतियां नाविकों को ही ख़ास तौर पर झेलनी होती हैं। जैसे, लम्बे समय तक परिवार से दूर रहना, काम की जगह पर ही रहना, लगातार लम्बे समय तक समुद्र में ही रहना, विपरीत मौसम, लगातार सुनाई देने वाला शोर और कम्पन, यहां तक कि समुद्री डाकुओं का खतरा भी, यह निर्देशिका इन सब कारणों से उत्पन्न होने वाले तनाव और उस के प्रभावों से सम्बंधित जानकारी उपलब्ध कराती है और साथ ही साथ तनाव को दूर करने के उपाय भी बताती है। इस निर्देशिका में लगातार समुद्र में रहने से अनुभव होने वाली क्लॉति से कैसे बचें इस के साथ ही और अच्छी नींद के उपाय भी दिए हैं ।

विषय सूची

तनाव क्या है?.....	4
तनाव के नकारात्मक प्रभाव.....	5
तनाव प्रबंधन	6
क्लांति और नींद की समस्या	14
क्लांति प्रबंधन	14
अपनी नींद का भरपूर उपयोग	16
परेशानी के समय में स्वयं को सम्हालना	19



ISWAN एक अंतर्राष्ट्रीय स्वयंसेवी संस्था है जो किसी भी राष्ट्रीयता, प्रजाति, रंग, लिंग के भेद के बिना नाविकों की कठिनाइयों और तकलीफों को दूर करने के लिए प्रतिबद्ध है।

www.seafarerswelfare.org



The lifeline for seafarers

हमारी २४ घंटे कार्य करने वाली हेल्पलाइन “SeafarerHelp” का उद्देश्य नाविकों और उनके परिवारों की कोई भी समस्या का, दुनिया के किसी भी भाग में हों, समाधान करना है।

www.seafarerhelp.org



तनाव क्या है ?

जब जीवन में दबाव और अपेक्षाएं हम पर हावी होने लगती हैं तो हम कहते हैं कि हमें तनाव है। हम सभी कभी ना कभी तनाव का अनुभव करते हैं। मनुष्य होने का एक स्वाभाविक हिस्सा है तनाव और यह हमारे लिए लाभदायक भी होता है। वस्तुतः तनाव किसी भी किस्म के खतरे के प्रति शरीर में होने वाली स्वतः प्रक्रिया है और यह हमें खतरों से बचाती भी है।

क्षण भर सोच कर देखें कि जब हमारे सामने कोई बड़ा खतरा आता है, जैसे अचानक कोई शेर या भालू हम पर हमला कर दे, तो हमारी प्रतिक्रिया स्वाभाविक रूप से कैसी होती है? ऐसे में हृदय गति बढ़ जाती है, सांस तेजी से चलने लगती है, मांसपेशियों में तनाव आता है, आपकी इन्द्रियाँ ज्यादा सूक्ष्मता से काम करती हैं और आपका पूरा ध्यान खतरे पर केंद्रित हो जाता है। संक्षेप में कहें तो आपका शरीर उस समय की जाने वाली उपयुक्त प्रक्रिया के लिए स्वयं को तैयार करता है, वह प्रक्रिया कुछ भी हो सकती है - आक्रमण करना, स्तंभित होना या भाग जाना। मनोवैज्ञानिक इसे flight, fight या freeze कहते हैं।

शुरुआती दौर में जंगलों में रहने वाले हमारे पूर्वजों को यही प्रक्रिया अन्य वन्य जीवों से बचाती थी। खतरे की संभावना से हमारे शरीर में तनाव वाले हॉर्मोन्स एड्रेनालाईन और कॉर्टिसोल का स्राव होने लगता है। जिस से त्वरित शारीरिक प्रक्रियाओं की एक श्रृंखला शुरू हो जाती है जो जीवन रक्षा के लिए आवश्यक होती है। ऐसे में शरीर की वो सभी प्रक्रियाएं, जो कि जीवन रक्षा के लिए अनिवार्य नहीं हैं, बंद या धीमी हो जाती हैं। आज जब कि खतरे जीवन के हों या अलग तरह के हों, जैसे कार्यस्थल का दबाव आदि, फिर भी शरीर का प्रतिक्रिया का तरीका वही होता है। नित्य प्रति का यह तनाव लाभकारी भी होता है, किसी समस्या या दबाव से सामना होने पर यह हॉर्मोन हमें प्रतिक्रिया के लिए तैयार करते हैं, हमारे प्रदर्शन और कार्य क्षमता को बढ़ाते हैं। आपने भी अनुभव किया होगा कि अत्यधिक तनाव और दबाव की अवस्था में हमारे शरीर के अंदर क्षमताओं को निर्धारित करनेवाला अलार्म मानो बंद हो जाता है और हम अपनी क्षमता से कहीं अधिक काम कर पाते हैं। यह तनाव का सकारात्मक पक्ष है जो हमें संकट काल में आत्मरक्षा के

तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया

***ध्यान** खतरे की तरफ होना और सोच में तेज़ी

***दृष्टि** की सूक्ष्मता

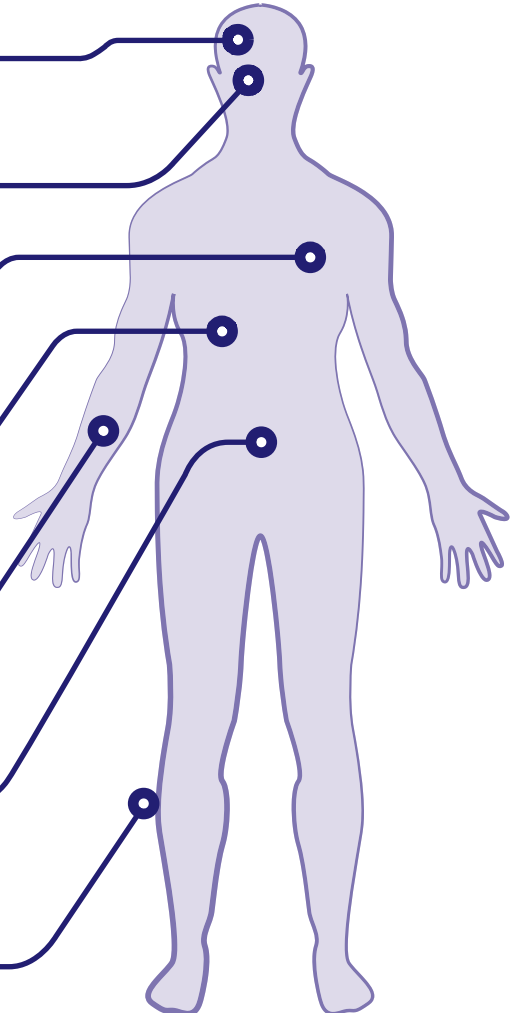
***हृदय** गति में वृद्धि और मांसपेशियों में ज्यादा मात्रा में ऑक्सीजन का पहुंचना

***सांस** की गति में तेज़ी और गहराई में कमी आने से रक्त में अधिक मात्रा में ऑक्सीजन का पहुंचना।

***मांसपेशियों** में तनाव आने से प्रतिक्रिया के लिए अधिक तैयार होना

***रक्त** संचार पाचन तंत्र में कम होने से पाचन क्रिया का मंद होना, इससे उबकाई या पेट में सें सेशन का अनुभव होना

***शरीर** के तापमान को नियंत्रित करने के लिये पसीना आना।

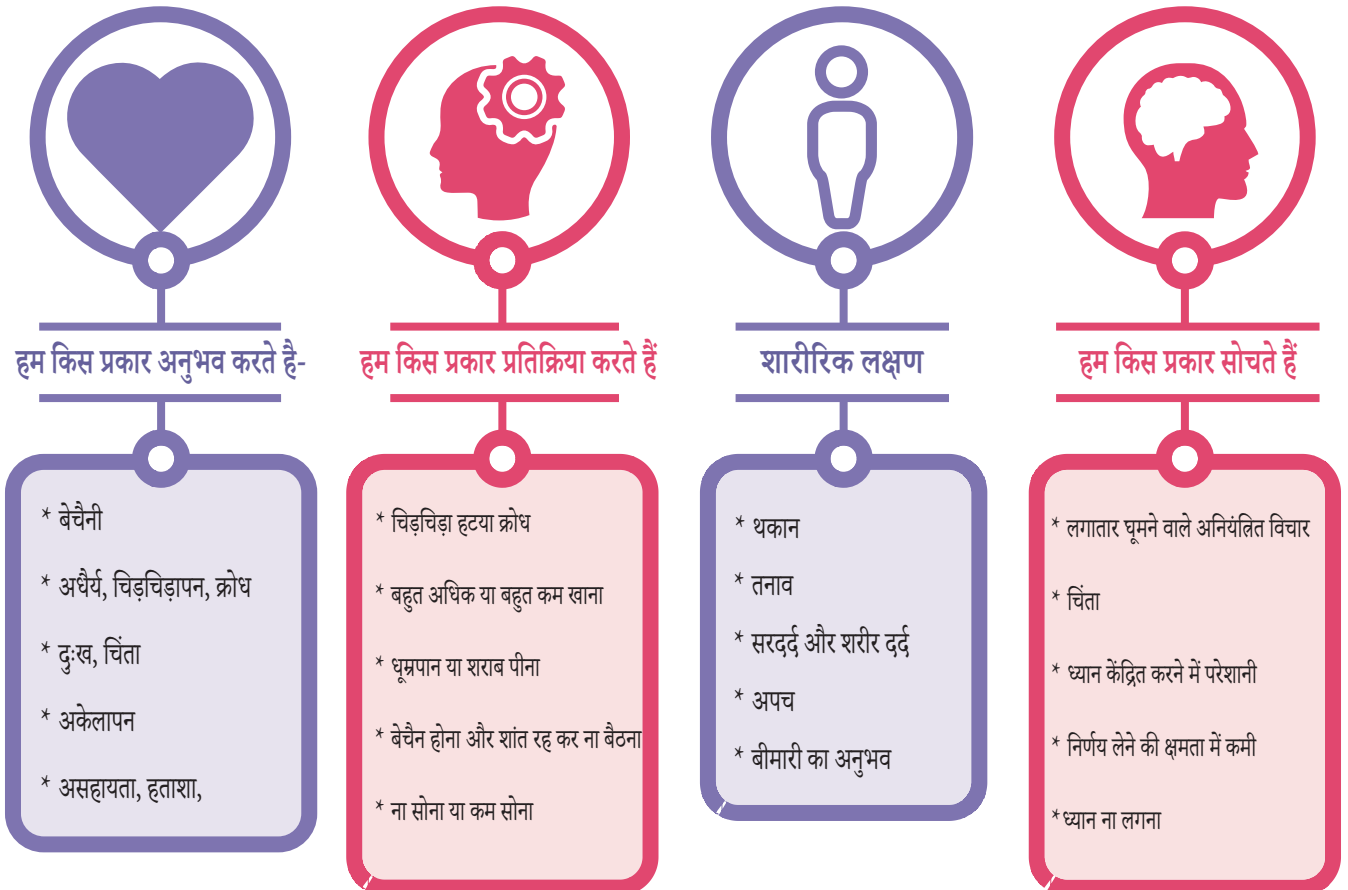


तनाव के नकारात्मक प्रभाव

छोटी अवधि के तनावपूर्ण क्षणों के बाद शरीर तेजी से अपनी सामान्य अवस्था को लौटता है। जब शरीर में तनावजन्य होर्मोनेस की मात्रा घटती है तो हम राहत का अनुभव करते हैं। जब मन और शरीर दोनों सामान्य अवस्था में लौटते हैं तो शरीर ने जो ऊर्जा उस समय खर्च की होती है उसकी कमी से तो हम मानसिक और शारीरिक थकान का अनुभव करते हैं। उदाहरण के लिए अगर आपके पास समय बहुत कम है और आप बंदरगाह में सामान चढ़ाने और उतारने का काम बहुत तेज़ी से कर रहे हैं तो आपका शरीर इस प्रकार प्रतिक्रिया देगा कि उस समय आपके लिए काम करना आसान हो जाएगा। लेकिन बाद में आप बहुत अधिक क्लान्ति महसूस करेंगे।

बार बार थोड़े समय के लिए होने वाला तनाव या लम्बे समय तक रहने वाला तनाव थका देने वाला होता है तनाव के समय होने वाले शारीरिक मानसिक परिवर्तन हमारे लिए हानिकारक होते हैं। इससे हमारे संसाधन एवं ऊर्जा का असामान्य क्षरण होता है। बार बार या लम्बे समय तक रहने वाला तनाव हमें बहुत सी परेशानियां दे सकता है जैसे - सरदर्द, शरीर या सीने में दर्द, पाचन सम्बन्धी परेशानी, उच्च रक्तचाप, अवधान में कमी, नींद आने में परेशानी आदि। लम्बे समय तक रहने वाले तनाव से गंभीर समस्याएँ भी हो सकती हैं जैसे हृदय रोग, मधुमेह, ऑटो इम्यून डिसऑर्डर आदि। इस से बहुत सी मानसिक बीमारियां भी हो सकती हैं जैसे गुस्सा, बेचैनी, घबराहट, निराशा, असहायता, आदि का अनुभव और अवसाद। इसीलिये जरूरी है कि तनाव को पहचाना जाए और इसके साथ ही सही तरीके से जीना सीखा जाए।

तनाव के बहुत से प्रभाव होते हैं जिनमे से प्रमुख इस प्रकार हैं -



तनाव के यह सभी नकारात्मक प्रभाव तभी होते हैं जब तनाव लम्बे समय तक रहता है। थोड़े समय के लिए रहने वाला तनाव शारीरिक या मानसिक नुकसान नहीं पहुंचाता है।

तनाव प्रबंधन

तनाव प्रबंधन के दो मुख्य तरीके हैं -

- १ - तनाव के प्रभाव को नियंत्रित करना
- २- तनाव के कारण को नियंत्रित करना

१ - तनाव के प्रभाव को नियंत्रित करना



शिथिलीकरण, नियंत्रित श्वास - प्रश्वास, माइंडफुलनेस -

यह सभी आपके शरीर को शिथिल करने के उपाय हैं। ये आपके शरीर और मन को शांत करते हैं और तनाव के समय शरीर में आने वाले परिवर्तनों को दूर करते हैं। पूर्ण रूप से तनाव रहित होना तो असंभव है। इसलिए जब आप ऐसी क्रियाएं करते हैं तो शरीर तनाव रहित हो जाता है। इन क्रियाओं के अभ्यास से धीरे धीरे तनाव के प्रति प्रतिरोध की क्षमता पैदा होती है और आवश्यकता पड़ने पर हम अधिक सरलता से इन प्रक्रियाओं को कर पाते हैं।

पेशीय शिथिलीकरण - यह शरीर को तनाव रहित करने का सबसे सरल तरीका है। इसके पीछे मूल विचार तनाव और तनाव रहित स्थितियों में आपकी पेशियाँ कैसा अनुभव करती हैं, इस अंतर को समझना है।



AUDIO RELAXATION EXERCISE

Our new audio relaxation exercise combines muscle relaxation with the controlled breathing technique.

Practising them together helps your mind to associate relaxation with controlled breathing. This means that when you need to relax quickly and easily you can take a slow deep breath in, from the bottom of your lungs, remind yourself to relax and release the tension from your muscles.

You can listen to the relaxation exercise at:

www.seafarerhelp.org/health-well-being/relaxation-at-sea-exercise



This exercise lasts 15 minutes.

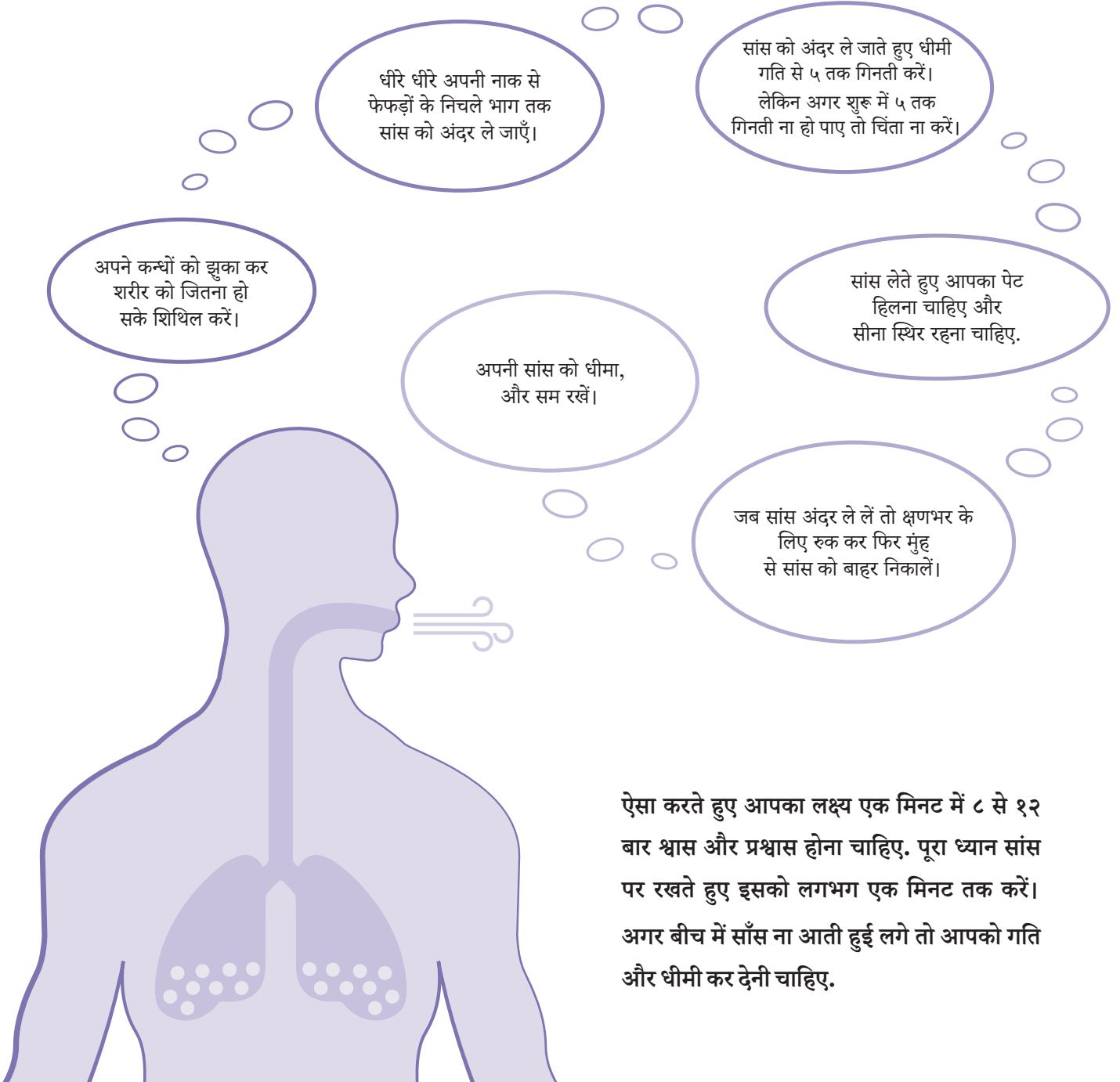
Like any new skill, relaxation does take time to learn. Practise every day at least once a day for 10 days to 2 weeks to get the most from the technique.

श्वास - प्रश्वास की तकनीक -

यह एक याद रखने वाला तथ्य है कि तनाव के सभी शारीरिक लक्षण श्वास की अनियमितता से ही शुरू होते हैं। तेज और उथली श्वास हमारे अंगों को अधिक ऑक्सीजन देती है जो तनाव की स्थिति में शरीर को fight or flight के लिए तैयार करते हैं। यदि हम अपनी श्वास को नियंत्रित कर लें (इस के लिए फेफड़ों के निचले भाग से धीमी और गहरी श्वास लेनी होगी), तो हमारी हृदय गति धीमी होती है और हम शिथिल अवस्था में आ जाते हैं। हम श्वास को नियंत्रण की तकनीक का कभी भी सहारा ले सकते हैं। जब भी हम अपनी श्वास तेज या उथली पाएं या क्रोध, तनाव, चिंता या घबराहट के लक्षणों को स्वयं पर हावी होते देखें तो इस तकनीक का सहारा ले सकते हैं।

 www.seafarerhelp.org/assets/downloads/Steps-to-Positive-Mental-Health-English.pdf

नियंत्रित श्वास की तकनीक -



ऐसा करते हुए आपका लक्ष्य एक मिनट में ८ से १२ बार श्वास और प्रश्वास होना चाहिए. पूरा ध्यान सांस पर रखते हुए इसको लगभग एक मिनट तक करें। अगर बीच में साँस ना आती हुई लगे तो आपको गति और धीमी कर देनी चाहिए.

तनाव नियंत्रण के कुछ और उपाय -

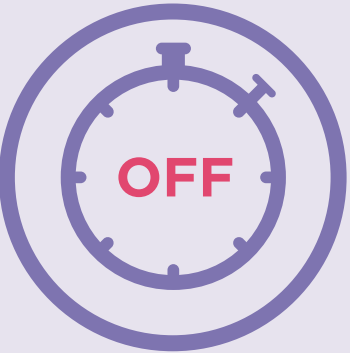
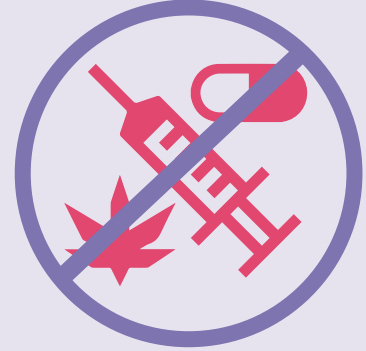


शारीरिक सक्रियता बढ़ाएं

शारीरिक श्रम से शरीर का तनाव कम होता है, इससे भावनात्मक बोझ कम होता है और विचारों में सुलझाव भी आता है। व्यायाम तनाव दूर करने के सबसे प्रभावशाली और सरल उपायों में से है।

शराब, सिगरेट और अन्य नशीले पदार्थों का त्याग

बहुत से लोग सोचते हैं कि शराब, सिगरेट, कैफीन और अन्य नशीले पदार्थों के सेवन से उन्हें तनाव से राहत मिलेगी। लेकिन इन से मिलने वाली राहत क्षणिक होती है। तनाव के कारण को दूर ना किया जाए तो ये पदार्थ तनाव के शारीरिक लक्षणों को बढ़ाते हैं।



अपने लिए समय निकालना

अपने खाली क्षणों का उचित उपयोग आवश्यक है। व्यायाम और विश्राम तनाव नियंत्रण के लिए आवश्यक है। कुछ लोग तनाव के समय ज्यादा काम करने लगते हैं और विश्राम बंद कर देते हैं, यह गलत होता है।

घर में और यान में अपने लिए एक सपोर्ट सिस्टम बनायें -

दूसरों के साथ समय बिताने से आपको कुछ समय के लिए अपनी समस्याओं से दूर हो जाते हैं। अपने को आनंद के कुछ क्षण देना भी समस्याओं को भुलाने में मदद करता है।



तनाव के कारण से निपटना -



तनाव बढ़ाने वाले कारणों की पहचान

घर, आपसी संबंधों की समस्याएं, सहकर्मियों के साथ तनाव, अकेलापन, काम के लिए स्वयं को अयोग्य समझना, काम की अधिकता, विश्राम की कमी, - ऐसी सभी बातों की सूची बनाएं या किसी से इन के बारे में बात करिये जो आपको परेशान करती हैं। ऐसा कर के आप तनाव के मुख्य कारण को पहचान सकते हैं।

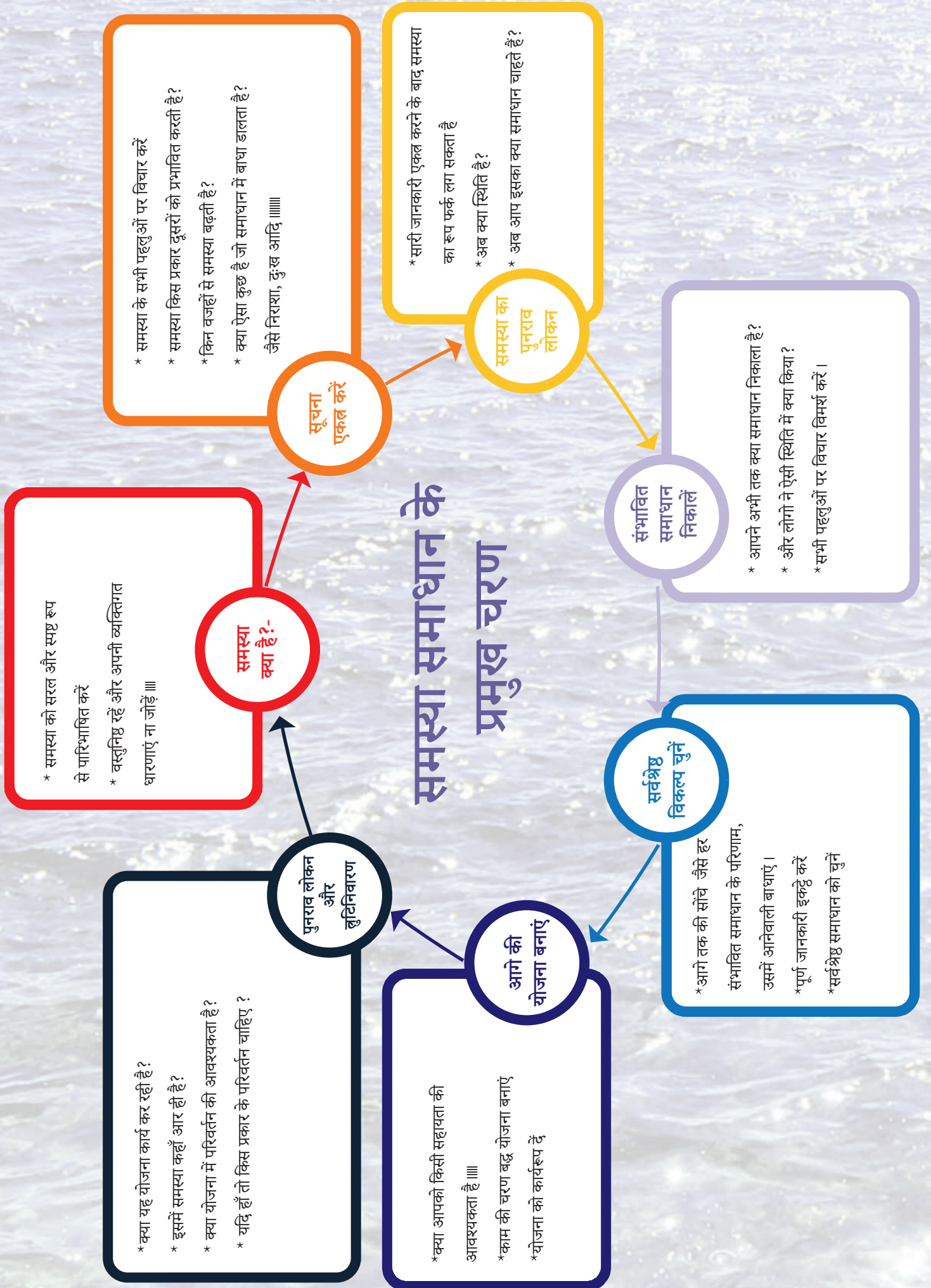
अपने समय को अपनी अधिकतम क्षमता तक नियोजित

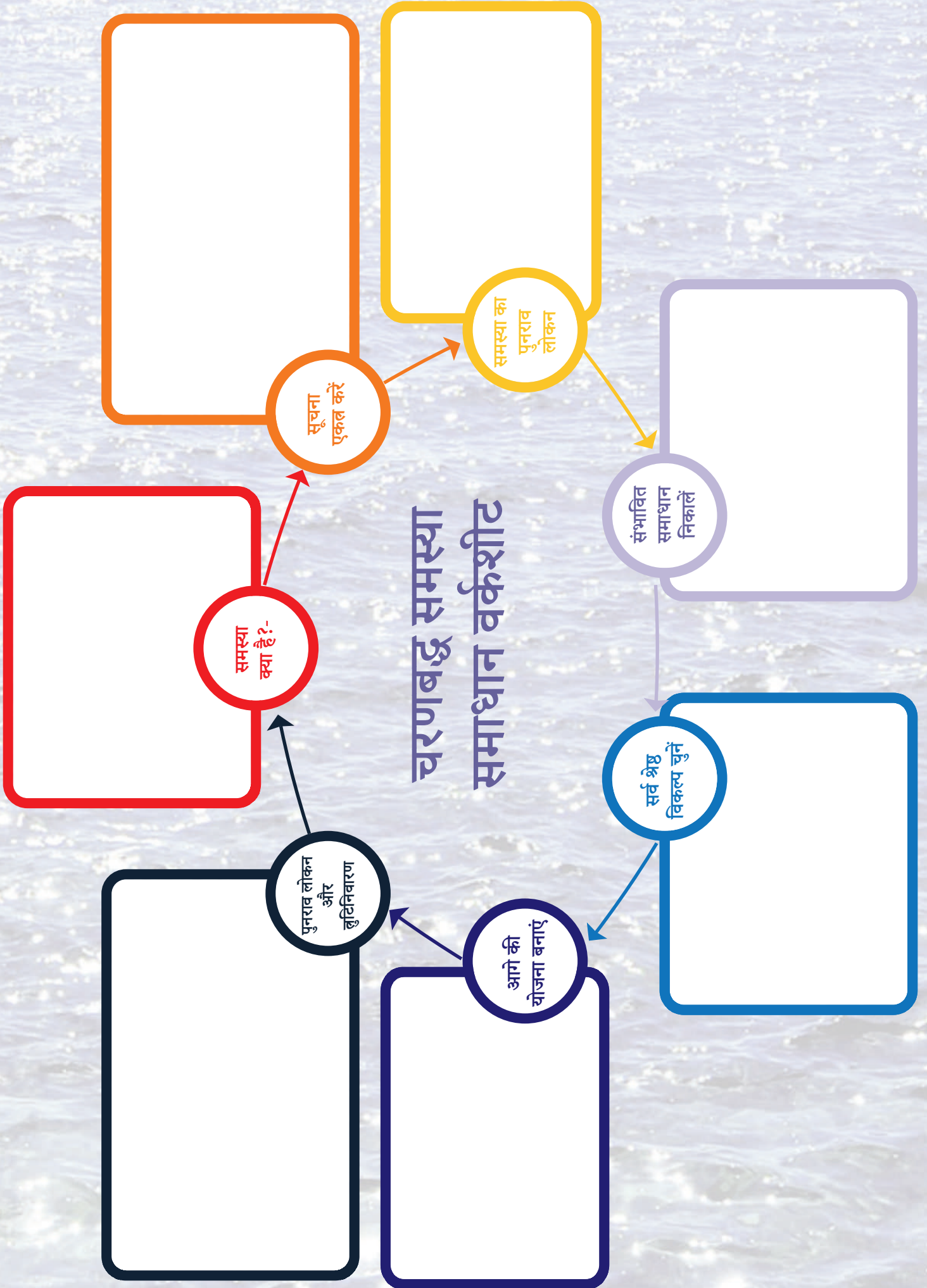
उन कामों की एक सूची बनाइये जो आपको करने हैं। उनमें वरीयता निर्धारण करें, सबसे आवश्यक कामों की पहचान करें जिससे सचमुच कोई अंतर पड़ सकता है और सबसे पहले उनको ही निपटाएं। काम के बीच में आवश्यक विश्राम के क्षणों की उपेक्षा न करें। इससे आपको काम में ध्यान लगाने में सहायता मिलती है। सिर्फ उतना ही काम अपने ऊपर लीजिये जितना आप कर सकते हैं, सामर्थ्य से अधिक काम आ जाने पर दूसरों की सहायता लेने से ना हिचकें।



समस्या पर काम करें

अगले पृष्ठ पर दिए गए समस्या समाधान चक्र पर ध्यान दें। पहले स्वयंकी समस्या को पहचाने और फिर प्रत्येक चरण पर काम करें।





घर में आने वाली समस्याओं और आपात स्थिति से निपटना

कभी कभी घर में कुछ ऐसी समस्याएं आ जाती हैं जो आपके वहां उपस्थित ना होने की वजह से आपको बहुत परेशान करती हैं। आप घर में उपस्थित ना हो कर भी अपने प्रियजनों की समस्याओं का समाधान बहुत तरीकों से कर सकते हैं। इसके लिए आप दोस्तों, परिचितों या सपोर्ट सर्विस जैसे **Seafarer Help** की भी सहायता ले सकते हैं।

यह भी याद रखें कि जब आप स्वयं वहाँ नहीं भी उपस्थित होते हैं तब भी अपने परिजनों के साथ बात करके आप उनकी समस्याओं को बहुत कम कर सकते हैं। इसका कारण यह है कि बहुधा समस्याग्रस्त व्यक्ति की सबसे बड़ी सहायता उसकी बात को सुनना भी होता है। यह जितना आप सोचते हैं उससे कहीं ज्यादा कारगर सहायता है।

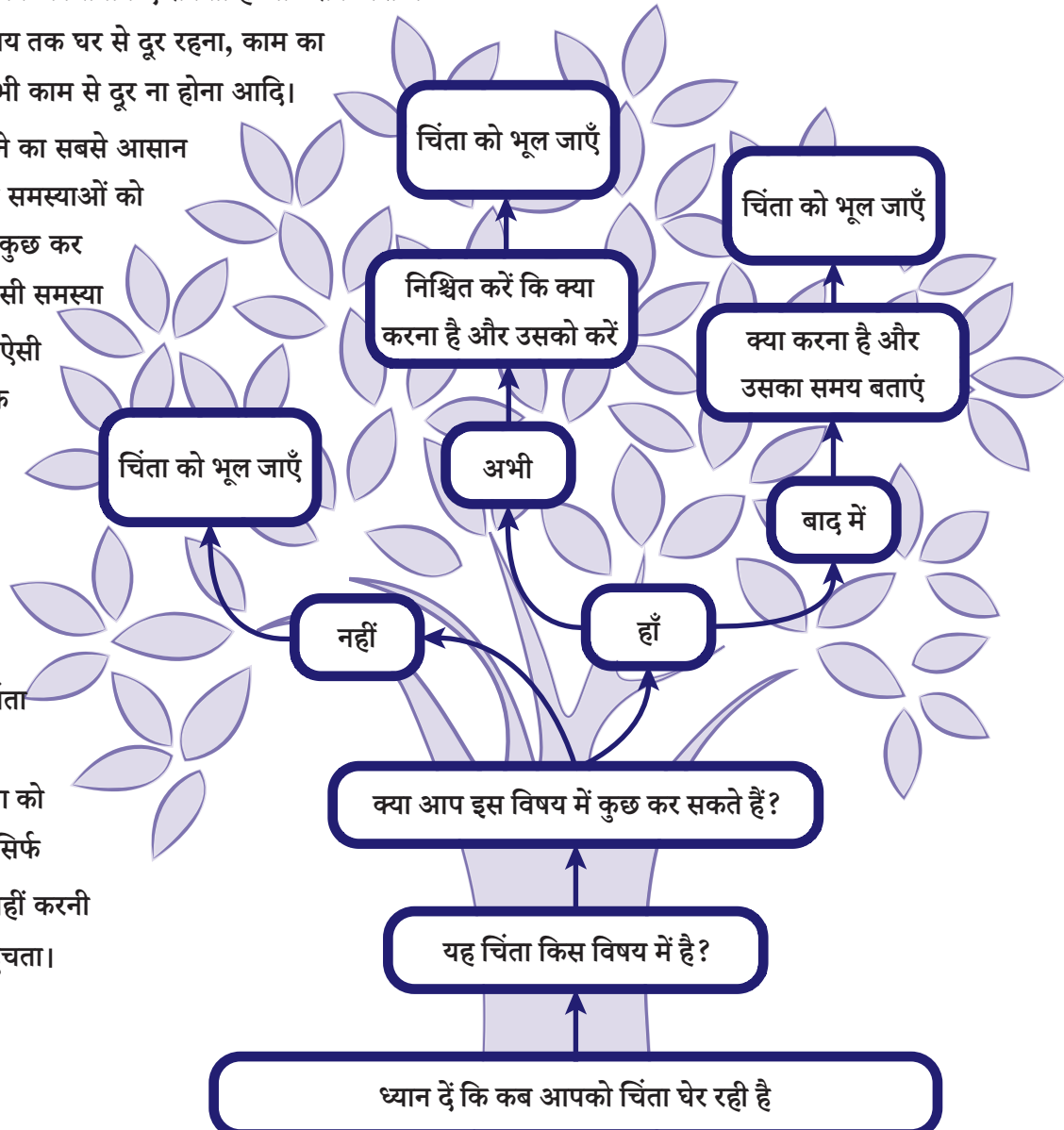
स्वयं भी दूसरों की सहायता लें और अपने सहकर्मियों से सलाह लेकर समस्या और उसके समाधान को समझने का प्रयास करिये।

यदि आपके घर में कोई बड़ी घटना जैसे किसी प्रियजन की मृत्यु हो गयी हो, तो तुरंत अपने वरिष्ठ सहकर्मियों से बात करिये। अगर घटना आपकी मानसिक स्थिति को प्रभावित कर रही है तो परेशानी में काम करते रहकर स्वयं या दूसरों का नुकसान करने से बेहतर सहायता लेना है।

उन समस्याओं का सामना करना जो आपके वश में नहीं

बहुत सी ऐसी बातें एक नाविक को तनाव दे सकती हैं जो उसके वश में नहीं होती हैं, जैसे लम्बे समय तक घर से दूर रहना, काम का समय समाप्त होने के बाद भी काम से दूर ना होना आदि।

ऐसी समस्याओं को सुलझाने का सबसे आसान तरीका यही होता है कि उन समस्याओं को पहचाना जाए जिनमें आप कुछ कर नहीं सकते हैं। यदि हमें किसी समस्या को लेकर चिंता होती है तो ऐसी चिंता हमें उसके समाधान के लिए प्रेरित भी करती है। लेकिन किसी ऐसी बात के लिए चिंता करना जो पहले हो चुकी हो या जिसका समाधान तत्काल नहीं हो सकता, या ऐसी कोई चिंता जिसका समाधान कभी भी नहीं हो सकता, नयी समस्या को जन्म देता है। ऐसे में स्वयं सिर्फ यह कहना कि व्यर्थ चिंता नहीं करनी चाहिए, कोई लाभ नहीं पहुंचता।



चिंता को नियंत्रित करने के कुछ उपाय



चिंताओं की सूची बनाएं

इससे आपको अपने ही मन में चिंता के भंवर से बचने में मदद मिलेगी। लिखने से उस समस्या को देखने की नयी दृष्टि मिलती है और यह भी पता चलता है कि वास्तव में वह क्या है जो आपको चिंतित कर रहा है।



चिंताओं को दूसरों से साझा करें

अपनी चिंता किसी के साथ बांटना हमेशा आसान नहीं होता है, लेकिन चिंता नियंत्रण में यह सहायक अवश्य होता है। इससे आपके अंदर पैदा होने वाले अकेलेपन और असहायपन की भावना भी दूर होती है। इसके लिए ज़रूरी है कि जिसके साथ आप अपनी समस्या को साझा करें वह कोई विश्वसनीय व्यक्ति हो तथा आपको समझता हो। यदि आप अपने किसी सहनाविक के साथ अपनी समस्याओं को साझा करेंगे तो वह आपकी समस्या को अधिक अच्छी तरह समझ सकेगा। जल यान में रहते हुए आप अपने परिवार से, नाविकों के सलाहकार या हेल्पलाइन से भी समस्या को साझा कर सकते हैं।



समस्या को स्वीकार करना

यद्यपि बहुधा समस्या को स्वीकार करना कठिन हो सकता है, लेकिन यह समस्या के निवारण की दिशा में एक मत्वपूर्ण कदम हो सकता है। नकारात्मक तथा निराशाजनक विचार किसी भी समस्या को बढ़ाकर आपके लिए उससे निपटना और भी कठिन कर सकते हैं। उदाहरण के लिए आप किसी सेप्टी ड्रिल में भाग ले रहे हैं और आपको लगता है कि आप सैकड़ों बार ये ड्रिल कर चुके हैं और आपका समय खराब हो रहा है। अब अगर आप लगातार यह ही सोचते रहेंगे कि इस वक्रत आपको और क्या काम करने थे आपको चिन्ता होगी, और तनाव भी होगा। इसकी जगह आप स्वयं से ऐसा कहें कि मैं कुछ नहीं कर सकता, मुझे यहीं रहना है और यह ही करना है। ऐसा कह कर गहरी सांस लें। किसी भी स्थिति को स्वीकार करने का मतलब यह नहीं हो ताकि आप इससे सहमत हैं। लेकिन शांतिपूर्वक उसे स्वीकार करने से एक शान्ति का अनुभव होता है और आप उसके समाधान में समर्थ होते हैं।



स्वयं को सांत्वना देना

उन तरीकों पर ध्यान दीजिये जो आपको राहत दे सकते हैं। बहुधा जब हम परेशानी में फंस जाते हैं तो स्वयं को दोष देते हैं। स्वयं से ऐसी बातें कह देते हैं जो हम अपने प्रियजनों से तो कदापि नहीं कहेंगे। ऐसे में समस्या बढ़ती ही है घटती नहीं। अतः स्वयं को राहत देने वाली बातें ही स्वयं को कहें। स्वयं के प्रति दयालु बनें। जिन कामों को करने से आपको अच्छा लगता है वही करें जैसा अच्छा संगीत सुनना या गरम पानी में शावर लेना, सिनेमा देखना, स्वयं से कहना कि आप ठीक हैं और यह कठिन समय भी निकल जाएगा आदि।



ध्यान बंटाना

चिंताओं को दूर हटाने का एक तरीका स्वयं को दुसरे कामों में व्यस्त करना भी होता है। यदि आपकी समस्या ऐसी है जिसे आप सुलझा नहीं सकते हैं या सुलझाने में बहुत समय लगने वाला है तो ऐसे में यह तरीका बहुत काम आता है। ऐसे में शारीरिक कार्य जैसे व्यायाम, के बिन की सफाई, सिनेमा देखना, संगीत सुनना किसी ऐसे को ढूँढें जो आपका साथ कंप्यूटर गेम या किसी और काम में दे सके, यान में टहलने जाएँ, आदि ऐसे काम हैं जिनसे बहुत सहायता मिलती है। जिस भी काम से आपको राहत मिलती हो, वह करें।

क्लांति और नींद की समस्या

क्लांति को लम्बी थकान के रूप में पारिभाषित कर सकते हैं जो लम्बे समय से रहने वाली मानसिक और शारीरिक थकान से या नींद की कमी से होती है। यान में आपकी भूमिका कुछ भी हो सकती है और आपके काम की शिफ्ट भी होती है, लेकिन कभी कभी अनचाही परिस्थितियों जैसी खराब मौसम के चलते आपकी भूमिका भी बदल सकती है शिफ्ट के बीच मिलने वाला आराम नहीं भी मिल सकता है। इस सबसे भी आपको थकान और परिणामतः क्लान्ति भी हो सकती है।

नाविकों के तनाव और क्लान्ति स्तर को लेकर किये गए गहन अध्ययन प्रोजेक्ट मार्था में यह पाया गया कि यात्रा के आरम्भ की तुलना में यात्रा के अंत में नाविक अपने तनाव और क्लान्ति को ज्यादा अनुभव करते हैं। यह यान के कप्तान पर ज्यादा लागू होते हुए पाया गया है। इसी अध्ययन में यात्रा के विभिन्न चरणों में नाविकों की नींद के पैटर्न में आने वाले परिवर्तनों का भी अध्ययन किया गया। ऐसा पाया गया कि यात्रा जैसे जैसे बढ़ती जाती है, उनकी नींद की गुणवत्ता खराब होती जाती है। विभिन्न अध्ययनों में यह भी पाया गया कि लम्बे समय तक रहने वाली क्लान्ति हृदय रोगों और चयापचय सम्बन्धी बीमारियों का कारण बनती है। इससे मानसिक और शारीरिक क्षमताओं में कमी आने से दुर्घटना की संभावना बढ़ती है। यान पर एक छोटी सी गलती भी बहुत भारी पड़ सकती है।

 www.warsashacademy.co.uk/about/resources/martha-final-report.pdf

क्लांति प्रबंधन

यान में क्लान्ति नियंत्रण के बहुत से उपाय होते हैं जैसे सही रोटेशन मैनेजमेंट या क्रू की सही संख्या, जो कि नाविकों के नियंत्रण के बाहर होते हैं। लेकिन बहुत से ऐसे भी उपाय हैं, जिनके प्रयोग से हर व्यक्ति अपनी थकान को नियंत्रित कर सकता है।

तनाव से थकान और फिर क्लान्ति बढ़ती है। इसके लिए पीछे दिए गए व्यायाम और श्वास - प्रश्वास की तकनीकों का प्रयोग करना चाहिए।

समय के साथ अपर्याप्त नींद बढ़ती है, और यान में थकान और विश्रान्ति से बचने का एक ही सबसे कारगर उपाय है - पर्याप्त नींद। आपके अच्छी तरह से काम करने और स्वस्थ रहने के लिए जितनी नींद पर्याप्त है ज़रूर लें। स्वयं में और अपने सहकर्मियों में क्लान्ति के लक्षणों को पहचानें जैसे प्रतिक्रिया में धीमापन, अस्पष्टसोच, जागे रहने में परेशानी, चिड़चिड़ापन, स्मृतिभ्रंश आदि। यदि आप स्वयं में अपने किसी साथी में इन लक्षणों को देखें तो किसी वरिष्ठ अधिकारी से सहायता लें।



Photo: Gabilanpillai Pallani Samy

यदि आपके नियंत्रण की बाहर की बातें आपकी दिनचर्या को बिगाड़ रहे हैं तो काम और आराम के समय से सम्बंधित नियमों से परिचित होना भी एक अच्छा विचार और उपाय हो सकता है। एम एल सी 2006 के अनुसार काम घंटे इस प्रकार होने चाहिए


क - काम के अधिकतम घंटे इस प्रकार होने चाहिए - *

- 1 - किन्हीं भी 24 घंटों के अंतराल में 14 घंटे
- 2 - किन्हीं भी 7 दिनों के अंतराल में 72 घंटे

ख - आराम के न्यूनतम घंटे इस प्रकार होने चाहिए

- 1 - किन्हीं भी 24 घंटों के अंतराल में 10 घंटे
- 2 - किन्हीं भी 7 दिनों के अंतराल में 77 घंटे

यह नियम इस ही लिए बनाये गए हैं कि यात्रा के दौरान इन नियमों का पालन हो और आप कम से कम न्यूनतम आराम पा सकें। इन नियमों का एक आवश्यक अंग सही ढंग से रिकॉर्ड बनाकर रखना है। यह पोर्ट स्टेट कंट्रोल इंस्पेक्शन का भी एक महत्वपूर्ण भाग है। यान पर जिस भी व्यवस्था का प्रयोग हो मत्वपूर्ण यह है कि रिकॉर्ड सही तरीके से रखा जाए. यदि कुछ भी ऐसा होता है जिसकी वजह से आपको पूर्ण आराम नहीं मिलता या रिकॉर्ड सही तरीके से नहीं बन रहा है और आप पर गलत रिकॉर्ड रखने का दबाव हो तो इसकी सूचना सुपरवाइजर को दें। अगर आप अपनी कंपनी में शिकायत ना कर पा रहे हों तो seafarer help में शिकायत करें। आप CHIRP में शिकायत भी कर सकते हैं।

For more information, visit CHIRP's website:  www.chirpmaritime.org

मार्था प्रोजेक्ट की रिपोर्ट के अनुसार FRMS (Fatigue Risk Management System) नाविकों में क्लांति का खतरा कम करने में सहायक होता है। आप इसके बारे में पढ़कर अपनी कंपनी को इसको प्रयोग करने की सलाह दे सकते हैं।



अपनी नींद का भरपूर उपयोग

यद्यपि आप की शिफ्ट पूरी तरह आपके नियंत्रण में नहीं हो सकती है लेकिन कुछ साधारण तकनीकों का प्रयोग करके आप अपनी नींद की गुणवत्ता अवश्य बढ़ा सकते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात शरीर को सोने और जागने का एक क्रम बताना जरूरी है। नींद से सम्बंधित अच्छी आदतें तब काम आती हैं, जब शिफ्ट या और किसी अपरिहार्य कारण से आपकी नींद में व्यवधान आता है।

सोने के लिए अपने केबिन को तैयार करना

हमारे शरीर प्राकृतिक रूप से प्रकाश में जागने और अंधेरे में सोने के अभ्यस्त होते हैं। यदि रात के समय सोने की जगह आपकी ड्यूटी है तो आप केबिन में अन्धेरा करके उसको दिन में सोने के लिए तैयार कर सकते हैं। जब आपको जागना और सतर्क रहना हो तो तेज और चमकीले प्रकाश का प्रयोग करें। सोने के लिए केबिन में हरे रंग के परदे लगाएं। अगर परदे उपलब्ध ना हों तो आँखों पर आईमास्क लगाएं।

जहां तक हो सके प्रयास करें कि आपके केबिन का तापमान उचित हो, बिस्तर आरामदेह हो, और शोर ना हो। ऐसा नियम भी बनाया जा सकता है कि जिस भाग में नाविक नींद लेने का प्रयास कर रहे हों वहाँ शान्ति बनाये रखी जाये। अगर यह संभवना होतो ईयर प्लग का प्रयोग करें।



नींद के लिए व्यायाम आवश्यक है। लेकिन देर रात व्यायाम ना करें इससे नींद में बाधा आती है।



सोने से पहले अपने काम खत्म करके शांत होने की कोशिश करें।



यदि आप यान या घर से सम्बंधित किसी समस्या से परेशान हैं तो उसको लिखें। दिन भरके काम जहां तक हो सके पूरे कर लें। इस तरह से वे समस्याएं या बचे हुए काम आपके दिमाग में आकर आपको परेशान नहीं करेंगे।



सोने से कुछ घंटे पहले भारी या मसालेदार भोजन ना करें।



सोने के समय से काफी पहले ही चाय या कॉफी पीलें।



अगर आपकी शिफ्ट निश्चित हो तो सोने और जागने के समय को सुनिश्चित करें। कितनी भी नींद आ रही हो नियत समय पर जाग जरूर जाएँ इस से शरीर को समय से सोने उठने की आदत पड़ती है।



यदि आप रात की पाली में काम नहीं करते तो कोशिश करें कि दिन में झपकी ना लें।

सोने से ठीक पहले का एक कार्यक्रम सुनिश्चित करे, इससे शरीर को गहरी नींद में जाने के लिए तैयार होने में सहायता मिलती है -



जब आप सोने जाएँ तो लैपटॉप, मोबाइल फ़ोन या ऐसी कोई भी चीज़ जिसमें बैकलाइट चमकती हो दूर कर दें और कोशिश करें कि कई घंटे पहले से उनका प्रयोग ना करें। इनकी लाइट आपके दिमाग को सक्रीय और सतर्क रहने का संकेत देती है। मोबाइल फ़ोन को साइलेंट, फ्लाइट मोड या ऑफमोड पर रखें जिससे आपकी नींद में व्यवधान ना आये।



यदि संभव होतो अपने बिस्तर का प्रयोग केवल सोने के लिए करें। यदि आप अपने बिस्तर पर बैठकर काम करते हैं, टीवी देखते हैं, सिगरेट पीते हैं तो आप कभी भी बिस्तर और सोने का रिलेशन नहीं स्थापित कर सकेंगे। जागते हुए किये जाने वाले काम बिस्तर पर कभी न करें।



बिस्तर पर जाने के पहले गरम पानी से नहाना आपके शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है और सोने में सहायक होता है।



तभी बिस्तर पर जाएँ जब थके हुए हों और सच में सोना चाहते हों।



कुछ शांत क्रियाएं जैसे किताब पढ़ना, संगीत सुनना, ध्यान, श्वास प्रश्वास की क्रियाएं या प्रार्थना करना भी सोने में सहायक होती हैं



छठे और सातवें पृष्ठ में दी गयी शिथिलीकरण की क्रियाएं भी नींद में सहायक होती हैं। इनको करने से जागते हुए करने वाले कामों से तारतम्य टूटता है और शरीर सोने के लिए तैयार हो जाता है। कुछ लोगों को लगता है कि इन क्रियाओं को करने का सर्वश्रेष्ठ समय सोने के पहले वाला ही है।

पालियों में काम करने होने वाली क्लांति : झपकी लेने के कुछ उपयोगी टिप्स



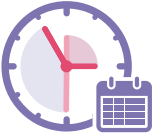
आपको अपनी पूरी लम्बी नींद के पहले या बाद टुकड़ों में झपकी लेने का अवसर मिल सकता है। इससे आपको सतर्क और तरोताजा रहने में मदद मिलती है। इसको आप एक लम्बी और एक छोटी झपकी में बाँट भी सकते हैं।



दो घंटे की झपकी आप को रात की पाली के लिए तैयार करने के लिए पर्याप्त है। काम पर लगने के कम से कम आधा घंटा पहले जाग कर अपने शरीर को तैयार कर लें जिससे उनींदी सी स्थिति से बाहर निकल आएँ।



यदि आप लगातार रात की ड्यूटी में रहने वाले हैं तो उसे सामान्य दिन ड्यूटी की तरह ही मानें। अपने सोने और खाने का समय उसी के अनुसार ही नियोजित करें।



यदि आपके पास शिफ्ट रोटेशन पैटर्न पर नियंत्रण है, तो घड़ी के साथ अपनी पारियों को घुमाने की कोशिश करें, जिस समय आपको शिफ्ट पर जाने की आवश्यकता है।

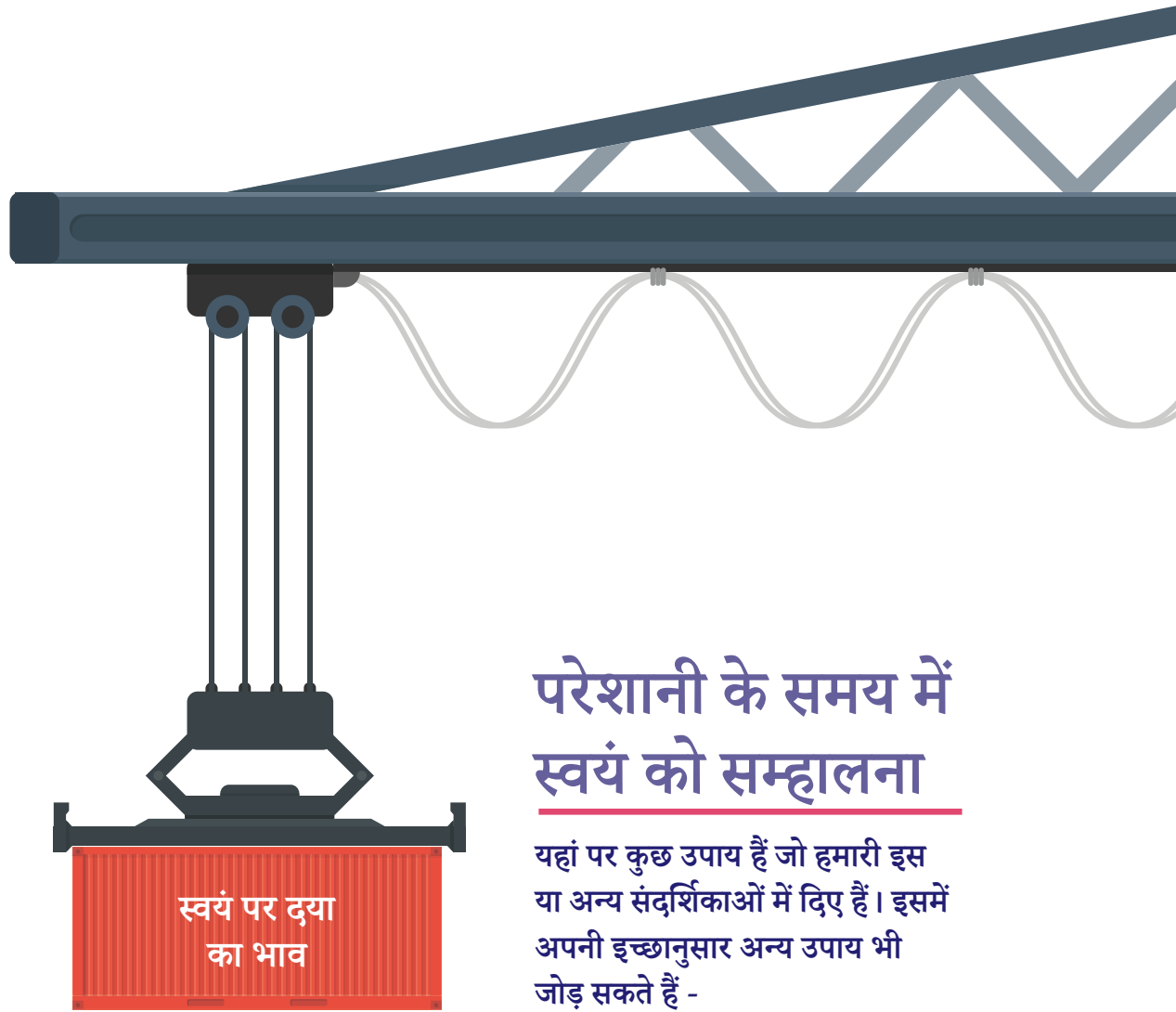


छोटी झपकी भी उपयोगी हो सकती है जैसे दस से तीस मिनट तक का पावर नैप। यदि आपके पास उठने के बाद तरोताजा होने के लिए पर्याप्त समय न हो तो यह छोटी झपकी बहुत उपयोगी होती है।



कैफीन नैप भी बहुत उपयोगी होती है। चाय या कॉफी पीकर अलार्म लगाकर बीस मिनट का पावर नैप लें। जब आप उठेंगे तब तक कैफीन आपके शरीर पर असर दिखाने लगेगी। यह कैफीन और झपकी का मेल अकेली कैफीन या अकेली झपकी से बहुत ज्यादा उपयोगी है।

ध्यान रखें कि यह सलाह केवल पालियों में काम करनेवाले नाविकों के लिए है।



परेशानी के समय में स्वयं को सम्हालना

यहां पर कुछ उपाय हैं जो हमारी इस या अन्य संदर्शिकाओं में दिए हैं। इसमें अपनी इच्छानुसार अन्य उपाय भी जोड़ सकते हैं -

दूसरों से सहायता	स्वीकार्य	शिथिलीकरण
स्वयं से सकारात्मक विमर्श	उन कामों को ज्यादा से ज्यादा करना जिनसे खुशी मिले	व्यायाम
स्वयं को राहत पहुंचायें	अपने अच्छे भाग्य के विषयमें भी सोचें	अच्छी चीज़ों पर ध्यान देना
अपनी चिंताओं को लिख लें	मित्रों के साथ समय व्यतीत करना	प्रार्थना
	श्वास प्रश्वास का अभ्यास	
	माइंडफुलनेस	अपना ध्यान बाँटे



SeafarerHelp
The lifeline for seafarers

संपर्क करें



एसएमएस करें:

+44 (0)7860 018 538



हमें ऑनलाइन पाएं:

www.seafarerhelp.org



ईमेल करें:

help@seafarerhelp.org



Skype:

info-seafarerhelp.org



लाइव चैट करें:

www.seafarerhelp.org



WhatsApp:

+44 (0)7909 470 732



फोन कॉल वापस करने के लिये निवेदन करें:

+44 (0)207 323 2737

