



Istanbul :
Sayı

Our Reference : 4526

Konu

Subject : Gemiadamlarının Akıl Sağlığı için Stresle Başa Çıkma ve Verimli Uyku Rehberi Hk.

30.11.2018

Sirküler No: 707 /2018

İlgi : Uluslararası Deniz Ticaret Odası (ICS)'nin 27.11.2018 tarihli ve LA(18)51 sayılı yazısı.

Uluslararası Deniz Ticaret Odası (ICS) tarafından gönderilen ilgi yazıda, - Uluslararası Gemi Adamlarının Refahı ve Yardım Ağı (International Seafarers' Welfare and Assistance Network- ISWAN), ve Armatörler P&I Kulübünün, “Gemiadamları için Akıl Sağlığı - Stres Yönetimi ve Verimli Uyku” rehberini yayımlandığı bildirilmektedir.

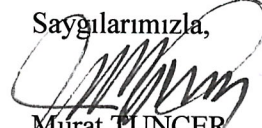
Kılavuzda; stresin ve etkilerinin anlaşılması ile yorgunluk ve stresle etkili bir biçimde başa çıkma yöntemlerinin ele alındığı kullanışlı bilgilere yer verildiği, stresin tanımı, olumsuz etkileri, stres yönetimi, yorgunluk ve uyku sorunları konularına değinildiği belirtilmektedir.

Bahse konu rehber;

<https://www.seafarerswelfare.org/assets/documents/ship/SHIP-Managing-Stress-and-Sleeping-Well-at-Sea.pdf> linkinden erişim sağlanabilmektedir.

Bilgilerinizi arz ve rica ederiz.

Saygılarımızla,


Murat PUNCER
Genel Sekreter

EK: İlgi Yazı Sureti (1 sayfa)

DAĞITIM:

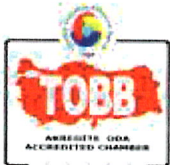
Gereği:

- Tüm Üyelerimiz (Web Sayfasında)
- Türk Armatörler Birliği
- S.S. Gemi Armatörleri Mot. Taş. Koop.
- Vapur Donatanları ve Acenteleri Derneği
- İDO A.Ş.
- Türk Loydu Uygunluk Değerlendirme Hizmetleri A.Ş.
- UND
- İMEAK DTO Şubeleri ve Temsilcilikleri
- Gemi Yakıt İkmalciler Derneği
- S.S. Deniz Tankerleri Akaryakıt Taş. Koop.
- KOSDER
- ROFED
- İ.T.Ü. Denizcilik Fakültesi Mezunları Derneği
- Türk Uzakyol Gemi Kaptanları Derneği
- Türk Kılavuz Kaptanları Derneği
- Gemi Makineleri İşletme Mühendisleri Odası
- Gemi Mühendisleri Odası
- Gemi Sahibi Firmalar

Bilgi:

- Meclis Başkanlık Divanı
- Yönetim Kurulu Başkan ve Üyeleri
- İMEAK DTO Şube YK Başkanları
- İMEAK DTO Meslek Komite Bşk.
- Türk Armatörleri İşverenler Sendikası
- WISTA Türkiye Derneği

Ayrıntılı Bilgi: Serkan İNAL **Telefon:** +90 212 252 01 30/157 **e-mail:** serkan.inal@denizticaretodasi.org.tr



Meclis-i Mebusan Caddesi No:22 34427 Fındıklı- İSTANBUL / TÜRKİYE

Tel: +90 212 252 01 30 (PBX)

Fax: +90 212 293 79 35

www.denizticaretodasi.org.tr

e-mail: iletisim@denizticaretodasi.org.tr

www.chamberofshipping.org.tr

e-mail: contact@chamberofshipping.org.tr





This Circular and its attachments (if any) are confidential to the intended recipient and may be privileged. If you are not the intended recipient you should contact ICS and must not make any use of it.

27 November 2018

LA(18)51

TO: LABOUR AFFAIRS COMMITTEE

MANAGING STRESS AND SLEEPING WELL AT SEA A GUIDE TO GOOD MENTAL HEALTH FOR SEAFARERS

Action Required: Members are invited to note that the following guide has also now been produced by ISWAN in conjunction with the Shipowners P&I club and should be shared with seafarers working for companies within your membership.

The guide recognizes that fatigue and lack of sleep can impact seafarers' mental health.

The guide details some useful information to understand stress and its effects and offers practical strategies to recognize stress and to cope effectively as well as tools to manage fatigue.

A copy of the document is attached for you to share with your respective members and it is also available under the resources section of the ISWAN website.

Natalie Shaw
Director Employment Affairs