



İstanbul :

Sayı:

Our Reference : 4579

Konu:

Subject: **Gemiadamları İçin Pozitif Akıl Sağlığı Kılavuzu Hk.**

04.12.2018

Sirküler No: 716 / 2018

Sayın Üyemiz,

İlgi: Uluslararası Deniz Ticaret Odası(ICS)'nın 26.11.2018 tarihli ve LA 18(50) 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 Pozitif Akıl Sağlığı" kılavuzunu yayımladığı bildirilmektedir.

Kılavuz, iş stresi, aile baskısı ve sınırlı kıyı izni gibi denizcilerin ruh sağlığını etkileyebilecek çeşitli faktörlerin olduğunu ve denizde, karadan uzakta olmanın bazen denizcilerin gerekli desteğe erişmelerini zorlaştırabildiğini belirtmektedir. Aynı zamanda kılavuzda denizcilerin duyguları ile başa çıkmalarına yardımcı olmak için bazı beceri, egzersiz ve baş etme stratejileri detaylandırılmaktadır.

Bahse konu kılavuz; <https://www.seafarerswelfare.org/seafarer-health-information-programme/good-mental-health/good-mental-health-infographics-steps-to-positive-mental-health> linkinden erişim sağlanabilmektedir.

Bilgilerinize arz ve rica ederiz.

Saygılarımızla,

Murat TUNCER

Genel Sekreter

EK: İlgi yazı (1 syf.)

DAĞITIM:

Gereği:

- Tüm Üyelerimiz (Web)
- 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 Sahibi Firmalar

Bilgi:

- Meclis Başkanlık Divanı
- Yönetim Kurulu Başkan ve Üyeleri
- İMEAK DTO Şube YK Başkanları
- İMEAK DTO Meslek Komite Bşk.
- WISTA Türkiye Derneği
- Gemi Makineleri İşletme Mühendisleri Odası
- Gemi Mühendisleri Odası





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.

26 November 2018

LA(18)50

TO: LABOUR AFFAIRS COMMITTEE

STEPS TO POSITIVE MENTAL HEALTH

Action Required: Members are invited to note that the following guide has 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 there are several factors that can impact seafarers' mental health including job stress, family pressures, and limited shore leave. Being away at sea can also sometimes make it difficult for seafarers to be able to access necessary support.

The guide details some skills, exercises and coping strategies to help seafarers deal with their emotions when life becomes stressful.

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