

# Utjecaj virusa Sars-cov-2 i bolesti Covid-19 na mentalno zdravlje pomoraca

---

**Bukvić, Marko**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Maritime Studies / Sveučilište u Splitu, Pomorski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:164:252047>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-26**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository - Faculty of Maritime Studies - Split -  
Repository - Faculty of Maritime Studies Split for  
permanent storage and preservation of digital  
resources of the institution](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



**SVEUČILIŠTE U SPLITU  
POMORSKI FAKULTET U SPLITU**

**MARKO BUKVIĆ**

**UTJECAJ VIRUSA SARS-COV-2 I  
BOLESTI COVID-19 NA MENTALNO  
ZDRAVLJE POMORACA**

**DIPLOMSKI RAD**

**SPLIT, 2021.**

SPLIT, 22. 09. 2021.

ZAVOD/STUDIJ: POMORSKI FAKULTET U SPLITU, POMORSKI MENADŽMENT

PREDMET: UPRAVLJANJE LJUDSKIM RESURSIMA

### ***DIPLOMSKI ZADATAK***

STUDENT/CA: MARKO BUKVIĆ

MATIČNI BROJ: 1219043071

ZAVOD/STUDIJ: POMORSKI FAKULTET U SPLITU, POMORSKI MENADŽMENT

**ZADATAK: UTVRDITI KAKO JE PANDEMIJA COVID-19 UTJECALA NA MENTALNO ZDRAVLJE POMORACA.**

**OPIS ZADATKA: PILOT ISTRAŽIVANJEM I STATISTIČKOM OBRADOM DOBIVENIH PODATAKA PRIKAZATI REZULTATE UTJECAJA COVID-19 NA MENTALNO ZDRAVLJE POMORACA.**

**CILJ: CILJ RADA JE ISTRAŽITI KAKO JE PANDEMIJA COVID-19 UTJECALA NA MENTALNO ZDRAVLJE POMORACA TE ANALIZIRATI S KOJIM IZAZOVIMA SU SE POMORCI MORALI SUOČITI TIJEKOM PANDEMIJE.**

ZADATAK URUČEN STUDENTU/CI: 02.12.2020.

POTPIS STUDENTA/CE: \_\_\_\_\_

MENTOR: IZV. PROF. DR. SC. ANDREA RUSSO

**SVEUČILIŠTE U SPLITU  
POMORSKI FAKULTET U SPLITU**

**POMORSKI MENADŽMENT**

**UTJECAJ VIRUSA SARS-COV-2 I BOLESTI  
COVID-19 NA MENTALNO ZDRAVLJE  
POMORACA**

**DIPLOMSKI RAD**

**MENTOR:**

**Izv. prof. dr. sc. Andrea Russo**

**STUDENT:**

**Marko Bukvić**

**(MB:1219043071)**

**SPLIT, 2021.**

## SAŽETAK

Mentalno zdravlje pomoraca čest je predmet rasprava. I bez pojave pandemije i bolesti Covid-19, pomorci su bili izloženi prekomjernom stresu i raznim situacijama koje su narušavale njihovo mentalno zdravlje. Prekomjerni boravak na moru uzrokuje stres kod pomoraca, jer su udaljeni od kopna i svakodnevnog života, nedostaju im obitelj i prijatelji, nemaju dovoljno vremena za privatne slobodne aktivnosti i odmor, a često su izloženi i različitim opasnostima. Cilj rada je istražiti kako je pandemija virusa Covid-19 utjecala na mentalno zdravlje pomoraca. Istraživanje je pokazalo kako se pandemija negativno odrazila na mentalno zdravlje pomoraca te da postoji potreba za većom kontrolom mentalnog zdravlja i pružanja pomoći pomorcima kojima je to potrebno.

*Ključne riječi: pomorstvo, stres, pandemija, Covid-19, mentalno zdravlje pomoraca*

## SUMMARY

The mental health of seafarers is a frequent subject of debate. And without the onset of the Covid-19 pandemic and disease, seafarers were exposed to excessive stress and various situations that impaired their mental health. Excessive stay at sea causes stress for seafarers, because they are far from the mainland and everyday life, they lack family and friends, they do not have enough time for private leisure activities and rest, and they are often exposed to various dangers. The aim of this paper is to investigate how the Covid-19 virus pandemic affected the mental health of seafarers. Research has shown that the pandemic has had a negative impact on the mental health of seafarers and that there is a need for greater control of mental health and the provision of assistance to seafarers in need.

*Keywords: maritime, stress, pandemic, Covid-19, mental health of seafarers*

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. KOMPOZICIJSKA PODJELA RADA .....</b>	<b>2</b>
<b>2. POJAM POMORSTVA .....</b>	<b>4</b>
<b>2.1. POVIJEST POMORSTVA.....</b>	<b>4</b>
<b>2.2. HRVATSKO POMORSTVO .....</b>	<b>5</b>
<b>3. SPECIFIČNOSTI ŽIVOTA POMORACA .....</b>	<b>7</b>
<b>3.1. OPIS POSLA I RADNIH UVJETA .....</b>	<b>8</b>
<b>3.1.1. Zapovjednik broda.....</b>	<b>9</b>
<b>3.1.2. Brodski časnici-časnici palube.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1.3. Mornari .....</b>	<b>10</b>
<b>4. MENTALNE BOLESTI POMORACA .....</b>	<b>12</b>
<b>4.1. UZROCI MENTALNIH BOLESTI KOD POMORACA .....</b>	<b>13</b>
<b>4.2. VRSTE MENTALNIH BOLESTI KOD POMORACA.....</b>	<b>15</b>
<b>4.2.1. Depresija.....</b>	<b>15</b>
<b>4.2.2. Anksioznost .....</b>	<b>17</b>
<b>4.2.3. Od autodestrukcije do suicida .....</b>	<b>18</b>
<b>4.2.4. Poroci.....</b>	<b>18</b>
<b>5. KORONAVIRUS (SARS-COV-2).....</b>	<b>20</b>
<b>5.1. POJAVA COVID-19 U SVIJETU .....</b>	<b>20</b>
<b>5.2. PROBLEMI KOJE JE UZROKOVAO COVID-19.....</b>	<b>23</b>
<b>5.3. UTJECAJ COVID-19 NA POMORSKI SEKTOR .....</b>	<b>25</b>
<b>6. ISTRAŽIVANJE O MENTALNOM ZDRAVLJU POMORACA .....</b>	<b>30</b>
<b>6.1. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>30</b>
<b>6.2. REZULTATI ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>31</b>
<b>6.3. RASPRAVA .....</b>	<b>46</b>

<b>6.4. OGRANIČENJA ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>47</b>
<b>7. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>48</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>50</b>
<b>POPIS SLIKA .....</b>	<b>54</b>
<b>POPIS GRAFIKONA .....</b>	<b>55</b>
<b>PRILOG – ANKETNI UPITNIK.....</b>	<b>57</b>

# 1. UVOD

O utjecaju psihe na život pomoraca počeo je istraživati Šoša 1966. godine. Šoša smatra kako se psihičke traume mogu pojaviti na svakom radnom mjestu i u svakom zanimanju, pa tako i kod pomoraca. Posebno ukazuje na neuroze, koje nastaju nakon duševnih ili živčanih oštećenja te smatra da su one kod pomoraca u porastu. Dapače, on navodi kako pomorci zbog dugotrajnog boravka na moru, stresa i emocionalne napetosti, imaju predispozicije za razvoj raznih neuroza, poput psihogene depresije, prisilne neuroze, neuroze karaktera, profesionalne neuroze, alkoholizma itd. Upravo zbog toga Šoša ukazuje na potrebu detaljnih liječničkih pregleda pomoraca prije nego ih se primi u službu.

Gjukić i Stojanović (2002.) govore o stresu i međuljudskim odnosima pomoraca te povlače poveznicu između toga. Oni ukazuju na to da su međuljudski odnosi vrlo važni za kvalitetan rad posade na brodu te kako svako odstupanje od normalnog može pomorca dovesti do stanja socijalne izolacije. Pomorac se na brodu mora prilagoditi brojnim stvarima, a na brodu je potrebno održavati pravedan i korektan odnos te ugodnu psihosocijalnu klimu, a za sve to prvenstveno je potrebno educirati pomorce. Stres je kod pomoraca temeljni izvor mentalnih problema, a autori navode kako stres može uzrokovati psihopatologiju, ovisnosti i brojne druge probleme.

Iversen (2012.) je također istraživao o mentalnom zdravlju pomoraca. On je svojim radom želio ukazati na trenutno mentalno zdravlje pomoraca te utvrditi načine za poboljšanje mentalnog zdravlja unutar pomorske industrije. Iversen u svom istraživanju navodi kako se broj samoubojstava pomoraca u razdoblju od 1960.-2009. godine znatno povećao te da je, pored ostalih razloga smrti pomoraca, samoubojstvo jedan od vodećih. Autor napominje važnost poboljšanja uvjeta rada kako bi se poboljšalo mentalno zdravlje i dobrobit pomoraca te daje prijedloge za to da svi brodovi i pomorci na njima budu educirani o mentalnom zdravlju te da im se pruži sva potrebna pomoć i podrška.

Lines (2018.) navodi kako je kod velike većine pomoraca barem u nekom trenutku na brodu ili izvan njega bila prisutna depresija. Lines je proveo istraživanje među 1.000 pomoraca, a pomorci su naveli kako i kvaliteta i količina hrane na brodu mogu imati veliki utjecaj na njihovo mentalno zdravlje, kao i izolacija od obitelji i trajanje ugovora. Istraživanje ovoga autora ukazalo je na problem gdje gotovo polovica pomoraca kažu da su imali simptome



depresije, ali nisu nikoga pitali za pomoć, a jedna trećina njih kažu da su se samo obratili obitelji i/ili prijateljima po tom pitanju.

Više autora u STA Law Firm (2020.) istraživalo je utjecaj Covid-19 na pomorsku industriju. Oni navode kako je pandemije znatno negativno utjecala na cjelokupan pomorski sektor te u jednom trenutku zaustavila ga gotovo u potpunosti. Covid-19 uvelike je utjecao na logistiku u pomorskom prometu, a još više na prijevoz putnika. Zbog zatvaranja luka, smanjene potražnje za pomorskim prijevozom tereta, brojnih tužbi itd., došlo je do bankrota velikog broja pomorskih poduzeća, a sve to negativno se odrazilo i na same pomorce i njihovo mentalno zdravlje.

Predmet ovoga rada je mentalno zdravlje pomoraca. Svrha rada je ukazati na važnost koju mentalno zdravlje pomoraca ima na njihovu profesiju i svakodnevni rad. Cilj rada je istražiti kako je pandemija virusa Covid-19 utjecala na mentalno zdravlje pomoraca te analizirati s kojim izazovima su se pomorci morali suočiti tijekom pandemije.

Prilikom izrade rada korištene su sljedeće metode: deskripcije, analize, kompilacije i anketiranja. Deskriptivnom metodom pojašnjeni su osnovni pojmovi vezani uz pomorstvo i specifičnosti pomorskog zanimanja te pojava korona virusa u svijetu. Metodom kompilacije preuzeti su tuđi citati, stavovi i mišljenja te su isti ukomponirani u rad. Metoda analize korištena je za analizu i interpretaciju rezultata dobivenih provođenjem anketnog upitnika. Prilikom izrade rada korišteni su sekundarni i primarni izvori podataka. Sekundarni izvori podataka korišteni su iz literature domaćih i stranih autora koji su istraživali o predmetnoj temi, a to su uglavnom stručni članci iz časopisa i internetski izvori. Primarni izvori podataka dobiveni su anketnim istraživanjem.

## **1.1. KOMPOZICIJSKA PODJELA RADA**

Rad se sastoji od sedam poglavlja. Prvo poglavlje je uvod u rad.

U drugom poglavlju određuje se pojam pomorstva i donosi pregled povijesti pomorstva u svijetu i u Hrvatskoj.

Treće poglavlje govori o specifičnosti pomorskog zanimanja. Ovdje se prikazuje što karakterizira pomorce i donose radni uvjeti, opis posla i opis nekih pozicija na brodu.

Četvrto poglavlje govori o mentalnom zdravlju pomoraca. U ovom poglavlju definira se mentalno zdravlje pomoraca te prikazuju uzroci mentalnih bolesti kod pomoraca. Također, analiziraju se vrste mentalnih bolesti i poroci koje pomorci mogu imati.

Peto poglavlje bavi se temom korona virusa i njegovom pojavom u svijetu. U okviru ovoga poglavlja analiziraju se glavni i najveći problemi koje je uzrokovala pandemija Covid-19 u svijetu i u pomorstvu.

Šesto poglavlje je empirijski dio rada u kojem se prikazuju rezultati provedenog istraživanja o utjecaju virusa Covid-19 na mentalno zdravlje pomoraca.

Sedmo poglavlje je zaključak rada, u kojem se iznose zaključci provedenog istraživanja i cjelokupnog rada.

## **2. POJAM POMORSTVA**

Uz pomorstvo kao pojam vežu se brojne definicije, domaće i strane literature. Pomorstvo obuhvaća sve djelatnosti i vještine na moru i u vezi s morem. Ono se sastoji od iskorištavanja mora kao puta za plovidbu, eksploatacije morskog bogatstva (ribarstvo, marikultura, eksploatacija nafte i plina i sl.) i eksploatacije luka, brodogradnje, pomorske privrede, pomorskog sporta itd. Pod pojmom pomorstvo obuhvaćaju se i osobe i sredstva koja su potrebna za neometano odvijanje tog pomorstva, kao i znanost koja se bavi izučavanjem zakonitosti koje upravljaju pomorskim procesima. [1]

Pomorstvo i pomorski promet su glavni nositelj i pokretač trgovinske razmjene u svijetu. Oni se odvijaju pomorskim prometnim putevima koji spajaju velika industrijska, prometna i trgovačka čvorišta i njihove luke, na kojima se formiraju pomorski robni tokovi. Pritom, intenzitet i količina pomorskih robnih tokova danas su postali mjerilom učinkovitosti i korisnosti prometa, uključenosti u međunarodnu podjelu rada i stupnja gospodarske razvijenosti države. Pretpostavke su da se više od 65 % ukupnoga međunarodnog robnog prometa odvija pomorskim putem. [2]

Pomorstvo u širem značenju obuhvaća morske luke, brodarstvo, brodogradnja, iskorištavanje organskih i mineralnih bogatstava mora, nautički turizam i dr. Ono bi, uz ostale prateće djelatnosti (špedicijske, agencijske, carinske i dr.), trebalo biti jedan od prioriternih smjernica u razvoju nacionalnoga gospodarstva, posebice onih zemalja gdje zemljopisni i geoprometni položaj upućuju na pomorsku orijentaciju. [3]

### **2.1. POVIJEST POMORSTVA**

Od najranijih vremena, postojala je potreba za plovidbom. Najraniji poznata plovidbena prijevozna sredstva bila su debla koja je čovjek pokretao motkom, a kasnije veslima. Plovila na vjetar počela su se koristiti tek krajem srednjeg vijeka. Egipćani su prvi razvili sustav brodova te su imali i više različitih tipa brodova, npr. ribarske, ratne, trgovačke i sl. Oni su u svrhu plovidbe i razvoja trgovine napravili kanal između Nila i Crvenog mora te izgradili prve svjetionike. U starom vijeku, i Feničani su bili pomorci, plovili su oko Afrike pa sve do Baltičkog mora i razvili trgovinu pomorskim putevima s istočnom Indijom. Od Feničana su i

Grci usavršili pomorstvo te su prvi počeli graditi brodove s više redova vesala, prvenstveno radi uštede na prostoru i troškovima, a od njih su i Rimljani preuzeli pomorska znanja i vještine. [2]

S vremenom, pomorski promet postao je od strateškog interesa za cijeli svijet. Europske kolonijalne sile, poput Španjolske, Portugala, Engleske, Nizozemske i Francuske, prve su uspostavile pouzdanu globalnu pomorsku trgovinsku mrežu već krajem 16. stoljeća. Većina pomorskog prijevoza i aktivnosti odvijala se oko Mediterana i sjevernog dijela Indijskog oceana, Azije i Sjevernog Atlantika te Kariba. Izum parnog stroja sredinom 19. stoljeća znatno je unaprijedio pomorsku trgovačku mrežu. Brodovi više nisu bili podložni vjetru; otvorio se Sueski kanal te se pomorska trgovina još više intenzivirala prema Tihom oceanu i preko njega. U 20. stoljeću, pomorstvo i pomorski promet se znatno dodatno razvio, a pomorska trgovina na međunarodnoj razini još se više povezala. [3]

Nakon završetka Drugog svjetskog rata, pomorstvo je doživjelo uzlet i pojavile su se i trgovačke mornarice te izgradio prvi brod na nuklearni pogon. Prvi nuklearni brod bio je američki teretni brod Savannah, izgrađen 1962. godine. S vremenom su se ti nuklearni brodovi u trgovačkoj mornarici pokazali preskupi i opasni zbog radijacije, pa ih danas više nema u uporabi. Danas se grade moderni i veći brodovi koji su specijalizirani za prijevoz raznih vrsta tereta, prijevoz putnika te za obavljanje drugih plovidbenih poslova. Razvijena je i djelatnost istraživanja podmorja (plovne platforme, objekti za polaganje cijevovoda i kabela na morskome dnu). [2]

## **2.2. HRVATSKO POMORSTVO**

Hrvatska ima više od pet tisuća kilometara obale i više od tisuću otoka pa su pomorstvo i pomorski promet dobro razvijeni. Veliki broj trajektnih i brzobrodskih linija (katamarana i hidroglisera) povezuje otoke s kopnom i međusobno. [4]

U Hrvatskoj se pomorstvo i pomorski promet temelje na tradiciji još iz Dubrovačke republike. Dubrovnik je u 16. stoljeću bio treća pomorska sila na svijetu, a Dubrovački statut još iz 1277. godine svoju sedmu knjigu, koja ima 67 poglavlja, posvećuje upravo pomorstvu i propisuje pomorsko-pravne zakone. Veliku ulogu u hrvatskom pomorstvu ima i hrvatska razvedena obala, zbog koje je Hrvatska vrlo značajna pomorska država. Hrvatska ima 333 morske luke koje su uvelike značajne za međunarodni gospodarski razvoj. Najznačajnije

pomorske luke su Rijeka, Zadar, Šibenik, Split, Ploče i Dubrovnik. Ribarska flota u Hrvatskoj broji oko 3.700 brodova, a hrvatskih pomoraca ima oko 40 tisuća. [3]

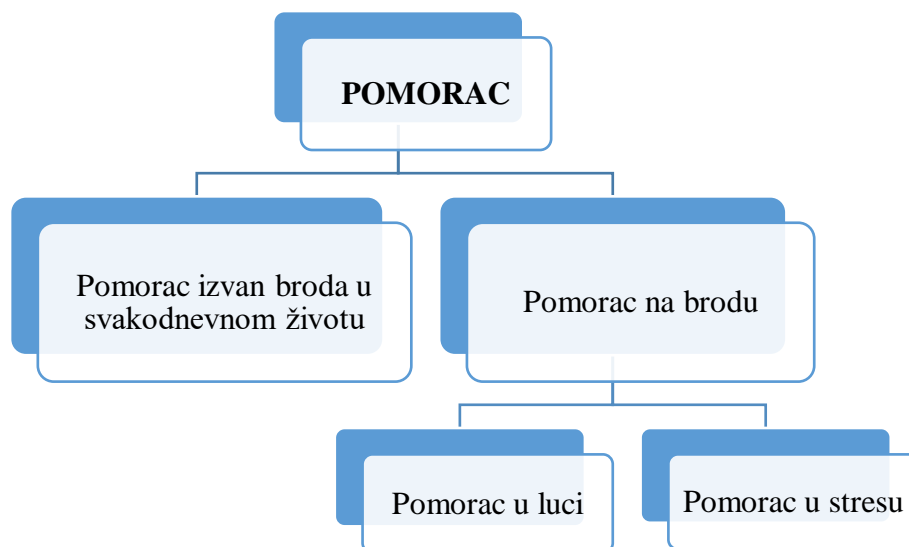
Hrvatske su pomorske luke vrlo važna gospodarska središta jer kroz njih je povezana prometna, trgovačka i industrijska funkcija i sve ostale aktivnosti koje su vrlo važne za hrvatsko gospodarstvo. Pomorske luke povezuju Hrvatsku s ostatkom cijelog svijeta i na taj način je omogućena trgovina i pristup gotovo svim svjetskim tržištima. Jadransko more u tome ima vrlo značajnu ulogu, jer njegov položaj na vrlo važnim prometnim pomorskim pravcima omogućava tu povezanost (posebno je od značaja luka u Rijeci). [6]

### 3. SPECIFIČNOSTI ŽIVOTA POMORACA

Život pomoraca na brodu vrlo je složen i zahtjevan, a uvjeti života i rada su vrlo specifični. Neke od specifičnosti broda kao radnog mjesta i općenito životnih i radnih uvjeta pomoraca na brodovima jesu: [7]

- vrlo kratak boravak u lukama, što smanjuje mogućnost za odmor i opuštanje od navigacije,
- učestale kontrole i zadovoljavanje sve strožih međunarodnih normi za navigaciju i ekologiju mora, što iziskuje stalno stručno usavršavanje i savladavanje raznih tehnologija i vještina (navigacijskih, komunikacijskih, medicinskih i sl.),
- odvojenost od obitelji i prijatelja, odnosno izolacija od životne svakodnevice iz sredine iz koje pomorci dolaze,
- kašnjenje informacija o sportskim, kulturnim, političkim i obiteljskim pitanjima i događajima,
- slobodno vrijeme, odnosno odmor nakon smjene ili dežurstva također je ograničen, jer se pomorci i u slobodno vrijeme kreću u istom radnom okruženju i vrijeme provode neprestano s istim ljudima,
- odlaskom s broda primjećuje se određena zadržka u ponašanju i navikama s broda, posebice u vezi s prehranom, dnevnim ritmom i spavanjem.

Slika 1. prikazuje prilagodbe i promjene s kojima se svaki pomorac mora suočiti tijekom obavljanja svog posla na brodu. Svaki odlazak na brod i svaki odlazak s broda, složeni su procesi na koje se svaki pomorac iznova mora prilagođavati.



**Slika 1. Prilagodbe i promjene s kojima se pomorac mora suočiti [7]**

Život pomoraca specifičan je po tome što se odvija na moru i u većini slučajeva dugo traje. Odvojenost od obitelji i života na kopnu općenito, nedobivanje pravovremenih informacija kako od obitelji, tako i iz okoline i civilizacije, okruženje s istim radnim kolegama i za vrijeme radnog vremena i za vrijeme odmora, sve su to specifičnosti i karakteristike života pomoraca.

Posao pomorca karakteriziraju specifični psihosocijalni uvjeti i razni izvori stresa, poput duge odvojenosti od obitelji i izolacije, poremećaja bioritma koji proizlazi iz smjenskog rada i čestog mijenjanja sata zbog putovanja u različitim vremenskim zonama te prekomjerna razina radne odgovornosti. Također, posao pomoraca je zahtjevan, a neprestana modernizacija i automatizacija zahtijevaju i neprestano učenje i prilagođavanje novim profesionalnim zahtjevima suvremene pomorske flote. Svakodnevnica na brodu je gotovo uvijek jednaka, hijerarhija se strogo treba poštivati, kao i uvjeti rada u plovidbi, a prostor na brodu za rad i slobodno vrijeme je ograničen. Pomorcima nedostaje privatnosti, a brodski kolektiv često zna biti i izvor nepovoljnih ljudskih odnosa. [8]

### **3.1. OPIS POSLA I RADNIH UVJETA**

Pomorac se može zaposliti na određeno ili na neodređeno vrijeme ili za određeno vremensko razdoblje. Pomorac je svaka osoba koja je zaposlena, uzeta u službu ili koja radi u bilo kojem svojstvu na brodu. Radni odnos pomoraca i njihovi radni uvjeti različiti su od „klasičnih radnih uvjeta“.

Svaki pomorac ima pravo na osiguranje sigurnog radnog mjesta i na poštene uvjete zaposlenja, kao i na dostojne radne i životne uvjete na brodu, s obzirom da je brod mjesto gdje provodi i radno i slobodno vrijeme. Također, prilikom zaposlenja, pomorcu se osigurava zdravstvena zaštita i skrb, mjera socijalne skrbi i drugi oblici socijalne zaštite. Radni uvjeti na brodu na kojem pomorci plove moraju biti u skladu s ugovorima o kolektivnom pregovaranju, zaključeni između brodovlasnika i predstavničkih organizacija pomoraca te drugim zakonima, propisima ili kolektivnim ugovorima koji se primjenjuju. [9]

Posada na brodu obuhvaća razna zanimanja i odgovornosti. Najvažnije pozicije na brodu su: zapovjednik broda, brodski časnici, mornari i strojari te bijelo osoblje.

### 3.1.1. Zapovjednik broda

Zapovjednik broda rukovodi brodom i svim pripadnim službama na brodu, predstavlja brodara te obavlja određene poslove upravne prirode. On je glavna osoba na brodu i nadređen je ostalim brodskim časnicima i cijeloj posadi. Općenito je odgovoran za sigurnost plovidbe, posade i broda. Zapovjednik broda određuje kurs i brzinu, manevrira brodom kako bi izbjegao rizične situacije ili ostale brodove. Zapovjednik broda je dužan osobno upravljati brodom prilikom prolaza kroz kanale, tjesnace, pri ulasku u luku ili rijeku te izlasku iz njih u slučajevima smanjene vidljivosti, kao i kada to zahtijeva sigurnost broda i uvjeti plovidbe. Zapovjednik broda daje zadatke članovima posade koji usmjeravaju putanju broda, upravljaju brodskim motorom, signaliziraju svoju poziciju ostalim plovilima, održavaju plovilo, vrše privez broda ili sudjeluju u tegljenju broda. Također, zapovjednik broda odgovoran je za ispravnost procedura i pridržavanje pravila sigurnosti pri ukrcaju ili iskrcaju tereta ili putnika. Uz to, zapovjednik broda odgovoran je i za radnu ispravnost svih strojeva, uređaja i opreme na plovilu te za redovito vođenje brodskog dnevnika i ostalih zapisa o kretanju broda i prijevozu tereta. U slučaju havarije, zapovjednik broda je taj koji poduzima mjere za spas putnika, članova posade, tereta i brodskih isprava. [11]

Podjelu poslova zapovjednika broda prikazuje slika 2.



**Slika 2. Poslovi zapovjednika broda [12]**

Položaj zapovjednika broda u suvremenim radnim uvjetima iznimno je složen i otežan. Za sigurnu realizaciju pomorskog pothvata i za puno pridržavanje odgovarajućih pravila i propisa odgovoran je zapovjednik broda. S druge strane, on je zaposlenik brodara i, sukladno



tome, mora štiti njegove interese, koji ne samo što nisu uvijek u skladu s propisanim normama, nego su nekad i u sukobu sa zahtijevanim stupnjem sigurnosti. [12]

### **3.1.2. Brodski časnici-časnici palube**

Časnici palube uglavnom su posada na velikim plovilima i pomažu kapetanima. Prekooceanski trgovački brodovi obično imaju prvog, drugog i trećeg časnika palube. Oni se smjenjuju u upravljanju službom palube i nadgledanju ukupnog funkcioniranja plovila. Neposredno vode navigaciju u svojoj smjeni na zapovjedničkom mostu tijekom plovidbe. Na manjim plovilima kapetanu pomaže jedan časnik palube ili dva. [11]

Prvi časnik palube je u hijerarhiji prvi do zapovjednik. On preuzima dužnost zapovijedanja brodom, u slučaju da zapovjednik tu dužnost ne može obavljati. Prvi časnik palube, uz zapovjednika broda i časnika plovidbene straže osposobljava se za obavljanje sljedećih djelatnosti: plovidba, rukovanje i slaganje tereta, te upravljanje poslovima na brodu i skrb za osobe na brodu. [13]

Drugi časnik palube odgovoran je za navigacijski dio i plan putovanja, a na tankerima drugi časnik palube asistira i pri pranju tankova. Treći časnik palube zadužen je za održavanje protupožarne opreme i opreme za spašavanje te može biti zadužen i za vođenje određene brodske dokumentacije.

### **3.1.3. Mornari**

Mornari upravljaju brodom i brodskom opremom pod zapovjedništvom brodskih časnika ili vođe palube. Oni izvode sve ručne poslove na brodskoj palubi prilikom ukrcaja i iskrcaja tereta ili putnika, uplovljavanja i isplovljavanja iz luke, vezivanja ili sidrenja broda, kao i tijekom plovidbe. Rade na različitim vrstama plovila i odgovorni su za stanje svih prostora na brodu, izuzev strojarnice. Mornari održavaju i upravljaju opremom na brodskoj palubi, kao što su sidra, konopi za vezivanje, čelična užad, vitla, dizalice, crpke i druga oprema za ukrcaj tereta, oprema i čamci za spašavanje i protupožarna oprema. Na manjim brodovima mornari dežuraju na palubi, prate situaciju na moru i tako pomažu u navigaciji. Na brodovima trgovačke mornarice pripremaju brod za ukrcaj i iskrcaj tereta. Izrađuju i skidaju žitne pregrade, čiste skladišta ili tankove tereta, otklanjaju nečistoću, otpad i ostatke tereta iz skladišta i s palube.

Štite teret zaštitnim materijalom i učvršćuju ga, da bi se izbjegla oštećenja prilikom nevremena. Zatvaraju i periodično provjeravaju stanje skladišta i tankova tereta. Prema potrebi, mogu obavljati i poslove održavanja i čišćenja strojarnice i ostalih prostorija strojnog kompleksa. Tada rade pod zapovjedništvom i nadzorom dežurnog časnika ili vođe stroja. [14]

Mornar broda mora najmanje posjedovati Uvjerenje o položenom ispitu o osnovnim postupcima u slučaju opasnosti na brodu.

Mornar ima više značenja i opisuje člana brodske posade u trgovačkoj mornarici, ali i člana posade u ratnoj mornarici. U Pomorskoj enciklopediji mornar označava osobu čija je profesija neko pomorsko zvanje. [15]

## 4. MENTALNE BOLESTI POMORACA

Pomorci su zbog specifičnosti radnog mjesta na brodu, udaljeni od civilizacije i obitelji najčešće na duže vremensko razdoblje, izloženi različitim oblicima stresa što se može manifestirati u konačnici i nekim mentalnim bolestima. Posao na brodu znači odstupanje od nekog normalnog društvenog i socijalnog okruženja što može dovesti do socijalne izolacije. Svakodnevica s nekoliko radnih kolega s kojima se provodi radno i slobodno vrijeme, može dovesti do otuđenja od ostalih ljudi. Iako je napredak tehnologije doveo do toga da se otuđenost prividno smanji te je komunikacija s obitelji i bližnjima olakšana, otuđenost je i dalje prisutna i nije jednostavna, kako za pomorce na brodu, tako i za njihove obitelji na kopnu.

Socijalna integracija pomorca nije uvijek jednostavna. Pomorac treba naučiti običaje, navike i stavove te vrijednosti prema kolegama, kao i razne situacije iz brodske okoline, što nije uvijek jednostavno. Rad i život na brodu dovode i do socijalne inhibicije, tj. specifičnih socijalnih faktora broskog okruženja u kojem su sveprisutne zabrane, ograničenja i suzdržanost u ponašanju. Otežana je socijalna integracija i povezivanje pojedinaca. Pomorci uglavnom imaju osjećaj pripadnosti posadi broda. [8]

Posao pomorca uvelike je različit od svih drugih poslova, počevši od zahtjeva i uvjeta rada, dugog radnog vremena, pa sve do stresa i umora. Pomorski posao je sinonim za usamljeni i samački život, jer pomorci dugo vremena provode radeći na brodu, udaljeni od obitelji i prijatelja. Pomorci, posebice na prekooceanskim brodovima, dolaze iz različitih sredina i nemaju isto kulturno ni etničko porijeklo. Sve to može stvoriti nesuglasice i dodatan stres i pomorci mogu biti posebno osjetljivi na mentalna oboljenja.

Uvjeti života i rada pomoraca, brodska sredina, obiteljski i međuljudski odnosi te svi profesionalni izazovi pomorskog zanimanja i pomorstva općenito, izuzetno su složeni čimbenici za određivanje ukupne količine i raznovrsnosti pritisaka i opterećenja koje pomorci osjećaju i doživljavaju. Treba istaknuti i probleme međuljudskih odnosa i adaptacije s kojima se suočavaju svi pomorci, od kadeta do iskusnih kapetana. [16]

Uz stres, kod pomoraca se često javlja i usamljenost. Dva osnovna tipa usamljenosti su emocionalna ili intimna usamljenost, koja nastaje kao rezultat nedostatka prisnosti i intimne privrženosti nekoj drugoj osobi, i socijalna usamljenost, koja nastaje kao rezultat nedostatka mreže socijalnih odnosa. Budući da je depresivnost sve učestalije iskustvo suvremenog čovjeka može se očekivati da pomorci na intenzivne radne stresore i usamljenost reagiraju doživljajem

depresivnih simptoma, kao što su utučenost, pomanjkanje radosti, čuvstvena praznina, bezvoljnost i gubitak interesa. [9]

Pomorci provode dugo vremena na brodu. Tu se radi o mjesecima, ponekad i godinama daleko od doma u različitim radnim uvjetima, neprekidno i po mnogo sati na dan. Tada se javlja usamljenost, a nedovoljno sna i odmora dovodi i do stresa i umora. Uz to, pomorci su na brodu izloženi raznim prijetnjama, poput kriminala, uznemiravanja i zastrašivanja te piratstva, što može dovesti do anksioznosti i depresije, u rijetkim slučajevima i do samoubojstva. Depresija i samoubojstvo imaju razorne posljedice, ne samo za obitelji pomoraca, već i za članove broda i tvrtke koji ih zapošljavaju. [17]

#### **4.1. UZROCI MENTALNIH BOLESTI KOD POMORACA**

Već je spomenuto kako za mentalne bolesti pomoraca postoje različiti uzroci. Otežani uvjeti rada dovode do raznih mentalnih bolesti, lakših ili težih oblika. Najčešći uzroci za mentalne bolesti kod pomoraca jesu: [17]

- a. usamljenost – nema sumnje da usamljenost predstavlja veliki problem za pomorce. Mnoge mentalne bolesti počinju upravo od usamljenosti i dugog vremena koje pomorci provedu na otvorenom moru, udaljenosti od kopna i obitelji. Usamljenost se najčešće javlja u noćnim satima i sve je češća pojava u ovom zanimanju,
- b. odvojenost od supružnika i obitelji – iako je današnja moderna tehnologija uvelike olakšala komunikaciju putem videopoziva i sl., i dalje je odvojenost od supružnika i obitelji jedan od temeljnih uzroka mentalnih bolesti pomoraca,
- c. stres – uobičajeni simptomi stresa su nesanica, gubitak koncentracije, anksioznosti, bijes i frustracije, obiteljski konflikti i fizičke bolesti (srčane bolesti, migrene i glavobolje, probavni problemi, problemi s leđima itd.). Kada su pod stresom, pomorci mogu donositi neracionalne odluke te ne uspijevaju izvršiti radne zadatke odnosno bivaju neproduktivni. Prekomjerni stres može dovesti do tzv. *burnouta* odnosno izgaranja,
- d. umor – umor se kod pomoraca može javiti češće nego kod drugih djelatnosti, jer njihov radni dan puno duže traje (12 i više sati). Umor je također usko vezan uz mentalne bolesti pomoraca, koje nadalje mogu dovesti i do nekih kroničnih bolesti

i preuranjene smrti. Uslijed umora događaju se i greške na radnom mjestu, koje mogu biti kobne i dovesti do katastrofa,

- e. sigurnost zadržavanja posla – iako postoje ugovori na određeno i neodređeno za pomorce, najčešće se ugovori sklapaju za određeno putovanje od 9-10 mjeseci. Po isteku ugovora i povratku na kopno, pomorci nemaju sigurnost hoće li ti ugovori biti obnovljeni. Također, brojne nesigurnosti u svijetu (npr. globalna ekonomska kriza, Covid-19 i sl.) zaustavile su svjetsku plovidbu i mnogi pomorci su ostali bez posla,
- f. kulturalni problemi – na brodovima, posebice preoceanskim, rade pomorci različitih kultura i nacija. Iako to zvuči diskriminirajuće, neke nacije se ne bi trebale stavljati zajedno na isti brod, jer postoje velike šanse za rasizam, netrpeljivost i zlostavljanje među njima,
- g. zlostavljanje i iskorištavanje na radnom mjestu – zlostavljanje se može dogoditi među kolegama, ali i od strane nadređenih pomoraca. Također, iskorištavanje jeftine radne snage na brodu nažalost je i dalje čest slučaj, brojni pomorci i članovi posade često su potplaćeni za svoj rad,
- h. piratstvo – posljednjih godina piratstvo i otmice brodova su sve češće, posebice u Somaliji i u Indijskom oceanu te na istočnoj obali Afrike. Piratstvo je postalo globalni problem, a pirati rade na sve sofisticiranije načine. Pomorci često bivaju taoci pirata, što može dovesti do depresije nakon što se za njih plati otkupnina i budu pušteni na slobodu. Iako se puno toga radi kako bi se piratstvo smanjilo te se razmatra na brodove uvesti i naoružane zaštitare, to ipak neće smanjiti rizik od piratstva.

Učinkovita obuka o svijesti o mentalnom zdravlju za pomorce i pomorske stručnjake na obali koji rade s pomorcima može imati vrlo pozitivan utjecaj na mentalnu dobrobit pomoraca i pomoći da se osigura da pomorci budu dobro pripremljeni za neke od spomenutih izazova. Mentalno zdravlje danas više nije stigma niti tabu tema, stoga bi pomorcima trebalo biti jednostavnije i ugodnije zatražiti pomoć ukoliko osjećaju da ju trebaju ili s nekim porazgovarati o tome kako se osjećaju i općenito o problemima koji ih muče. Također, učinkovita obuka može pomoći pomorcima i da prepoznaju neke od znakova kod kolega te im na temelju toga pomoći.

## **4.2. VRSTE MENTALNIH BOLESTI KOD POMORACA**

Mentalne bolesti mogu se pojaviti kod svakog čovjeka neovisno o zanimanju i radnom mjestu, pa tako i kod pomoraca. Već spomenuti uzroci poput stresa, emocionalne napetosti, izoliranosti i sl., dovode do brojnih mentalnih neuroza i poremećaja. Poznato je da je pomorstvo uvelike različito od ostalih transportnih zanimanja i profesija, jer zahtijeva dugotrajni boravak na brodu i duže vremensko razdoblje odsustva s kopna i od obitelji, zbog čega se pomorci susreću s problemom monotonije i nemira. Zbog svega toga, nije rijedak slučaj da pod raznim stresnim utjecajima koje pomorci doživljavaju, dođe i do poremećaja psihičke ravnoteže, posebice kod onih pomoraca koji prema nekim svojstvima naginju na neurotičke reakcije, odnosno posjeduju sklonost za razvoj neke mentalne bolesti. [18]

### **4.2.1. Depresija**

Depresija postoji od najranijih vremena i ubraja se među najčešće mentalne poremećaje. Depresija predstavlja izazov za sve zdravstvene djelatnike i stručnjake, a visoka stopa mortaliteta i čest komorbiditet samo su neke od karakteristika depresivnih poremećaja. Depresiju je teško prepoznati i pravovremeno liječiti. Depresija predstavlja mentalni poremećaj patološki sniženog raspoloženja, a može se javiti kao simptom u okviru različitih mentalnih poremećaja ili samostalno. Kada se depresija promatra kao simptom, označava patološko raspoloženje, motivacijsko, kvantitativno i kvalitativno različito od normalne tuge. Ako se depresija promatra kao sindrom, tada obuhvaća razne kombinacije psihičkih, psihomotornih i somatskih simptoma koji se pokazuju kroz različite intenzitete, od blagih do psihotičnih oblika. [19]

Depresija je bolest koju karakteriziraju poremećaji raspoloženja kao što su dugotrajna tuga, nesposobnost uživanja u ranije ugodnim stvarima ili aktivnostima i duševna bol. Ona utječe na obavljanje najjednostavnijih svakodnevnih zadataka, ponekad s razornim posljedicama za odnose s obitelji i prijateljima i mogućnosti obavljanja posla. Da bi se postavila dijagnoza depresije, ovi simptomi trebaju trajati najmanje 2 tjedna. Najčešći simptomi depresije jesu: [20]

- manjak energije,
- promjene apetita,

- nesanica ili prevelika potreba za snom,
- povećana tjeskoba ili zabrinutost,
- smanjena koncentracija,
- neodlučnost,
- nemir,
- osjećaj bezvrijednosti, krivnje ili beznađa,
- misli o samoozljeđivanju ili suicidu.

Gotovo polovica (45 %) pomoraca koji su prijavili simptome depresije reklo je da nikoga nisu pitali za pomoć. Otprilike jedna trećina pomoraca je rekla da su se obratili obitelji i/ili prijateljima, ali samo 21 % pomoraca je reklo da su o svojoj depresiji razgovarali s kolegom. To iznenađuje jer upravo su kolege ti s kojima pomorci provode najviše vremena na brodu. Oko 26 % pomoraca reklo je da su se ponekad osjećali "utučeno, depresivno ili beznadno". Također, izjavili su da kvaliteta i količina hrane na brodu mogu imati veliki utjecaj na njihovo mentalno zdravlje, uz druge faktore poput izolacije od obitelji i trajanje ugovora. [21]

Kada su na brodu, pomorci mjesecima ne viđaju svoje obitelji i prijatelje te ih čuju u ograničenim intervalima i ne onoliko koliko bi htjeli. Slaba povezanost na brodu ponekad može dovesti do toga da se danima ne čuju sa obitelji. Uz to, brzina preusmjeravanja u luci na dulja putovanja i dugo radno vrijeme znače da pomorci nemaju vremena za odmor i za slobodne aktivnosti, što je izrazito važno za očuvanje mentalnog zdravlja. Manjak toga može dovesti do depresije. Već spomenuta multikulturalnost na brodu također može značiti da pomorci nemaju neke zajedničke poveznice jedni s drugima, pa se mogu osjećati izolirano ili mogu biti predmet uznemiravanja, što također može dovesti do depresije. Uz sve to, opasnost i rizik od piratstva na moru i brojnih drugih kriza i nepredviđenih situacija, stvaraju dodatan stres koji se može u konačnici očitovati depresijom.

Pomorci koji su upoznati sa svojim dužnostima i imaju kontrolu nad poslom koji obavljaju na brodu, osjećaju se pravilno obučenima te su samouvjereni i tada imaju manju vjerojatnost biti zabrinuti i depresivni. Poseban problem s depresijom javlja se kod mladih pomoraca, koji tek grade svoje karijere i koji se tek moraju naviknuti na težak život na brodu.

## 4.2.2. Anksioznost

Anksioznost je česta ljudska emocija, a razlikuje se s obzirom na karakter, intenzitet i trajanje simptoma nelagode, uznemirenosti, strepnje, tjeskobe i straha. Anksioznost u današnje vrijeme je sasvim uobičajena emocija, te se može opisati kao jedan kontinuum. Anksioznost na jednom kraju kontinuuma može biti normalna, poticajna, a na drugom kraju, odnosno prema drugom kraju može preći u psihički poremećaj, a teško je odrediti granicu između normalne i patološke anksioznosti. Jedna osnovna razlika jest da normalnu anksioznost čovjek može kontrolirati, a patološka anksioznost kontrolira čovjeka. Anksioznost se javlja u gotovo svim psihičkim poremećajima, no treba naglasiti da u anksioznim poremećajima dominira kliničkom slikom, dok se kod ostalih poremećaja pojavljuje kao sekundarni simptom. Anksioznost postaje problem kad se pojavi u vrijeme kad ne postoji stvarna opasnost ili kad se nastavlja dugo nakon što je stresna situacija prošla. [22]

Za pomorce, okruženje u kojem rade svakodnevno je fizički i mentalno puno izazova. Život i rad na brodu na otvorenom moru, odvojenost od obitelji i ostalih normalnih situacija, ponekad se mogu negativno odraziti na njihovu mentalnu dobrobit u pogledu anksioznosti. Anksioznost je samo jedna od mentalnih oboljenja koje pomorac može doživjeti, a pomorcu može biti lakše to prebroditi kada zna da i drugi oko njega imaju iste ili slične doživljaje i osjećaje. Razgovorom sa kolegama mogu dobiti potrebnu podršku i naučiti se nositi sa tim stanjem.

Anksioznost tijelo dovodi u stanje stresa, a simptomi se mogu grupirati u: [23]

- a. kognitivni simptomi anksioznosti su: zabrinutost, teškoće u koncentraciji, teškoće u pamćenju, negativna očekivanja, negativna razmišljanja o sebi i trenutnoj situaciji, problemi s prisjećanjem, kognitivne konfuzije, zastrašujuće fantazije, netolerancija na nejasnoće,
- b. emocionalni simptomi anksioznosti su: neugoda i nemir, neizvjesnost i iščekivanje, uplašenost, nervoza i napetost, prisutnost raznih strahova, strah od gubitka kontrole, depersonalizacija (osjećaj „kao da ja nisam ja“) osjećaj sputanosti, razdražljivost,
- c. bihevioralni (ponašajni) simptomi anksioznosti su: izbjegavanja situacija i osoba koje izazivaju anksioznost, sramežljivost, povučенost i nesigurnost u socijalnim kontaktima, slaba koordinacija pokreta, izrazita aktivnost ili pasivnost,
- d. tjelesni simptomi anksioznosti su: respiratorni (osjećaj gušenja i nedostatka zraka, ubrzano disanje), kardiovaskularni (ubrzан puls, osjećaj lupanja srca, povišen krvni



tlak, crvenilo ili bljedilo), promjene na koži (promjene u temperaturi kože, crvene pjege), mišićni (tremor, mišićna tenzija, mišićni grčevi, drhtanje) te gastrointestinalni (bol u trbuhu, proljev, mučnina i povraćanje).

#### **4.2.3. Od autodestrukcije do suicida**

Svi već spomenuti uzroci mentalnih bolesti mornara u najgorem slučaju mogu dovesti i do samoubojstva. Samoubojstva pomoraca nažalost u posljednje vrijeme su u porastu. Nedostatak svijesti o mentalnom zdravlju pomoraca te brojni globalni problemi i izazovi, ponekad mogu dovesti do toga da se pomorac odluči na taj krajnji čin. Time ne šteti samo sebi, nego i cijeloj svojoj obitelji, a u konačnici i kompaniji za koju je radio.

Nasilje i uznemiravanje imaju pogubne učinke na pomorce, a posebno na one pomorce koji već pate od problema povezanih s mentalnim zdravljem. S obzirom da okruženje na brodu može uvelike doprinijeti mentalnom zdravlju pomoraca, može se reći kako negativno okruženje može dovesti i do samoubojstva. Upravo iz tih razloga, vlasnici kompanija trebali bi ponuditi obuku i psihoedukaciju o ovoj temi svojim zaposlenicima, kako bi osigurali sigurno, pošteno i produktivno radno okruženje na brodovima. [24]

Istraživanja o samoubojstvima su vrlo štura i oskudna, tim više što se samoubojstva na brodu često vode kao obične nesreće na radnom mjestu. Samoubojstvo je i dalje problem među pomorcima koji imaju neke od znakova problema s mentalnim zdravljem. Najčešće je to dugotrajna depresija.

#### **4.2.4. Poroci**

Duga odsutnost od doma, obitelji i svakodnevice, može dovesti i do stvaranja poroka kod pomoraca. Najčešće su to alkohol, droga, ali i promiskuitet. Zbog teške prilagodbe životu na brodu, ali i depresije zbog udaljenosti od obitelji, pomorci su skloni alkoholizmu.

Etiološki faktori alkoholizma dijele se na vanjske i unutarnje. Vanjski faktori alkoholizma su socijalni, radni i mikrosocijalne prilike u društvu i ranoj okolini, dok su unutarnji faktori psihička struktura eksponiranih, smetnje ličnosti, neurotske i psihološke smetnje itd. Rad na brodu je stresan i nesiguran te uzrokuje fizička i psihička opterećenja, što

se može očitovati alkoholizmom. Alkohol vrlo štetno djeluje na središnji živčani sustav i dovodi do depresije, a u uobičajenim dozama održava budnost. Pri povećanju doze, osoba prolazi kroz sve stupnje opće anestezije i respiratorne depresije te čak može doći i do smrti. Težina pomorskog zvanja ne opravdava povećanu konzumaciju alkohola jer se pomoću njega ne mogu riješiti problemi adaptacije na brod, nego samo može doći do lošije tjelesne kondicije te se može stvoriti ovisnost. [25]

Iako se konzumacija alkohola na brodu od strane pomoraca smanjuje uslijed strogih kontrola i propisa te jer većina brodova provodi politiku konzumacije samo bezalkoholnih pića na brodu te su česta i iznenadna testiranja pomoraca na alkohol, on je i dalje prisutan. Alkoholizam kod pomoraca je vrlo čest problem ne samo za zdravlje pomoraca, nego i zbog sigurnosti na radnom mjestu svih članova posade. Treba razumjeti kako je život na brodu pomorcima izuzetno težak i stresan. Uz opasne situacije i poremećaje sna, dugo radno vrijeme, društvenu i geografsku izoliranost i teške uvjete rada, pomorci često znaju posegnuti za alkoholom kako bi se opustili. No, to često zna dovesti do težih oblika ovisnosti i alkoholizma.

Još jedan od poroka koji je čest među pomorcima je upotreba droge i opojnih sredstava. Iako se u javnosti često spominje kako se droga krijumčari upravo putem brodova, česta je njena i konzumacija među pomorcima. Dug boravak na brodu može se negativno odraziti na mentalno zdravlje pomoraca te ponekad dovesti do zlouporabe opojnih sredstava. Sve to može imati negativne posljedice na posadu i na sigurnost samog broda.

Međunarodna pomorska organizacija napominje kako su pomorci podložni uporabi droge iz više razloga. Zbog smanjene društvene interakcije, teških uvjeta rada te dugog i neredovitog radnog vremena na brodu koji je pomorcima i radno mjesto i kuća istovremeno, često može doći do konzumiranja droge među pomorcima te u konačnici i ovisnosti. Pomorci koji koriste drogu i opojna sredstva to najčešće rade jer žele „pobjeći“ od negativnih osjećaja koje imaju na brodu i depresivnih misli. [26]

Većina droga ostavlja dugotrajne posljedice na ljudsku psihu, pa tako djeluje i na pomorce. No, iako su simptomi i učinci alkohola nadaleko poznati u pomorskoj industriji, znakovi zlouporabe droga nisu odmah vidljivi. Svakako se može reći kao dugotrajna uporaba droge dovodi do smanjene produktivnosti pomoraca.

## **5. KORONAVIRUS (SARS-COV-2)**

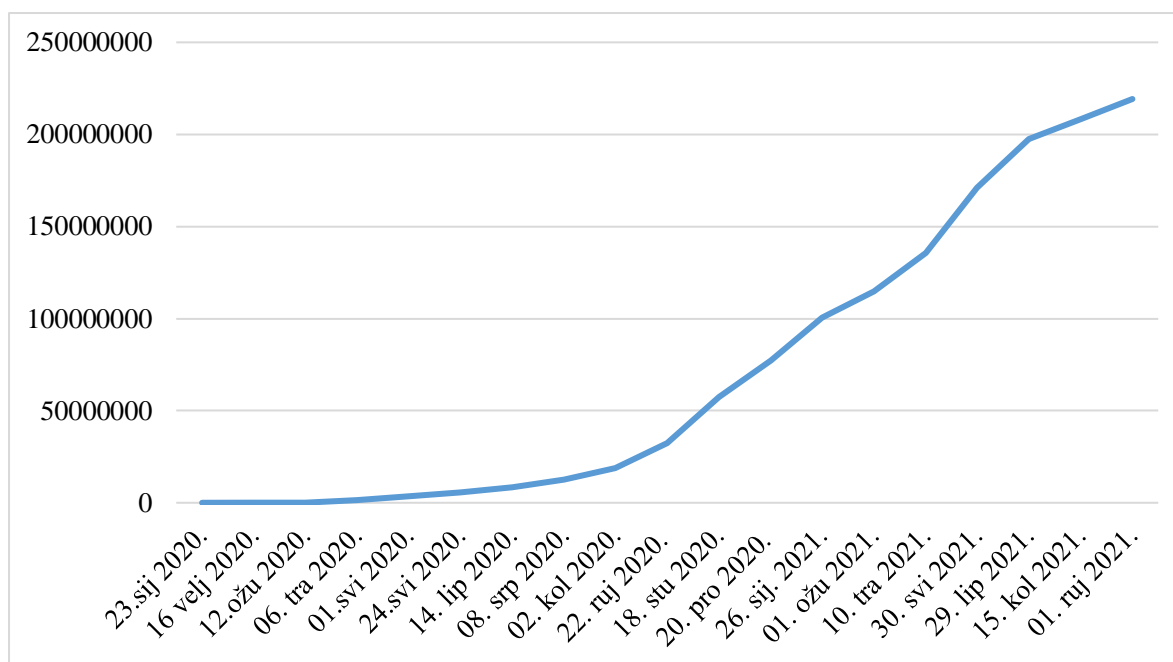
Početakom 2020. godine svijet je doživio do tada neviđene situacije. Pojava novog soja koronavirusa, nazvanog SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2) dovela je do bolesti Covid-19. Iako su simptomi bolesti Covid-19 uglavnom slični gripi, poput povišene temperature, kašlja, otežanog disanja, bolova u mišićima i umora te se klasificiraju kao lakša bolest, neki ljudi iskusili su vrlo negativna i teška iskustva, a smrtni slučajevi od pojave virusa do danas su u porastu. [27]

### **5.1. POJAVA COVID-19 U SVIJETU**

U prosincu 2019. godine u Wuhanu u Kini, na lokalnoj razini pojavila se zarazna upala pluća. U početku je uzrok bio nepoznat, ali je ubrzo utvrđeno kako ga uzrokuje nova vrsta koronavirusa. Nakon što je virus identificiran i izoliran, prvotno je nazvan „Novi koronavirus 2019“ (2019-nCoV) 2, a službeno ga je Svjetska zdravstvena organizacija nazvala „teškim akutnim respiratornim sindromom koronavirus 2“ (SARS-CoV-2). Covid-19 ubrzo se počeo užurbano širiti diljem svijeta te je zaraza prešla u pandemiju koja traje i danas. [25]

U početku nije bilo jasno može li se virus prenositi s jedne osobe na drugu, ili su se sve oboljele osobe zarazile iz nekog zajedničkog, istog izvora. Kad su počeli obolijevati i zdravstveni djelatnici koji su skrbili za inficirane osobe, prijenos s čovjeka na čovjeka je vrlo brzo postao jasan. Iz Kine se bolest proširila u brojne zemlje, a u Europi je najveći broj smrtnih slučajeva zabilježen u Italiji. Prvi slučaj u Hrvatskoj opisan je 25. veljače 2020. godine, a do druge polovice travnja je zabilježeno gotovo dvije tisuće zaraženih državljana. [26]

Grafikon 1. prikazuje broj slučajeva zaraze virusom Covid-19 u svijetu od početka pandemije do danas.



**Grafikon 1. Broj slučajeva Covid-19 u svijetu od siječnja 2020.-rujna 2021. godine [27]**

Iz grafikona 1. vidljivo je kako je broj slučajeva aktivno u porastu te je od početka pandemije do dana 01. rujna 2021. u svijetu zaraženo 219.232.807 osoba.

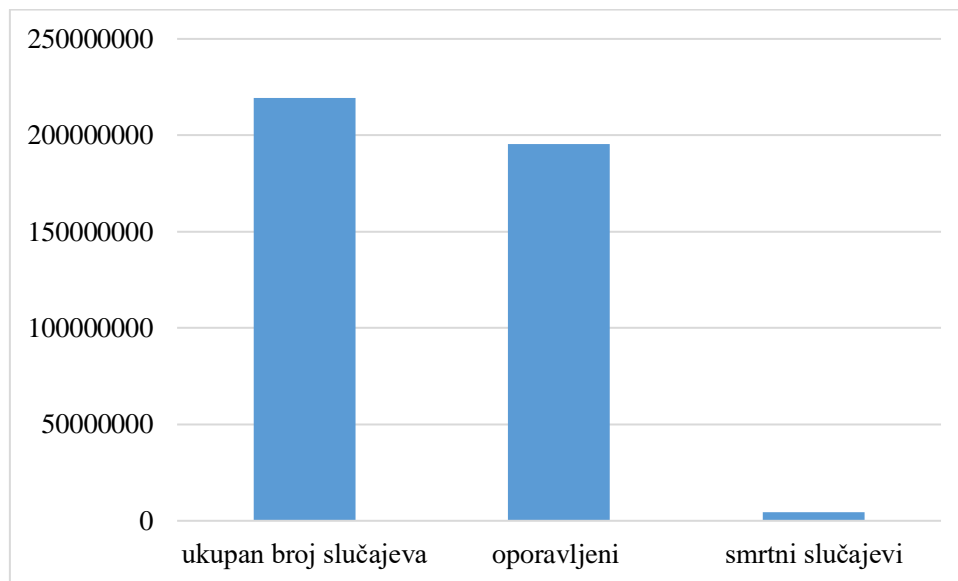
Ne treba zanemarivati i obeshrabrivati virus Covid-19 jer je u svijetu velik broj ljudi smrtno stradao upravo od posljedica virusa, a brojni oboljeli imaju dugotrajne zdravstvene posljedice.

Corona virus (virus SARSCoV-2) je uzročnik Covid-19 pandemije, a prijenos virusa sa životinja na ljude izvor je infekcije u ljudskoj populaciji. Širenjem bolesti, prijenos s čovjeka na čovjeka postao je epidemiološki najvažniji put širenja infekcije. Značajno je istaknuti da se osim prijenosa s bolesnih ljudi, virus prenosi i s asimptomatskih bolesnika, te s osoba koje su u fazi inkubacije. Po dosadašnjim epidemiološkim istraživanjima razdoblje inkubacije iznosi do 14 dana nakon izlaganja uzročniku, s prosječnom inkubacijom od četiri do pet dana. [28]

Vrlo rano s pojavom pandemije, brojne države i cjelokupna svjetska znanstvena zajednica, uložili su brojne napore kako bi proizvele cjepivo protiv ove bolesti. Više od 60 cjepiva u kliničkim ispitivanjima testiralo se na ljudima, a dvadesetak ih je došlo do završne faze. Krajem 2020. godine odobreno je nekoliko cjepiva od strane agencije za lijekove. U početku je postupak nabave lijekova trajao i ugovor se sklapao s više proizvođača, a danas su za hrvatsko tržište dostupna četiri cjepiva sljedećih proizvođača: [28]

- Astra Zeneca (adenovirusno vektorsko cjepivo),
- Johnson & Johnson (adenovirusno vektorsko cjepivo),
- Pfizer (mRNK tehnologija) i
- Moderna (mRNK tehnologija).

Grafikon 2. prikazuje ukupan broj zaraženih, oporavljenih i umrlih slučajeva u svijetu od pojave pandemije pa sve do 01. rujna 2021. godine.



**Grafikon 2. Broj slučajeva Covid-19 u svijetu na dan 01. rujna 2021. godine - ukupan broj zaraženih, oporavljenih i umrlih [30]**

Iz grafikona 2. je vidljivo kako je od početka pandemije pa do 1. rujna 2021. godine ukupno u svijetu zaraženo 219.232.807 osoba, od čega se oporavilo 195.396.563 osobe, a umrlo je 4.534.054 osobe.

Pandemija Covid-19 i dalje je jedan od najvećih globalnih javnozdravstvenih i sigurnosnih problema, unatoč izumu cjepiva. Gotovo sve države u svijetu usmjerile su svoje resurse u suzbijanje pandemije želeći sačuvati nacionalnu ekonomiju koliko je to moguće. Kako bi se spriječilo širenje zaraze, uvedene su mjere koje su ograničile ljudska prava i slobode.

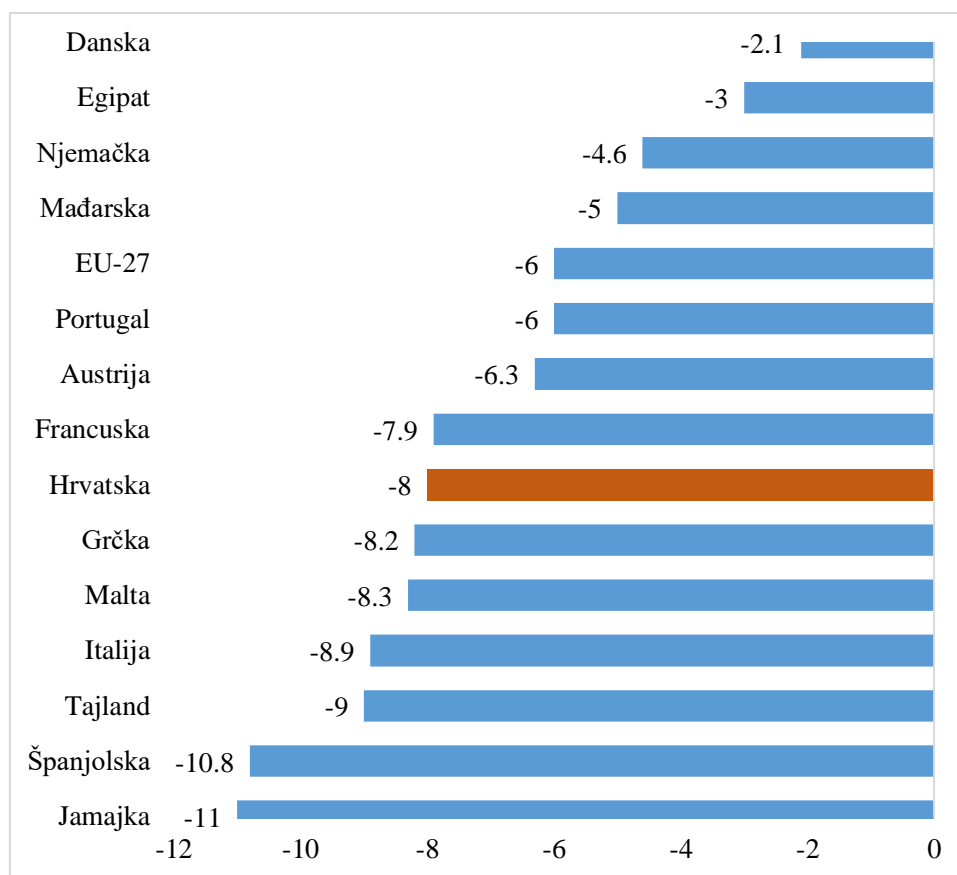
## 5.2. PROBLEMI KOJE JE UZROKOVAO COVID-19

Pandemija koronavirusa (COVID-19) trenutna je globalna kriza s pogubnim zdravstvenim, socijalnim i ekonomskim utjecajem. U trajanju od samo godinu dana praćena je velikim brojem žrtava u svijetu i Republici Hrvatskoj, a utjecala je na živote više milijardi ljudi. Izbijanje pandemije dovelo je do ozbiljne krize i značajnog pada ekonomske aktivnosti u cijelom svijetu, a mjere donesene s ciljem sprječavanja širenja pandemije zapravo su samo pogodovala lošoj gospodarskoj situaciji. Globalna ekonomska kriza do koje je došlo 2008. godine još uvijek ima osjetne posljedice u svjetskoj ekonomiji, a pojava Covid-19 dodatno je uzrokovala nepogodnosti na svjetskim financijskim, gospodarskim i poslovnim tržištima.

Pandemija Covid-19 uzrokovala je brojne probleme u svijetu, počevši od zdravstvenih problema, pa sve do gospodarskih, društvenih, političkih, a dovela je i do problema u ekologiji, obrazovanju, kulturi i brojnih drugim granama. Prema svemu navedenom, pandemija bolesti Covid-19 je puno više od same zdravstvene krize. Ograničenje kretanja stanovništva dovelo je do toga da su turizam i turistička kretanja svedena na minimum, a uslijed zatvaranja brojnih turističkih objekata, velika većina zaposlenika ostala je bez posla. Nezaposlenost je rasla i u drugih sektorima gospodarstva.

Utjecaj pojave bolesti Covid-19 na globalno svjetsko gospodarstvo otvorio je mnoga pitanja za promišljanje spremnosti i koordinacije u pogledu zdravstvenih i ekonomskih rizika. Preliminarni zaključak je kako je svijet nekoordiniran i prezadužen te ekstremno osjetljiv na izvanredne situacije, s obzirom na velik nerazmjer umjerenih i predvidivih prijetnji koronavirusa i njihova velikog utjecaja na globalnu ekonomiju. Svijet je aktualnu krizu dočekaao prezadužen na svim razinama, uslijed višegodišnjeg trenda povećanja zaduženosti te nedovoljnog oporavka od globalne financijske krize 2008. godine, čemu svjedoči povijesno najviši udjel (globalnog) javnog duga u BDP-u od 83 %. [31]

Grafikon 3. prikazuje pad BDP-a u odabranim državama Europske unije i u svijetu u 2020. godini u odnosu na 2019. godinu, koja je bila prije pojave virusa.



**Grafikon 3. Pad BDP-a u 2020. godini u odnosu na 2019. godinu zbog Covid-19 u odabranim državama [32]**

U grafikonu 3. pad BDP-a je vidljiv u svim državama. Čak su i najveće svjetske ekonomije poput Njemačke i Francuske osjetile značajan pad BDP-a. Najveći pad među promatranim državama doživjela je Jamajka (-11 %), a zatim Španjolska (-10,8 %), Tajland (-9 %), Italija (-8,9 %), Malta (-8,3 %) i Grčka (-8,2 %). Hrvatska je također među najpogođenijim državama, BDP je u promatranom razdoblju snižen za -8 %. Prema navedenom, može se doći do zaključka kako je pad turističke aktivnosti uvelike utjecao na pad BDP-a. Promatrane države su visoko orijentirane prema turizmu i do pada BDP-a došlo je, između ostalog, upravo zbog smanjenja turističkih dolazaka.

Ekonomska šteta uzrokovana pandemijom Covid-19 uvelike je posljedica pada potražnje, što znači da je manje potrošača spremnih kupiti robu i usluge dostupne u globalnom gospodarstvu. Ova se dinamika može jasno vidjeti u teško pogođenim industrijama poput transporta i turizma. Sve to dovelo je do velikih gubitaka zrakoplovnih kompanija, otpuštanja zaposlenika i dodatnih troškova. Problem je stvoren i u industriji naftnih derivata, jer

ograničenje kretanja stanovništva smanjilo je potražnju za naftom. Otpuštanja i gubici radnih mjesta osjetni su u svim industrijama.

Posljedice ove pandemije ne osjećaju samo mala i srednja poduzeća, na njih nisu imune ni globalno poznata i uspješna poduzeća. Tako su Coca Cola uslijed pandemije zaustavila svoje marketinške aktivnosti diljem Europe, Volkswagen i Ferrari obustavili su proizvodnju u Europi, brojne zrakoplovne kompanije proglasile su bankrote ili su pred bankrotima, sportske aktivnosti ukinute, a svijet mode i globalno poznati proizvođači, poput npr. Hermesa, zatvorili su svoje proizvode pogone. [33]

Zatvaranje granica i ograničenje kretanja negativno se odrazilo i na međunarodno poslovanje i vanjskotrgovinsku razmjenu, posebice na Kinu. S obzirom da je centar epidemije započeo upravo u kineskom gradu Wuhanu, svi su izbjegavali poslovati s Kinom i primati pošiljke iz Kine. Samim time, Kina kao svjetska velesila stavljena je u nepovoljan položaj, što se negativno odrazilo na poslovanje poduzeća i ekonomiju općenito.

Turizam je jedan od gospodarskih sektora koji su najviše pogođeni pandemijom koronavirusa. Brojni turistički i ugostiteljski objekti su imali ograničen rad ili su u potpunosti bili zatvoreni, zbog čega je došlo do gubitaka radnih mjesta i smanjenja BDP-a u konačnici. Turizam je u svijetu vrlo značajna djelatnost i jedno od deset radnih mjesta upravo je u turističkom sektoru. Brojna kulturna događanja su uslijed pandemije zatvorena, kina, kazališta, festivali, koncerti i sl.

### **5.3. UTJECAJ COVID-19 NA POMORSKI SEKTOR**

Pomorski promet jedan je od karika u globalnom lancu opskrbe i putem njega se pokriva više od 80 % globalne robne trgovine po volumenu i više od 70 % po vrijednosti. Samim time, uvelike je pogođen pandemijom Covid-19. Posebno su bile ugrožene male otočne države, koje gotovo da u potpunosti ovise o pomorskom prometu. Ograničenja i restrikcije koje su uvedeni kao zaštita od širenja zaraze, uzrokovala su smetnje u pomorskom prometu i negativno se odrazile na plovidbu. Zbog smanjenog obujma plovidbe, brojne industrije suočile su se sa izazovima poput nedostatka sirovina i neisporuke materijala, zatvaranje luka dovelo je do smanjenja radnog vremena i nedostatka radne snage itd. [34]



Covid-19 i širenje virusa uzrokovali su brojne probleme u pomorskoj industriji, koja se suočila s najgorim i neočekivanim okolnostima. Radna snaga je bila ograničena, zbog sigurnosti i sprječavanja širenja virusa, a u nekim slučajevima cijeli brodovi su bili izolirani na moru, odsječeni od cijelog svijeta zbog pojave virusa. Covid-19 doveo je i do zastoja svih vrsta tereta putem mora, od same pojave virusa pa gotovo do danas, jer se smatralo da se virus na taj način može proširiti iz luke u luku. Tijekom najvećeg razdoblja pandemije, brojne države uvele su zabranu ulaska odnosno iskrcaja kontejnera s brodova, posebice kineskih, odakle je virus i krenuo, a logistika i poslovanje pomorske industrije uvelike je bilo otežano. Brojni pomorci ostali su zarobljeni na brodovima u izolaciji i karanteni ili zbog nekih drugih sigurnosnih pitanja koja su u tom trenutku bila na snazi.

Najznačajniji problemi s kojima je suočena pomorska industrija tijekom pandemije virusa Covid-19 jesu: [37]

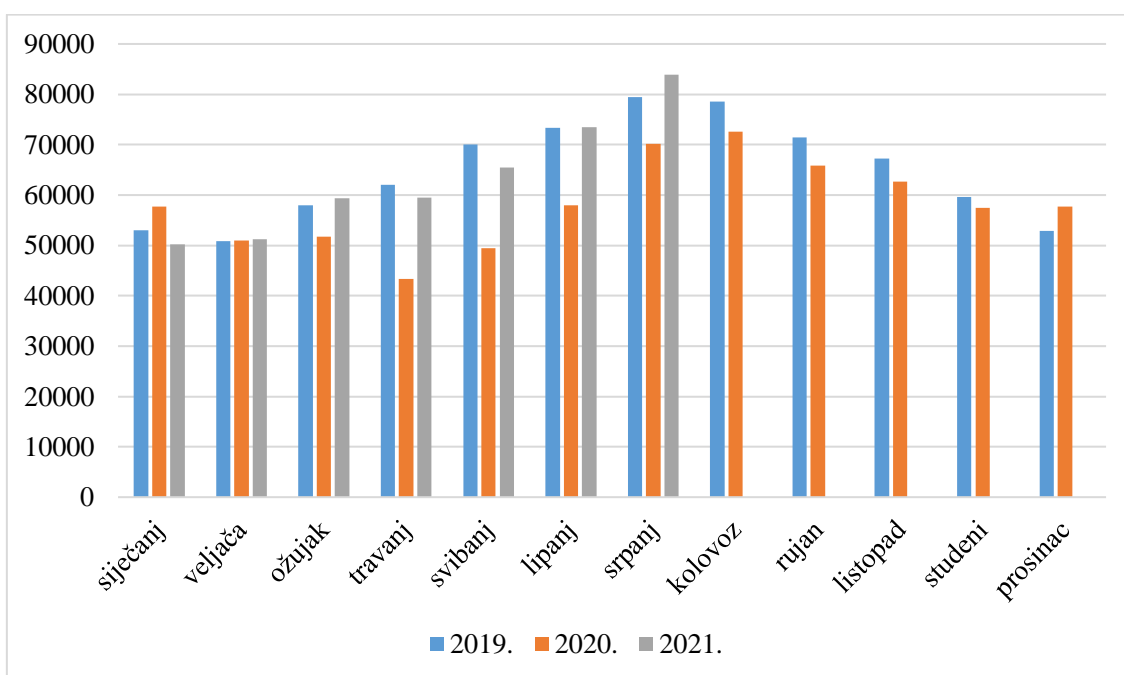
- a. zatvaranje luka – većina pomorskih luka za vrijeme pandemije bila je zatvorena i u karanteni, kako bi se osigurala dobrobit i zdravstvena sigurnost radnika. Također, nametnute su i brojne restrikcije, poput zabrane plovidbe brodova u određene zemlje, zbog čega su se neki brodovi našli usred ničega, jer nisu imali određenu luku. Ulazak plovila iz određenih država je ograničen ili zabranjen, što je dovelo do kolapsa u pomorskom prometu na globalnoj razini,
- b. smanjena potražnja za prijevozom robe – kako bi se smanjio rizik od širenja Covid-19, nadležna zdravstvena tijela gotovo svake države uvela su restrikcije, što je dovelo do pada uvoza i izvoza proizvoda i općenito međunarodne razmjene, a samim time i do pada u transportnom sektoru. Sva roba koja je prethodno stigla u luku putem brodova morala je slijediti postavljena pravila i standarde, preglede i čekanja, što je dovelo do kašnjenja u isporuci i dodatnih komplikacija tijekom razdoblja karantene. To je dovelo i do pada potražnje za proizvodima i pomorskim prijevozom općenito. Roba koja se lako kvari, posebno namirnice, nisu mogle dugo stajati u lukama i čekati odobrenje za isporuku od nadležnih tijela, zbog čega je došlo do pada potražnje za istima i prijevozom takve robe brodovima,
- c. pravni sporovi – zbog gubitka vremena i novca, došlo je do brojnih sporova između vlasnika brodova i klijenata, kao i sa osobama koje uzimaju brodove u najam. Vlasnici brodova odobravaju najam za određeno vrijeme i za fiksnu cijenu, a došlo je do toga da su neki brodovi morali ostati duže u najmu zbog primjerice karantene, što je stvorilo dodatne troškove i prekoračilo dogovoreno vrijeme najma. To je dovelo do poteškoća.

Također, brodovi u najmu zbog zabrane ulaska u neke luke bili su prisiljeni boraviti duži vremenski period u teritorijalnim vodama, zbog čega su nastalo dodatni troškovi, što je dovelo do sporova,

- d. bankrot - mnoga mala poduzeća koje se bave pomorskom i brodskom industrijom bankrotirala su zbog smanjenja potražnje i nemogućnosti upravljanja financijama u razdoblju smanjene potražnje za teretom i otpremom. To je uvelike utjecalo na mala poduzeća i rezultiralo gašenjem brojnih poduzeća u pomorskom prijevozu.

Pandemija novog koronavirusa do sada je uvelike utjecala na pomorski promet, kako u Europi, tako i u svijetu. Tijekom prvog tromjesečja 2020. pomorski promet se na relaciji Azija-Sjeverna Europa smanjio za gotovo 50 posto. Pomorci koji su se našli na brodovima doslovno su na njima ostali zarobljeni zbog toga što su se na kopnu uvele stroge protuepidemijske mjere te je istima većinom zabranjeno iskrcavanje. [38]

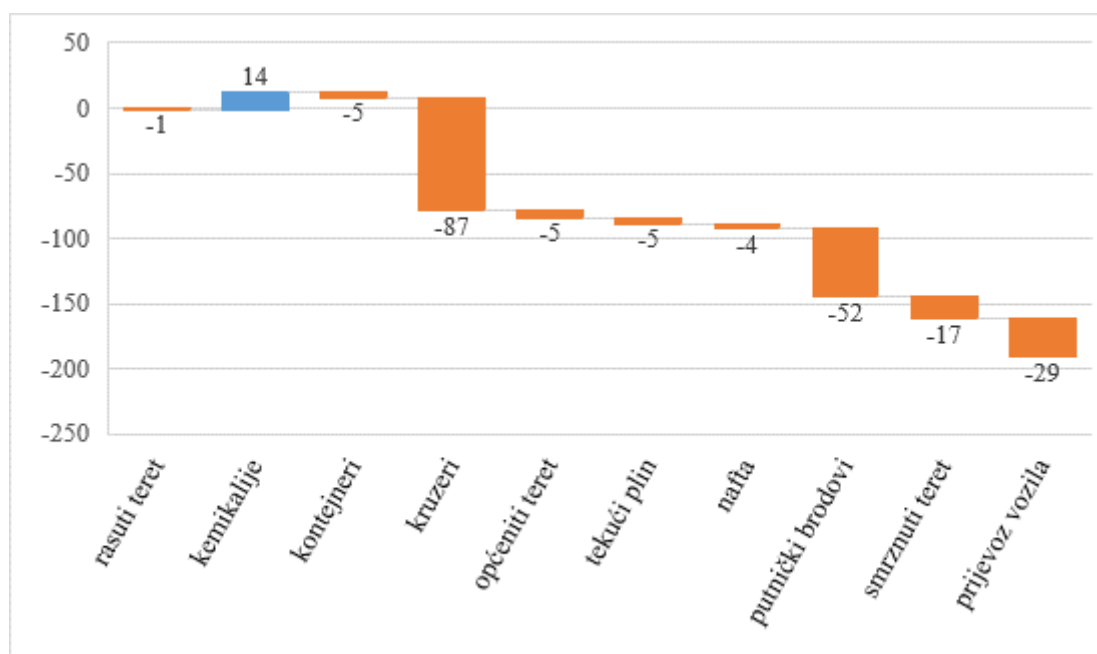
Grafikon 4. prikazuje broj brodova u optjecaju u lukama diljem Europe u razdoblju od 2019. do kolovoza 2021. godine.



**Grafikon 4. Broj brodova u optjecaju u Europi u razdoblju od 2019.-srpnja 2021. godine [39]**

Iz grafikona 4. vidljivo je kako je u srpnju 2019. godine u europskim lukama bilo 79.470 brodova, a u srpnju 2021. godine 83.931, što znači da je došlo do porasta prometa od 6 %. Značajan pad kretanja brodova u europskim lukama započeo je u ožujku 2020. godine, tjedan dana nakon što je Svjetska zdravstvena organizacija proglasila pandemiju u cijelom svijetu. Iz grafikona 4. vidljivo je kako je u 2021. godini stanje bitno poboljšano.

U pomorskom prometu, najviše su pandemijom pogođeni putnički brodovi. Covid-19 uzrokovao je zastoje i obustavu gotovo svih pomorskih usluga diljem svijeta, a sva krstarenja bila su otkazana. Grafikon 5. prikazuje postotak pada pomorskog prometa u 2020. godini u odnosu na 2019. godinu.



**Grafikon 5. Pad pomorskog prometa u 2020. godini u odnosu na 2019. godinu prema vrsti broda [39]**

Vidljivo je kako je prijevoz kruzerima odnosno sektor krstarenja doživio najveći pad (-87 %) kao i prijevoz putnika općenito (-52 %). Već je spomenuto kako je i prijevoz smrznute robe znatno smanjen uslijed smanjene potražnje za istim (-29 %). I svi ostali brodovi doživjeli su pad potražnje i kretanja u promatranom razdoblju. Samo je prijevoz kemikalija brodovima porastao za 14 %.

Pandemija i Covid-19 negativno su utjecali na opskrbne lance i doveli do brojnih ekonomskih padova. Pomorske mreže i luke također su osjetile negativan utjecaj pandemije, uslijed smanjene potražnje za teretom i brojnih restrikcija, smanjen je pomorski promet. Pandemija je također ukazala na dotadašnje brojne propuste u pomorskom prometu te naglasila potrebu za ulaganjima u obuku i edukaciju zaposlenika kako bi bili pripravnici za hitne i izvanredne situacije do kojih može doći u prometu i logistici. S druge strane, pandemija je ukazala na prednost digitalizacije i nepotrebnost papirologije u pomorskoj industriji te da digitalne kopije, elektroničko praćenje i carinska automatizacija uvelike pomažu u ubrzavanju tokova međunarodne trgovine.

Pomorci na brodovima također su izuzetno osjetili probleme do kojih je došlo uslijed pojave virusa Covid-19 i pandemije koja je zahvatila cijeli svijet. Pomorci su suočeni s gubicima posla uslijed obustave i zabrane plovidbe, kao i karantenama po dolasku u određene države. Repatrijacija pomoraca otežana je zbog karantena i smanjenog obujma putničkog prijevoza te su brojni pomorci bili onemogućeni vratiti se kući ili oputovati na odredište u luku iz koje polazi brod. Također, liječenje pomoraca koji su oboljeli od Covid-19 na brodu bilo je otežano. Sumnjivi slučajevi zaraze tretirani su u skladu s planom za slučaj nepredviđenih situacija, a medicinska oprema na brodu morala je obuhvatiti i srodne lijekove (npr. protiv groznice, bolova, maski za lice, rukavica itd.). Bilo je potrebno na brodu osigurati prostore za izolaciju zaraženih osoba kako bi se virus što manje širio među pomorcima, ali i po izlasku s broda, na obalu. Mnoge zemlje također nisu htjele niti prihvatiti liječenje oboljelih pomoraca niti ih hospitalizirati bez dodatnih plaćanja itd. [40]

## **6. ISTRAŽIVANJE O MENTALNOM ZDRAVLJU POMORACA**

Višemjesečni boravak na brodu na otvorenom moru te stresan posao i izloženost raznim rizicima, mogu se negativno odraziti na mentalno zdravlje pomoraca. Situacija s pojavom korona virusa samo je pogoršala stanje pomoraca. Zbog zabrane putovanja i plovidbe brojni pomorci ostali su bez posla, a oni koji su nastavili raditi, suočili su se s do tada nepoznatim uvjetima. Za potrebe ovoga rada urađeno je istraživanje o mentalnom zdravlju pomoraca. Temeljni cilj istraživanja bio je istražiti zadovoljstvo pomoraca radom na brodu u uvjetima pandemije virusa Covid-19 i dobiti uvid u samoprocjenu njihovog mentalnog zdravlja te kako je virus Covid-19 utjecao neposredno na njihovo mentalno zdravlje.

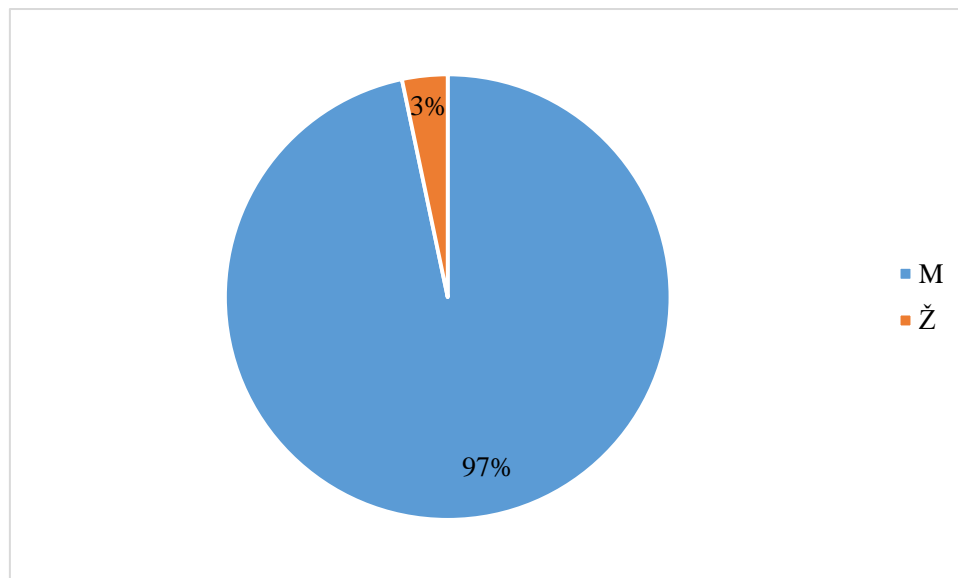
### **6.1. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

Istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku od 60 ispitanika i kroz Google Forms obrazac. Većina pitanja za anketu preuzeta su iz istraživanja Saveza samostalnih sindikata Hrvatske o utjecaju pandemije na mentalno zdravlje radnika te su prilagođena temi rada. Anketiranje je provedeno u razdoblju od 01-04. rujna 2021. godine. Nakon što je obrađen teoretski dio, empirijsko istraživanje kroz prikupljanje primarnih podataka odrađeno je putem anketnog upitnika te se rezultati istraživanja donose u nastavku. Glavna metoda prikupljanja podataka bila je dakle, anketni upitnik, koji je ispitanicima podijeljen putem interneta odnosno društvenih mreža. Anketni upitnik podijeljen je među prijateljima pomorcima autora ovoga rada i u grupi za pomorce. Ovaj način prikupljanja podataka odabran je jer je najbrži i najjednostavniji, a i zbog toga što u svijetu još uvijek vlada pandemija korona virusa, pa je tako izbjegnuta nepotreban kontakt sa ispitanicima.

Uzorak ispitanika bio je prigodan. U ispitivanju su sudjelovali pomorci u domaćoj i međunarodnoj plovidbi. Anketni upitnik podijeljen je u dva dijela. Prvi dio odnosi se na dob, spol i općenite podatke o ispitanicima, a drugi dio govori o njihovom mentalnom zdravlju. Rezultati istraživanja prikazani su u nastavku.

## 6.2. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

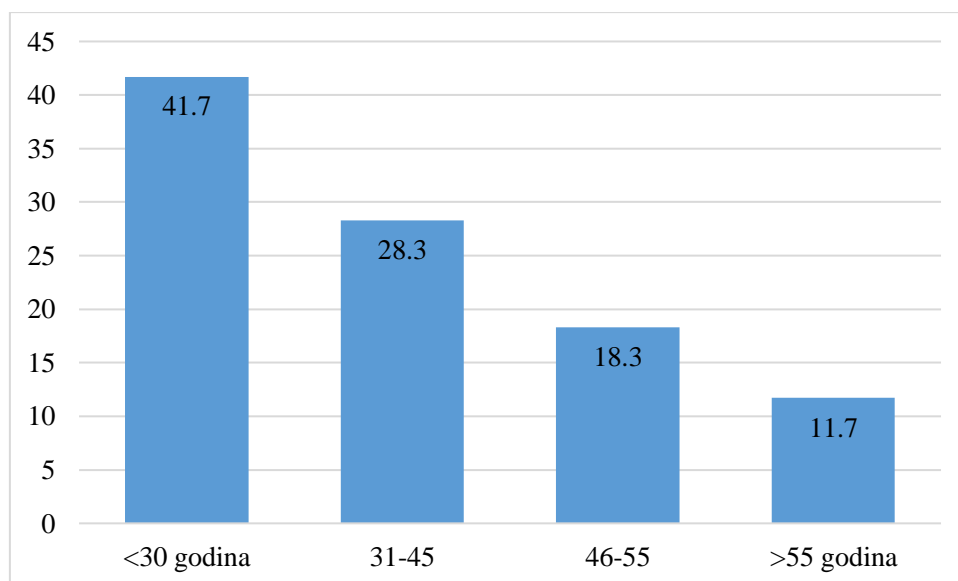
U istraživanju je sudjelovalo 60 pomoraca, od čega su većina muškarci (58 ispitanika odnosno 96,7 %) i dvije žene (3,3 %).



**Grafikon 6. Spol ispitanika (u %)**

Izvor: Izrada autora

U istraživanju su sudjelovali pomorci svih dobnih skupina (grafikon 7.).

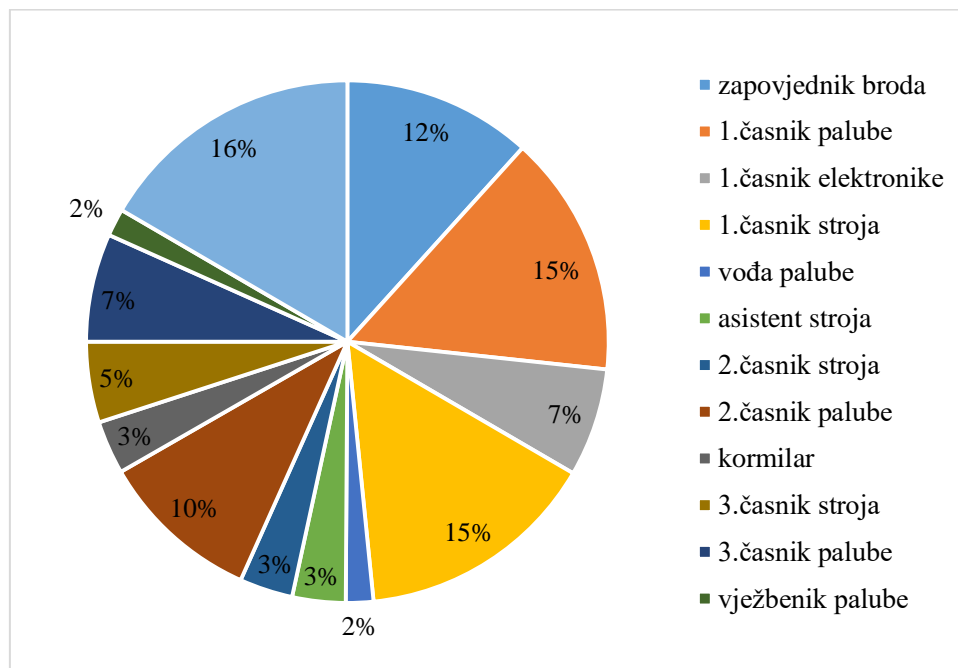


**Grafikon 7. Dob ispitanika (u %)**

Izvor: Izrada autora

Najveći broj ispitanika je u dobi do 30 godina (41,7 %), što čini gotovo polovicu ispitanika. U dobi od 31-45 godina u istraživanju je sudjelovalo 28,3 % ispitanika, u dobi od 46-55 godina 18,3 % ispitanika, a u dobi iznad 55 godina 11,7 % ispitanika.

Na svakom brodu pomorci su zaposleni u raznim djelatnostima i na različitim pozicijama, počevši od zapovjednika broda, koji je glavna i odgovorna osoba na brodu, preko časnika palube i časnika stroja pa sve do početnika i vježbenika.

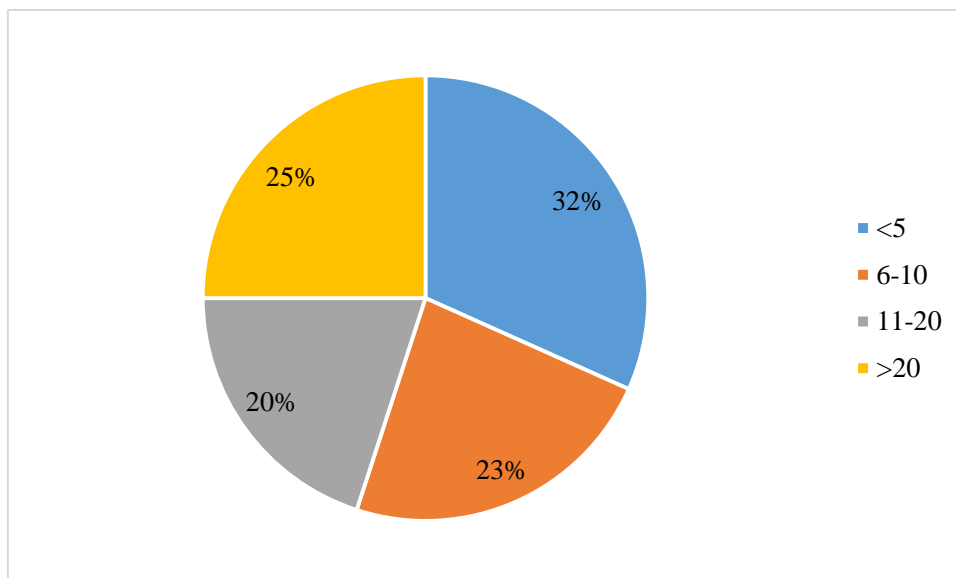


**Grafikon 8. Pozicija/radno mjesto ispitanika na brodu (u %)**

Izvor: Izrada autora

Grafikon 8. prikazuje kako je u istraživanju sudjelovalo najviše 1. časnika palube (15 %) i 1. časnika stroja (15 %) te zapovjednika broda (11,7 %), zatim 2. časnik palube (10 %), 1. časnik elektronike (6,7 %) i 3. časnik palube (6,7 %). Također, u istraživanju su sudjelovali i asistenti stroja (3,3 %), 2. časnici stroja (3,3 %), kormilari (3,3 %), 3. časnici stroja (5 %), vježbenici palube (1,7 %) i ostali zaposlenici (16 %). Vidljivo je kako je anketni upitnik obuhvatio gotovo sva zanimanja na brodu, što ukazuje na činjenicu da će i odgovori na daljnja pitanja biti raznoliki.

Na temelju položenih ispita i radnog iskustva pomorci se zapošljavaju i dobivaju dozvole za rad. Radno iskustvo je važno, ali ne i presudno, a jednom kada počnu svoju karijeru na brodu, pomorci mogu napredovati. Grafikon 9. prikazuje radno iskustvo ispitanika.

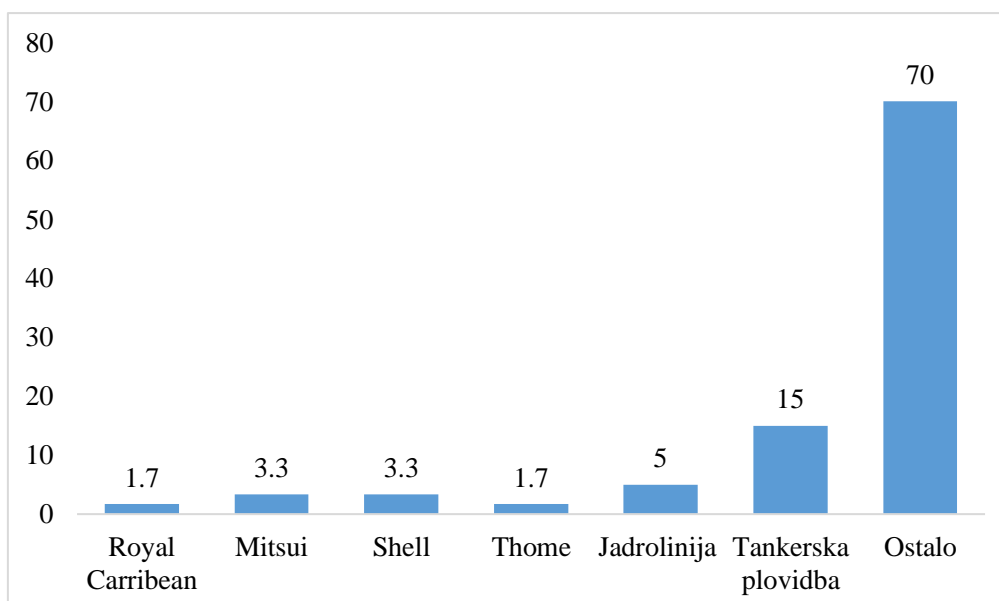


**Grafikon 9. Radno iskustvo ispitanika (u %)**

Izvor: Izrada autora

U istraživanju su sudjelovali pomorci različitog radnog iskustva. Najviše ispitanika ima do pet godina radnog iskustva (32 %), a 6-10 godina radnog iskustva ima 23 % ispitanika. Radnog iskustva od 11-20 godina ima 20 % ispitanika, a više od 20 godina radnog iskustva ima 25 % ispitanika. Radno iskustvo u skladu je sa godinama ispitanika i njihovim pozicijama na kojima su zaposleni na brodu.

Grafikon 10. prikazuje trenutnu agenciju za koju rade ispitanici.

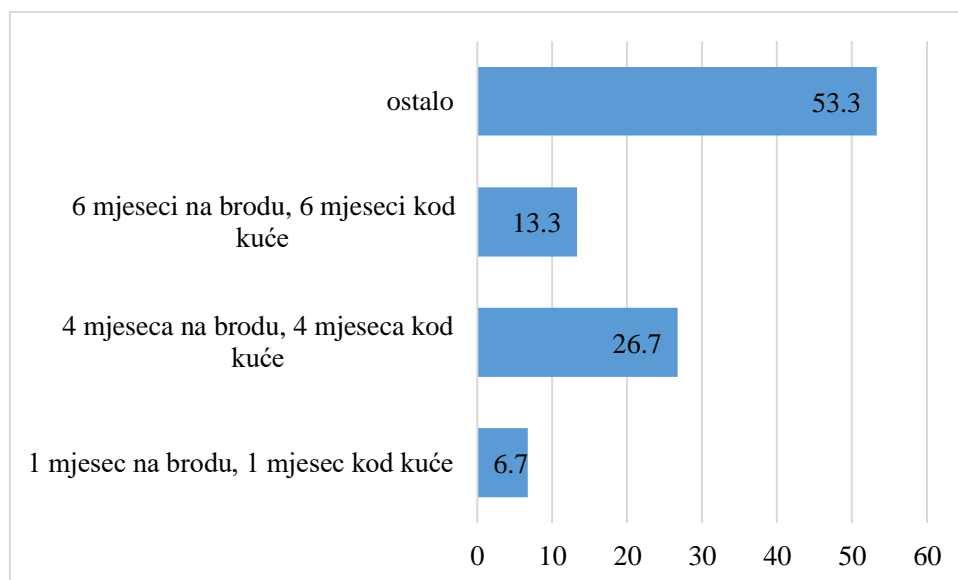


**Grafikon 10. Trenutna agencija za koju rade ispitanici (u %)**

Izvor: Izrada autora



Ispitanici su zaposleni na različito trajanje. U praksi je čest slučaj da se pomorci zapošljavaju za svako pojedino putovanje posebno i rijetki su slučajevi zaposlenja na neodređeno vrijeme. Grafikon 11. prikazuje trajanje ugovora ispitanika.

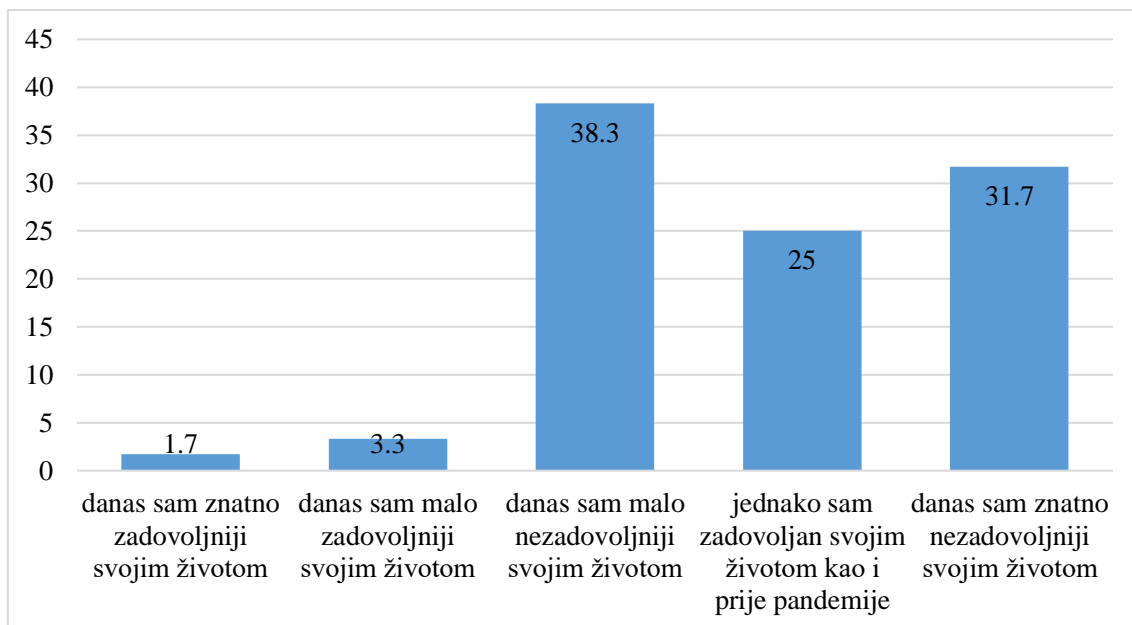


**Grafikon 11. Trajanje ugovora ispitanika (u %)**

Izvor: Izrada autora

Najviše ispitanika izjasnilo se kako ih ugovor veže na 4 mjeseca rada na brodu, i 4 mjeseca kod kuće (26,7 %) te na 6 mjeseci rada na brodu i 6 mjeseci kod kuće (13,3 %). Također, 6,7 % ispitanika reklo je kako ih ugovor veže na mjesec dana rada na brodu i mjesec dana kod kuće, dok ostali (53,3 %) kažu kako imaju drugačije uvjete trajanja ugovora od navedenih.

Pandemija korona virusa sva zanimanja, a posebno pomorce, stavila je u nepovoljan položaj. Pomorci su se suočili s izazovima karantene i izolacije, zabrane kretanja i rada te u najgorim slučajevima, i zabrane izlaska s broda ukoliko je netko na brodu bio zaražen. Brojni pomorci su uslijed pandemije bili zatočeni u međunarodnim vodama jer ih niti jedna luka nije htjela primiti, pa su i po nekoliko mjeseci duže morali biti na brodu. Zbog svega toga, pomorci su postali nezadovoljni uvjetima rada, a to se odrazilo i na njihov privatni život. Grafikon 12. prikazuje zadovoljstvo ispitanika trenutnim životom u odnosu na vrijeme prije pandemije.

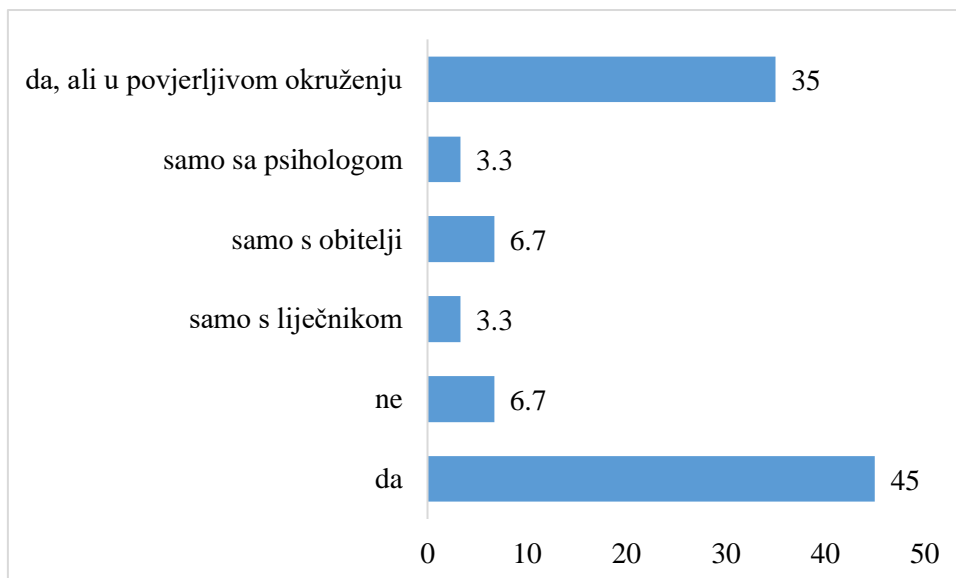


**Grafikon 12. Zadovoljstvo ispitanika trenutnim životom u odnosu na vrijeme prije pandemije (u %)**

Izvor: Izrada autora

Iz grafikona 12. je vidljivo kako čak 38,3 % ispitanika kaže da su danas nakon pandemije, malo nezadovoljniji svojim životom nego prije, a 31,7 % ispitanika kaže da su danas znatno nezadovoljniji svojim životom u odnosu na vrijeme prije pandemije. Samo 1,7 % ispitanika se izjasnilo da su danas znatno zadovoljniji svojim životom, odnosno 3,3 % da su malo zadovoljniji svojim životom u odnosu na vrijeme prije pandemije, dok je 25 % ispitanika reklo kako su jednako zadovoljni svojim životom sada kao i prije pandemije. Rezultati su relativno poražavajući, jer više od polovice ispitanika osjeća nezadovoljstvo svojim životom u odnosu na vrijeme prije pandemije, što ukazuje na to da je pandemija itekako ostavila traga na mentalno zdravlje pomoraca.

Razgovor o mentalnom zdravlju i/ili mentalnim problemima često je tabu tema, posebno za muškarce. Grafikon 13. prikazuje raspoloženost ispitanika za razgovor o vlastitom mentalnom zdravlju.

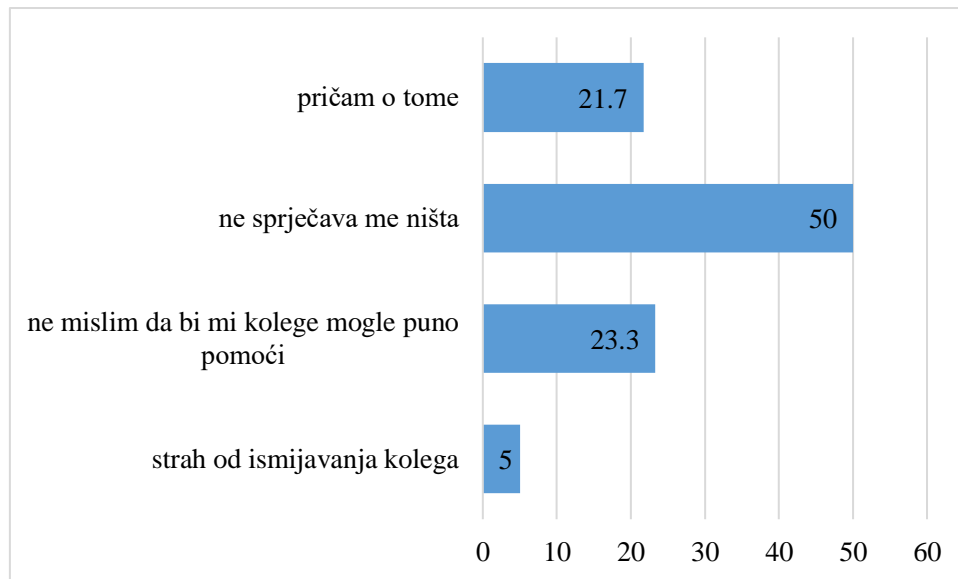


**Grafikon 13. Raspoloženost ispitanika za razgovor o vlastitom mentalnom zdravlju (u %)**

Izvor: Izrada autora

Iz grafikona 13. je vidljivo kako 45 % ispitanika kaže da nemaju problema s tim da razgovaraju o vlastitom mentalnom zdravlju, dok njih 35 % kaže da bi o tome razgovarali samo u povjerljivom okruženju. Nadalje, 3,3 % ispitanika o mentalnom zdravlju i problemima koji ih muče razgovarali bi samo sa psihologom ili liječnikom, a 6,7 % samo sa obitelji. Također, 6,7 % ispitanika kaže da o vlastitom mentalnom zdravlju ne bi razgovarali ni s kim.

Grafikon 14. prikazuje razloge zbog kojih ispitanici možda ne bi željeli razgovarati o svom mentalnom zdravlju.

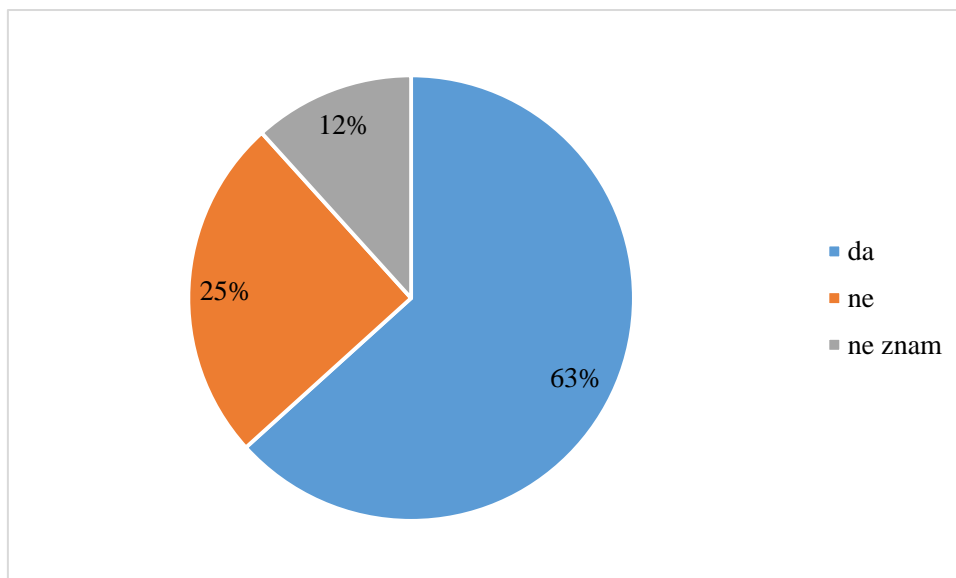


**Grafikon 14. Razlozi zbog kojih ispitanici možda ne bi željeli razgovarati o svom mentalnom zdravlju (u %)**

Izvor: Izrada autora

Kao razloge zbog kojih možda ne bi željeli razgovarati o vlastitom mentalnom zdravlju, ispitanici navode da smatraju kako im kolege ne bi mogle u tome puno pomoći (23,3 %) te da imaju strah od ismijavanja kolega (5 %). Polovica ispitanika (50 %) kaže da slobodno pričaju bez ustručavanja o svom mentalnom zdravlju sa svima i da ih u tome ništa ne sprječava, a 21,7 % kažu da pričaju o tome.

Stres i tjeskoba na radnom mjestu pomoraca bili su prisutni i prije pojave Covid-19, a s pandemijom su se samo povećali. Grafikon 15. prikazuje mišljenje ispitanika o tome je li se povećala razina stresa na poslu uslijed pandemije.

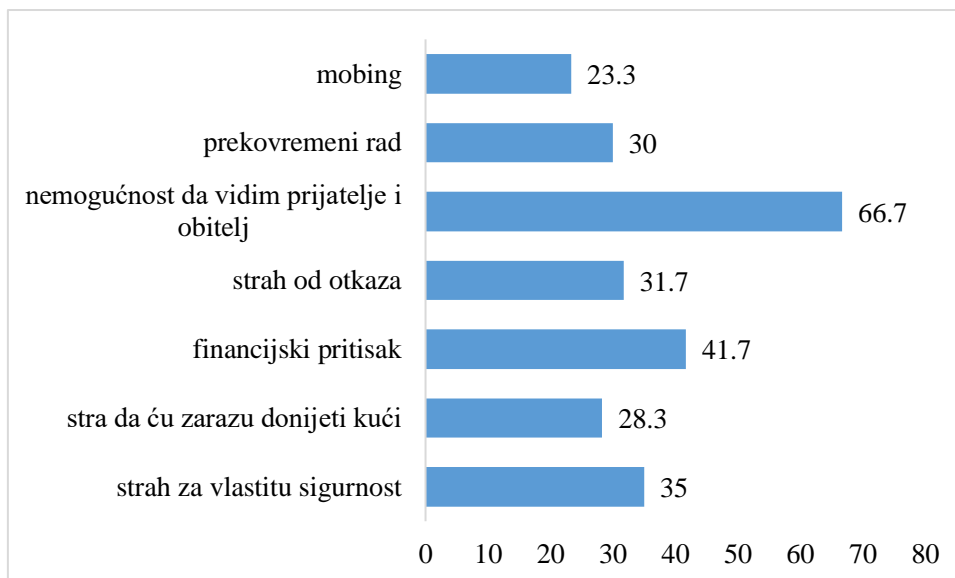


**Grafikon 15. Mišljenje ispitanika o tome je li se povećala stresa na poslu uslijed pandemije (u %)**

Izvor: Izrada autora

Iz grafikona 15. je vidljivo kako čak 63 % ispitanika smatra kako se razina stresa na poslu povećala uslijed pandemije, dok 25 % njih smatra da nije; 12 % ispitanika ne znaju odgovoriti na postavljeno pitanje.

Uzrok stresa na brodu za pomorce može biti različit. Stres je prisutan neovisno o pandemiji, a novonastala situacija samo ga je pogoršala. Grafikon 16. prikazuje mišljenje ispitanika o uzroku stresa na poslu odnosno utjecaju na mentalno zdravlje ispitanika.



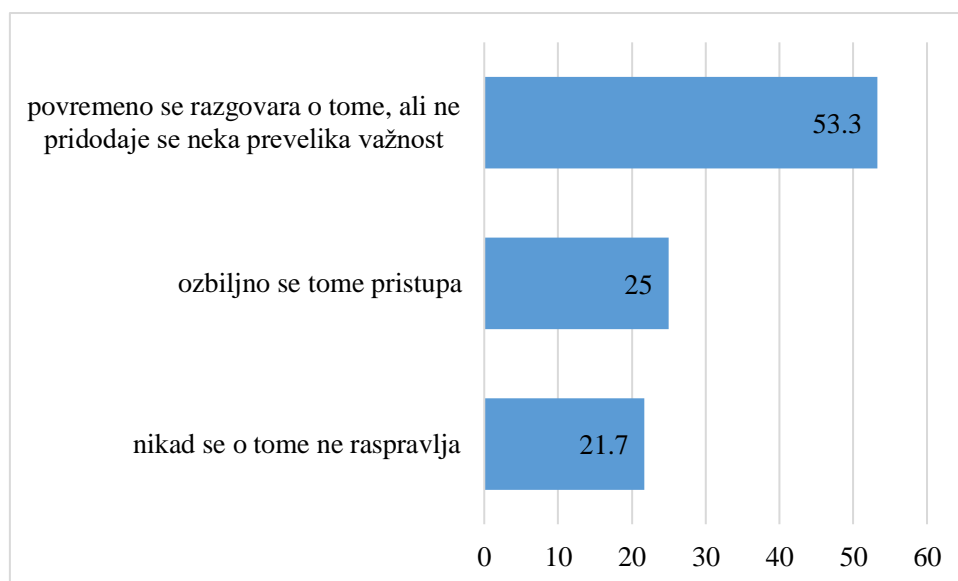
**Grafikon 16. Mišljenje ispitanika o uzroku stresa na poslu odnosno utjecaju na mentalno zdravlje (u %)**

Izvor: Izrada autora

Nemogućnost da vide prijatelje i obitelj uzrok je stresa za 66,7 % ispitanika, a financijski pritisak za 41,7 % ispitanika. Nadalje, kao uzroke stresa na poslu koji utječu na njihovo mentalno zdravlje, ispitanici navode i: strah od otkaza (31,7 % ispitanika), strah za vlastitu sigurnost (35 % ispitanika), prekovremeni rad (30 % ispitanika), strah da će zarazu i virus donijeti kući i zaraziti ukućane (28,3 % ispitanika) te mobing na radnom mjestu (23,3 % ispitanika).

Ispitanici su naveli kako su najveći problemi s kojima se suočavaju za vrijeme pandemije smjena posade, ograničen ili nikakav pristup raznim sadržajima, neizvjesnost i nesigurnost, dugi ugovori i smjene itd.

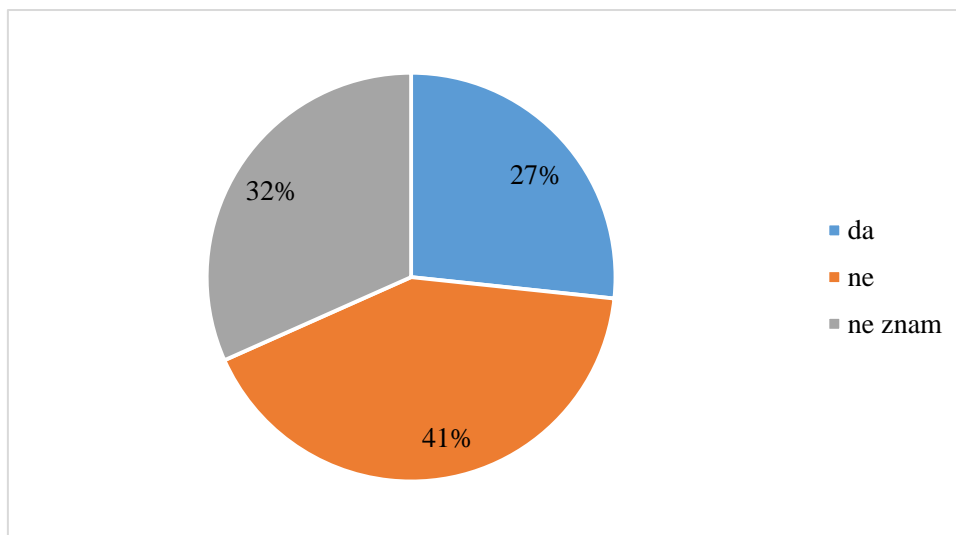
Grafikon 17. prikazuje načine pristupa mentalnom zdravlju na radnom mjestu ispitanika.



**Grafikon 17. Načini pristupa mentalnom zdravlju na radnom mjestu ispitanika (u %)**

Izvor: Izrada autora

Grafikon 17. prikazuje kako 53,3 % ispitanika kaže da se o mentalnom zdravlju na radnom mjestu raspravlja samo povremeno, ali se tome ne pridaje nikakva prevelika važnost, dok 21,7 % ispitanika kaže da se o tome nikad niti ne raspravlja. Samo 25 % ispitanika kažu da se na njihovom radnom mjestu ozbiljno pristupa mentalnom zdravlju. Grafikon 18. prikazuje mišljenje ispitanika o tome provodi li poslodavac neke sustavne mjere vezane uz mentalno zdravlje zaposlenika.



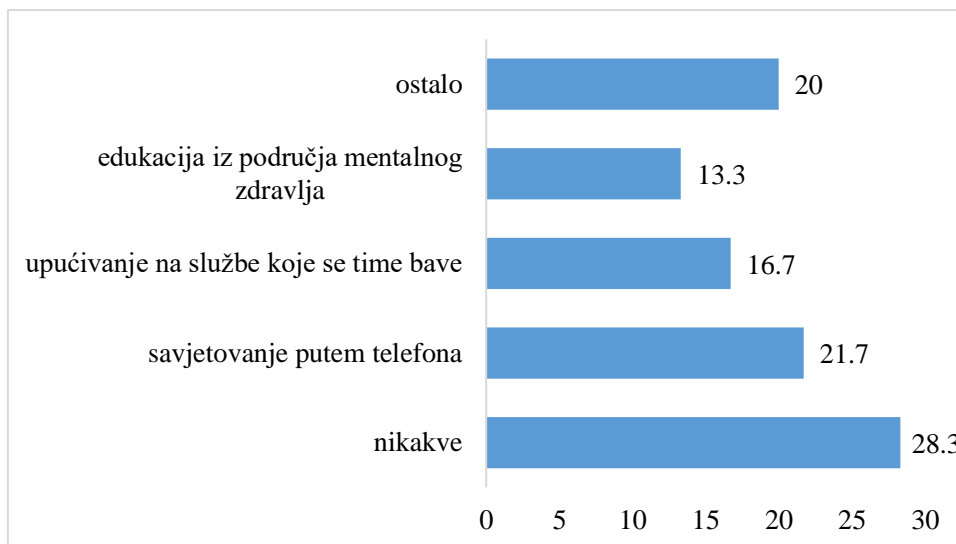
**Grafikon 18. Mišljenje ispitanika o tome provodi li poslodavac neke sustavne mjere vezane uz mentalno zdravlje zaposlenika (u %)**

Izvor: Izrada autora

Rezultati su poražavajući jer 41 % ispitanika kaže da njihov poslodavac ne provodi neke sustavne mjere koje se tiču mentalnog zdravlja zaposlenika, neovisno prije pandemije ili trenutno, tijekom pandemijskog razdoblja, a samo 27 % njih kaže da njihov poslodavac ipak provodi neke sustavne mjere po tom pitanju. 32 % ispitanika nije znalo dati odgovor na postavljeno pitanje.

Grafikon 19. prikazuje informacije koje je poslodavac pružio ispitanicima o mentalnom zdravlju pomoraca tijekom pandemije.



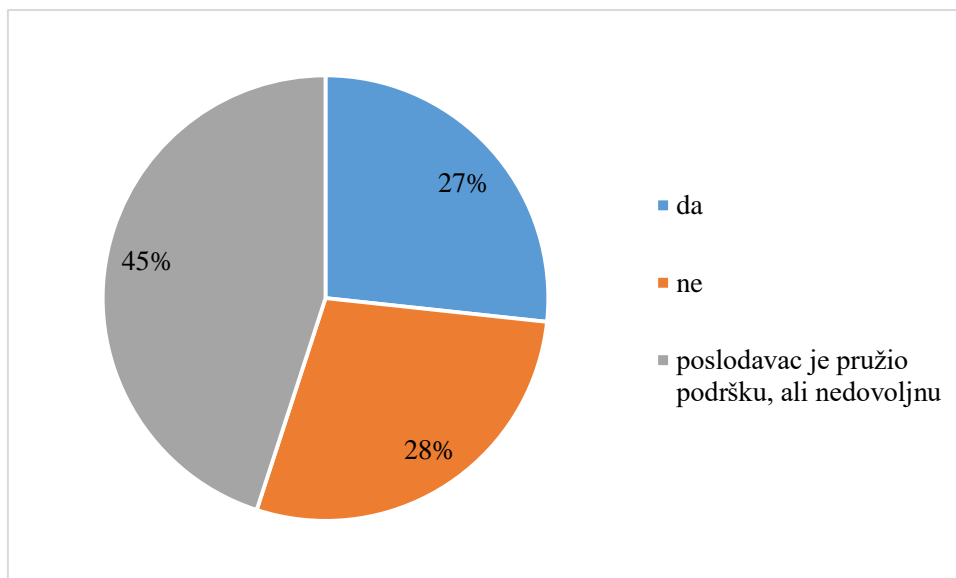


**Grafikon 19. Informacije koje je poslodavac pružio ispitanicima o mentalnom zdravlju pomoraca tijekom pandemije (u %)**

Izvor: Izrada autora

Čak 28,3 % ispitanika kaže da njihov poslodavac nije pružio zaposlenicima nikakve informacije o mentalnom zdravlju pomoraca tijekom pandemije, dok 21,7 % ispitanika navodi kako su dobili pomoć putem telefonskog savjetovanja. 16,7 % ispitanika kaže kako su upućeni službama koje se time bave, ali ih uglavnom nisu kontaktirali, a 13,3 % ispitanika kažu da su imali edukacije iz područja mentalnog zdravlja.

Grafikon 20. prikazuje mišljenje ispitanika o tome je li im poslodavac na primjeren način pružio podršku u radnom okruženju pomoraca za vrijeme pandemije korona virusa.

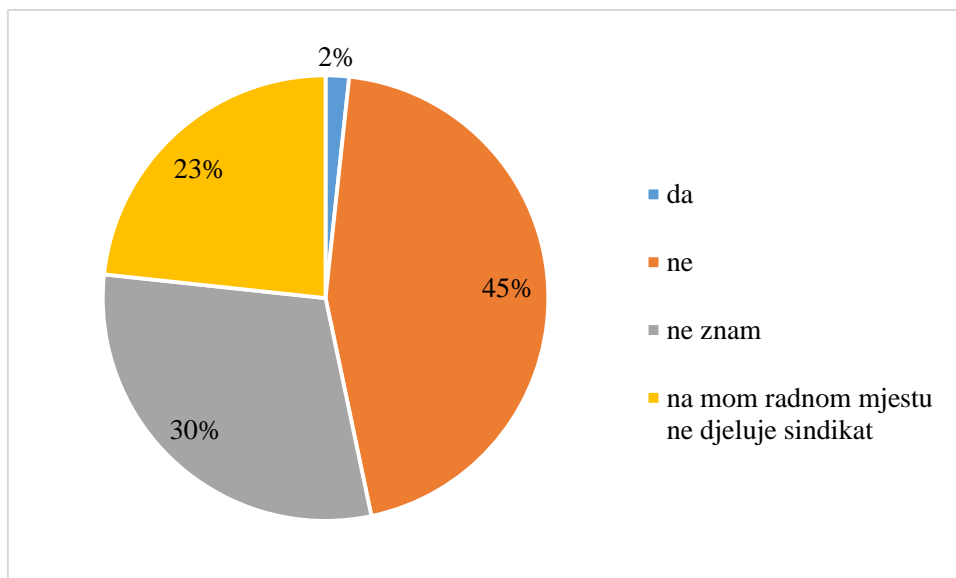


**Grafikon 20. Mišljenje ispitanika o tome je li im poslodavac na primjeren način pružio podršku u radnom okruženju pomoraca za vrijeme pandemije korona virusa (u %)**

Izvor: Izrada autora

Iako su se ispitanici izjasnili kako su dobili određenu podršku od strane poslodavca za vrijeme pandemije korona virusa, čak 45 % njih kaže kako je ta podrška bila nedovoljna, a 28 % ispitanika kaže da nije dobilo apsolutno nikakvu podršku od strane poslodavca.

Ispitanici su upitani o ulozi sindikata u posljednjih godinu dana tijekom pandemije te je li sindikat poduzeo određene mjere koje se tiču mentalnog zdravlja pomoraca (grafikon 21.).

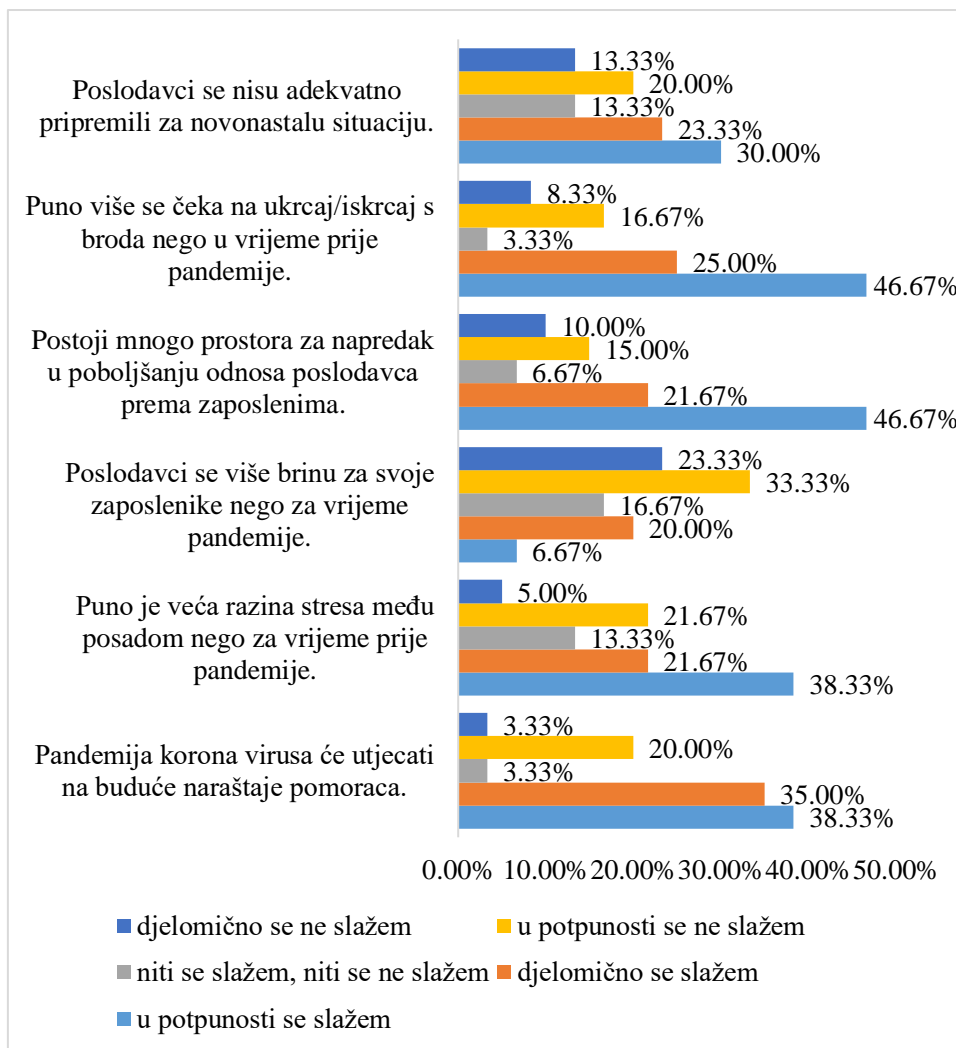


**Grafikon 21. Mišljenje ispitanika o tome je li sindikat u posljednjih godinu dana uputio bilo kakve zahtjeve ili poduzeo neke mjere vezane uz mentalno zdravlje zaposlenika/pomoraca (u %)**

Izvor: Izrada autora

Gotovo polovina zaposlenika - 45 %, kažu da sindikat nije poduzeo ništa, a 23 % ispitanika kaže da na njihovom radnom mjestu ne djeluje sindikat. Samo 2 % ispitanika izjasnilo se kako im je sindikat pomogao i poduzeo konkretne mjere vezane uz mentalno zdravlje pomoraca.

Ispitanici su zamoljeni da izraze svoje mišljenje i razinu slaganja s određenim tvrdnjama (grafikon 22.).



**Grafikon 22. Slaganje ispitanika sa određenim tvrdnjama (u %)**

Izvor: Izrada autora

Većina ispitanika (38,33 % ispitanika) u potpunosti se slaže da će pandemija korona virusa utjecati na buduće naraštaje pomoraca te isti broj ispitanika smatra da je danas puno veća razina stresa među posadom nego za vrijeme pandemije. Ipak, samo 6,67 % ispitanika misli kako se poslodavci više brinu za svoje zaposlenike nego za vrijeme pandemije te se uglavnom u potpunosti ne slažu (33,33 %) s tim. Unatoč tome, 46,67 % ispitanika smatra kako postoji mnogo prostora za napredak u poboljšanju odnosa poslodavca prema zaposlenima. Isti postotak ispitanika navodi kako se danas puno više se čeka na ukrcaj/iskrcaj s broda nego u vrijeme prije pandemije, a 30 % ispitanika se u potpunosti slaže s tvrdnjom kako se poslodavci nisu adekvatno pripremili za novonastalu situaciju.

### 6.3. RASPRAVA

Iz svega navedenog, može se reći kako se rezultati istraživanja slažu sa ostalim istraživanjima drugih autora. Šoša je još 1966. godine ukazivao na to da se stres negativno odražava na zdravlje pomoraca, a u ovom istraživanju sami pomorci su rekli kako im je pandemija uzrokovala dodatan stres na poslu te da se uglavnom osjećaju nezadovoljniji svojim životom nego prije pandemije.

Ćurko i Vertošek (2010.) govorili su o antistres programima za pomorce i tome što svaka kompanija kao poslodavac može po tom pitanju napraviti kako bi olakšali pomorcima ionako stresan rad na brodu. Istraživanje je pokazalo slaganje i sa ovim autorima, jer su se pomorci izjasnili kako se politika mentalnog zdravlja uglavnom u praksi ne provodi na primjeren način te da im je pandemija i strah od zaraze i posljedično financijska sigurnost samo dodatan stres na poslu, uz postojeće koje već imaju. Istraživanje se slaže i sa tezom Linesa (2018.) da usamljenost pomoraca na brodu dovodi do depresije te da su pomorci podložniji porocima od nekih drugih zanimanja.

Konačno, u usporedbi sa istraživanjem Saveza samostalnih sindikata Hrvatske, istraživanje u ovom radu pokazalo je slične rezultate. Oba istraživanja ukazuju da i dalje postoji problem provođenja mentalnog zdravlja u praksi te da se o tome govori samo teoretski, jer poslodavci uglavnom ne provode nikakve mjere za zaštitu mentalnog zdravlja pomoraca ni tijekom pandemije, a niti prije pandemije. Većina ispitanika u oba istraživanja kažu da su poslodavci napravili neke, ali nedovoljne promjene po pitanju virusa Covid-19, što ukazuje na to da se zaštita mentalnog zdravlja pomoraca tijekom pandemije provodi uglavnom teoretski, ali praktični vrlo slabo ili nikako.

Istraživanje ovoga rada i istraživanje Saveza samostalnih sindikata Hrvatske dovodi do zaključka kako pomorci baš i ne žele razgovarati o svom mentalnom zdravlju te da o tome uglavnom ne razgovaraju sa svojim kolegama pomorcima, a sve zbog stigme koju problemi s mentalnim zdravljem imaju u javnosti. Također, nevoljko razgovaraju sa svojim kolegama o problemima mentalnog zdravlja jer se boje osude. Nažalost, dosta ljudi i dalje danas podcjenjuje važnost mentalnog zdravlja te imaju predrasude i strah, što obeshrabruje ljude koji prepoznaju znakove mentalnih bolesti da potraže pomoć na vrijeme. Zbog svega toga, vrlo je važno na radnom mjestu podizati svijest o mentalnom zdravlju i pružiti zaposlenicima, posebno pomorcima, razne oblike stručne pomoći.

Zbog situacije s pandemijom COVID-19, pomorcima je potrebna psihološka pomoć koja će im olakšati vrijeme rada na brodu u neizvjesnim vremenima. U Hrvatskoj, svim pomorcima koji plove na brodovima udruge brodara Mare Nostrum, Centar se obvezao pružiti psihološku pomoć i podršku putem telefonskog razgovora i video poziva. Svaki pomorac na brodu dobio je kontakt na koji se može javiti, a identitet pomorca koji je zatražio psihološku pomoć ostaje nepoznat brodarima, tj. sve je na bazi anonimnosti. Za sve to osiguran je poseban tim psihologa koji će pružati pomorcu psihološku pomoć na način da se potakne zdravija strategija nošenja sa stresom i tjeskobom, asertivno i učinkovito rješavanje konflikata te prevencija problema mentalnog zdravlja koji se javljaju zbog utjecaja više sile. [42]

Neka istraživanja pokazuju kako su mladi pomorci na početku karijere skloniji stresu i tjeskobi te da to ne žele podijeliti s drugima. Zbog svega toga, pomorska poduzeća trebala bi više raditi na destigmatizaciji problema mentalnog zdravlja. Pomorci bi trebali biti otvoreniji prema razgovoru o mentalnom zdravlju u svom okruženju te svakako prijaviti ukoliko su izloženi nasilju na radnom mjestu od strane kolega ili nadređenih, jer to također može dovesti do depresije i anksioznosti. [44]

#### **6.4. OGRANIČENJA ISTRAŽIVANJA**

Ograničenje istraživanje ogleda se u broju sudionika u istraživanju. U istraživanju je sudjelovalo 60 ispitanika. Zbog toga, može se reći da uzorak nije bio dovoljno heterogen.

## 7. ZAKLJUČAK

Pomorstvo je jedno od najstarijih i najtežih zanimanja koje karakterizira boravak na moru i česta odvojenost od obitelji, prijatelja i svakodnevnog života. Pomorci provode radno i slobodno vrijeme na istom mjestu – na brodu, i sa istim ljudima, radno vrijeme im je duže od uobičajenog, zbog čega često nemaju dovoljno vremena za odmore i slobodne aktivnosti. Posao pomorca karakteriziraju specifični psihosocijalni uvjeti i razni izvori stresa, što se negativno može odraziti na njegovo mentalno zdravlje.

Bez obzira na poziciju i radno mjesto na kojem su zaposleni na brodu, pomorci su izloženi svakodnevnom stresu. Sve to s vremenom može dovesti i do ozbiljnijih mentalnih bolesti. Također, mnogi pomorci se uslijed stresa odaju porocima poput alkohola i droge. Uzroci stresa i posljedično mentalnih bolesti kod pomoraca su uglavnom usamljenost, odvojenost od supružnika i obitelji, umor, nesigurnost zadržavanja posla, kulturalni problemi među zaposlenima (posebice u međunarodnoj plovidbi), umor, zlostavljanje od strane kolega i nadređenih te sve češće piratstvo.

Jedan od uzroka stresa pomoraca u posljednje vrijeme je i pojava pandemije korona virusa, koja traje već gotovo dvije godine. Sve grane gospodarstva već sa samom pojavom pandemije osjetile su pad aktivnosti i negativne posljedice, pa tako i transportni sektor, posebice pomorstvo. Zbog zabrane putovanja uslijed širenja bolesti i virusa, otkazani su brojni kruzeri, uslijed čega je veliki broj pomoraca ostao bez posla i stabilnosti, ali i ostale pomorske grane osjetile su vrlo negativne posljedice. Pomorci su gotovo preko noći bili suočeni s do tad nepoznatim situacijama, otkazima i nemogućnošću pronalaska novog posla. Također, oni pomorci koji su se u trenutku pandemije zatekli na brodu, prošli su još i teže, jer brojne luke su zbog straha od širenja virusa odbile primiti brodove i pomorce te su se oni našli zarobljeni na brodovima, u međunarodnim vodama, bez mogućnosti odlaska kući po čak nekoliko mjeseci.

Pomorci su uslijed pandemije osjetili iznimnu razinu stresa i morali su se suočiti s brojnim neočekivanim izazovima. Sve to odrazilo se na njihovo mentalno zdravlje. Iako se o mentalnom zdravlju pomoraca sve više govori, to je djelomično još uvijek nepoznanica odnosno tabu tema.

Empirijski dio ovoga rada temelji se na istraživanju o mentalnom zdravlju pomoraca uslijed pandemije virusa Covid-19. U istraživanju je sudjelovalo 60 ispitanika – pomoraca, od čega samo dvije žene. Ispitanici su bili svih dobnih skupina i različitih radnih mjesta na brodu,

što je dalo uvid u raznolikije razmišljanje i odgovore ispitanika. Većina ispitanika (80 %) radi za strane agencije i kompanije u međunarodnoj plovidbi, dok dio njih radi u domaćem pomorskom prometu. Istraživanje je pokazalo kako je više od polovice ispitanika nezadovoljno svojim životom u odnosu na vrijeme prije pandemije, što ukazuje na to da je pandemija itekako ostavila traga na mentalno zdravlje pomoraca. Također, velik broj ispitanika (35 ispitanika) kaže da bi o svom mentalnom zdravlju razgovaralo samo u povjerljivom okruženju te da ne misle da im razgovor o tome može puno pomoći i boje se ismijavanja kolega.

Čak 63 % ispitanika navodi kako im se uslijed pandemije povećala razina stresa, uglavnom zbog smanjene mogućnosti da vide obitelj i prijatelje, nemogućnosti repatrijacije, straha od otkaza i zaraze, straha od toga da će po povratku kući donijeti virus i zaraziti svoje ukućana, ali i zbog straha od mobinga prekovremenog rada i financijskih pritisaka. Više od polovice ispitanika (53,3 %) kaže kako se u pandemiji mentalnom zdravlju pomoraca baš i nije pridavala posebna važnost u praksi te da poslodavci uglavnom nisu poduzeli neke sustavne mjere vezane uz mentalno zdravlje pomoraca u pandemiji.

Sve to ukazuje na činjenicu kako je podrška mentalnom zdravlju pomoraca uslijed pandemije bila uglavnom samo u teoriji te da se tome nije pridavala posebna važnost. Iako su poslodavci osigurali određene telefonske linije za pomoć i razgovor pomoraca, one uglavnom nisu bile korištene te su pomorci bili prepušteni sami sebi. Ispitanici smatraju da nisu dobili dovoljnu podršku od svojih poslodavaca za vrijeme pandemije. Istraživanje je pokazalo kako je mentalno zdravlje pomoraca izrazito važno te da se na njemu itekako treba raditi, jer trenutno stanje nije zadovoljavajuće.



## LITERATURA

- [1] Mrnjavac, E.: *Prilog definiranju pomorskog sustava*, Naše more, 42 (3-4), 121-126, 1995.
- [2] Poletan Jugović, T., Kolanović, I., Šantić, L.: *Svjetski pomorski robni tokovi*, Naše more, 57 (3-4), 103-112, 2010.
- [3] Damić, D.: *Pomorski promet i održivi razvoj u prometnoj politici*, Naše more, 53 (3-4), 99-107, 2009.
- [4] Leksikografski zavod Miroslav Krleža: *Pomorstvo*, 2021. URL: <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=49370> (pristupljeno 18.08.2021.)
- [5] Rodrigue, J.P., Notteboom, T.: *Maritime Transportation*, 2020. URL: <https://transportgeography.org/contents/chapter5/maritime-transportation/> (pristupljeno 01.09.2021.)
- [6] Adriatic.hr: *Pomorski promet*, 2021. URL: <https://www.adriatic.hr/hr/vodic/hrvatska-opcenito-putovanje-pomorski-promet/147> (pristupljeno 01.09.2021.)
- [7] Ban, I.: *Pomorski promet kao čimbenik razvitka Hrvatske*, Naše more, 45 (1-2), 45-51, 1998.
- [8] Gjučić, B., Stojanović, M.: *Stres i međuljudski odnosi pomoraca*, Naše more, 49 (3-4), 83-89, 2002.
- [9] Penezić, Z., Slišković, A., Kevrić, D.: *Neki korelati zadovoljstva životom kod pomoraca*, *Suvremena psihologija*, 16 (1), 89-93, 2013.
- [10] Narodne novine: *Konvencija o radu pomoraca*, 2006.
- [11] Filozofski fakultet u Zagrebu: *Brodski časnici*, 2020. URL: <http://mrav.ffzg.hr/zanimanja/book/part2/node3601.htm> (pristupljeno 02.09.2021.)
- [12] Lušić, Z., Kos, S.: *Utjecaj broдача na odluke zapovjednika broда*, Naše more, 58 (3-4), 95-102, 2011.
- [13] Narodne novine: *Pravilnik o zvanjima i svjedodžbama o osposobljenosti pomoraca*, 130-2013.
- [14] Filozofski fakultet u Zagrebu: *Mornari*, 2020. URL: <http://mrav.ffzg.hr/zanimanja/book/part2/node3603.htm> (pristupljeno 02.09.2021.)

- [15] Lončarić, M.: *O nazivima moreplovac, pomorac, mornar, brodar, lađar*, Jezik: časopis za kulturu hrvatskoga književnog jezika, 29 (3), 87-89, 1981.
- [16] Ćurko, B., Vertovšek, N.: *Nova rješenja za profesionalne izazove pomoraca - antistres programi i razvijanje kritičkog mišljenja*, Metodički ogledi, 17 (1-2), 87-103, 2010.
- [17] Iversen, R.: *The Mental Health of Seafarers*, Int.Maritime Health, 63 (2), 78-89, 2012.
- [18] Šoša, T.: *Utjecaj psihe na život pomoraca*, Naše more, 13 (6), pp. 265-267, 1966.
- [19] Mentalno zdravlje: *Depresija i distimija*, 2020. URL: <http://www.mentalnozdravlje.ba/uimages/pdf/depresijaidistimija.pdf> (pristupljeno 02.09.2021.)
- [20] Hrvatski zavod za javno zdravstvo: *Depresija*, 2017. URL: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/depresija/> (pristupljeno 03.09.2021.)
- [21] Lines, B.: *Dealing with depression at sea*, 2018. URL: <https://www.marinetraffic.com/blog/dealing-with-depression-at-sea/> (pristupljeno 03.09.2021.)
- [22] Aljinović, V.: *Anksioznost*, 2014. URL: <https://www.plivazdravlje.hr/tekst/clanak/25403/Anksioznost.html> (pristupljeno 03.09.2021.)
- [23] Zaharija, I.: *Simptomi anksioznosti*, 2020. URL: <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/33656/Simptomi-anksioznosti.html> (pristupljeno 03.09.2021.)
- [24] Dubrovački vjesnik: *Broj samoubojstava pomoraca u porastu: 'Nasilje i uznemiravanje imaju pogubne učinke, posebno na one koji već pate od problema'*, 2021. URL: <https://dubrovački.slobodnadalmacija.hr/dubrovnik/vijesti/hrvatska-i-svijet/broj-samoubojstava-pomoraca-u-porastu-nasilje-i-uznemiravanje-imaju-pogubne-ucinke-posebno-na-one-koji-vec-pate-od-problema-1070802> (pristupljeno 03.09.2021.)
- [25] Milić, M.: *Pomorac i alkohol*, Naše more, 38 (1-2), 71-73, 1991.
- [26] Ship Technology: *The battle against drug use at sea*, 2018. URL: <https://www.ship-technology.com/features/battle-drug-use-sea-testing/> (pristupljeno 04.09.2021.)
- [27] Vasilj, I., Ljevak, I.: *Epidemiološke karakteristike Covid-a-19*, Zdravstveni glasnik, 6 (1), 9-18, 2020.

- [28] Meštrović, T.: *Novi koronavirus i COVID-19*, URL: <https://www.plivazdravlje.hr/tekst/clanak/33401/Novi-koronavirus-i-COVID-19.html>, 2020. (pristupljeno 04.09.2021.)
- [29] Worldometer: *Covid-19 coronavirus pandemic*, 2021. URL: <https://www.worldometers.info/coronavirus/> (pristupljeno 04.09.2021.)
- [30] Skitarelić, N., Dželalija, B., Skitarelić, N.: *Covid-19 pandemija: kratki pregled dosadašnjih spoznaja*, Med.Jad. 50 (1) 5-8, 2020.
- [31] Blekić, M., Kljajić Bukvić, B.: *Cjepiva za koronavirusnu bolest (COVID-19)*, Liječnički vjesnik, 43 (5-6-7, 192-208, 2021.
- [32] Elfein, J.: *Number of coronavirus (COVID-19) cases, recoveries, and deaths worldwide as of September 1, 2021*, 2021. URL: <https://www.statista.com/statistics/1087466/covid19-cases-recoveries-deaths-worldwide/> (pristupljeno 04.09.2021.)
- [33] Jurlin, K.: *Utjecaj pandemije koronavirusa na svjetsko gospodarstvo*, 2020. URL: <https://irmo.hr/wp-content/uploads/2020/07/irmo-aktualno-9.pdf> (pristupljeno 04.09.2021.)
- [34] Eurostat: *GDP and main components (output, expenditure and income)*, 2021. URL: [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/NAMA\\_10\\_GDP\\_custom\\_78848/bookmark/table?lang=en&bookmarkId=7681260e-2f75-4cd7-a153-02fc89543f2c](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/NAMA_10_GDP_custom_78848/bookmark/table?lang=en&bookmarkId=7681260e-2f75-4cd7-a153-02fc89543f2c) (pristupljeno 04.09.2021.)
- [35] Klanjac, P.: *Utjecaj COVID 19 pandemije na globalnu ekonomiju*, 2020. URL: <https://operando.hr/2020/12/02/utjecaj-covid-19-pandemije-na-globalnu-ekonomiju/> (pristupljeno 04.09.2021.)
- [36] United Nations Conference on Trade and Development: *Transport and Trade Facilitation*, 2021. URL: [https://unctad.org/system/files/official-document/dtltlb2021d1\\_en.pdf](https://unctad.org/system/files/official-document/dtltlb2021d1_en.pdf) (pristupljeno 04.09.2021.)
- [37] Sta Law Firm: *United Arab Emirates: Impact Of COVID-19 On The Shipping And Maritime Industry*, 2020. URL: <https://www.mondaq.com/marine-shipping/958770/impact-of-covid-19-on-the-shipping-and-maritime-industry> (pristupljeno 04.09.2021.)
- [38] Poslovno i sigurnosno savjetovanje: *Utjecaj pandemije koronavirusa na pomorski sektor u prvom dijelu 2020.*, 2020. URL: <https://portusetnavem.hr/2020/05/18/utjecaj-pandemije-koronavirusa-na-pomorski-sektor-u-prvom-dijelu-2020/> (pristupljeno 05.09.2021.)

- [39] European Maritime Safety Agency: *Covid-19 Impact on Shipping*, EMSA, 2021.
- [40] Safety4Sea: *10 ways that COVID-19 has disrupted shipping*, 2020. URL: [https://safety4sea.com/cm-10-ways-that-covid-19-has-disrupted-shipping/?\\_cf\\_chl\\_jschl\\_tk\\_\\_=pmd\\_Wv3L7QN1R1THJk7fiTW5rYLxEqjdDe9x2X\\_EdfiCiRw-1630922128-0-gqNtZGzNAhCjcnBszQq9](https://safety4sea.com/cm-10-ways-that-covid-19-has-disrupted-shipping/?_cf_chl_jschl_tk__=pmd_Wv3L7QN1R1THJk7fiTW5rYLxEqjdDe9x2X_EdfiCiRw-1630922128-0-gqNtZGzNAhCjcnBszQq9) (pristupljeno 05.09.2021.)
- [41] Ministarstvo mora, prometa i infrastrukture: *Osiguravanje veće pravne zaštite i sigurnosti pomoraca*, 2021. URL: <https://mmpi.gov.hr/arhiva/more/vijesti-337/8577> (pristupljeno 05.09.2021.)
- [42] Mare Nostrum: *Program mentalnog zdravlja pomoraca*, 2021. URL: <http://www.csamarenostrum.hr/hr/dogadanja/> (pristupljeno 05.09.2021.)
- [43] Savez samostalnih sindikata Hrvatske: *Istraživanje SSSH o utjecaju pandemije na mentalno zdravlje radnika*, 2021. URL: [http://www.sssh.hr/upload\\_data/site\\_files/istrazivanje-sssh-o-mentalnom-zdravlju-radnika-u-pandemiji.pdf?fbclid=IwAR2YpuHMVc8wjGtdn06qRzmmymqM-Qu\\_toaDKKl6uvhhTBsVCod6kWR5Yn4s](http://www.sssh.hr/upload_data/site_files/istrazivanje-sssh-o-mentalnom-zdravlju-radnika-u-pandemiji.pdf?fbclid=IwAR2YpuHMVc8wjGtdn06qRzmmymqM-Qu_toaDKKl6uvhhTBsVCod6kWR5Yn4s) (pristupljeno 01.09.2021.)
- [44] Higginbottom, K.: Standard Club Health and wellbeing page: Eliminate the stigma around mental health at sea, 2021. URL: <https://www.missiontoseafarers.org/the-sea/standard-club-health-and-wellbeing-page-eliminate-the-stigma-around-mental-health-at-sea> (pristupljeno 21.09.2021.)

## **POPIS SLIKA**

Slika 1. Prilagodbe i promjene s kojima se pomorac mora suočiti [7].....	7
Slika 2. Poslovi zapovjednika broda [12].....	9

## POPIS GRAFIKONA

Grafikon 1. Broj slučajeva Covid-19 u svijetu od siječnja 2020.-rujna 2021. godine [27].....	21
Grafikon 2. Broj slučajeva Covid-19 u svijetu na dan 01. rujna 2021. godine - ukupan broj zaraženih, oporavljenih i umrlih [30] .....	22
Grafikon 3. Pad BDP-a u 2020. godini u odnosu na 2019. godinu zbog Covid-19 u odabranim državama [32].....	24
Grafikon 4. Broj brodova u optjecaju u Europi u razdoblju od 2019.-srpnja 2021. godine [39] .....	27
Grafikon 5. Pad pomorskog prometa u 2020. godini u odnosu na 2019. godinu prema vrsti broda [39] .....	28
Grafikon 6. Spol ispitanika (u %).....	31
Grafikon 7. Dob ispitanika (u %) .....	31
Grafikon 8. Pozicija/radno mjesto ispitanika na brodu (u %).....	32
Grafikon 9. Radno iskustvo ispitanika (u %).....	33
Grafikon 10. Trenutna agencija za koju rade ispitanici (u %) .....	33
Grafikon 11. Trajanje ugovora ispitanika (u %) .....	34
Grafikon 12. Zadovoljstvo ispitanika trenutnim životom u odnosu na vrijeme prije pandemije (u %) .....	35
Grafikon 13. Raspoloženost ispitanika za razgovor o vlastitom mentalnom zdravlju .....	36
Grafikon 14. Razlozi zbog kojih ispitanici možda ne bi željeli razgovarati o svom mentalnom zdravlju (u %).....	37
Grafikon 15. Mišljenje ispitanika o tome je li se povećala stresa na poslu uslijed pandemije (u %) .....	38
Grafikon 16. Mišljenje ispitanika o uzroku stresa na poslu odnosno utjecaju na mentalno zdravlje (u %).....	38
Grafikon 17. Načini pristupa mentalnom zdravlju na radnom mjestu ispitanika (u %).....	40
Grafikon 18. Mišljenje ispitanika o tome provodi li poslodavac neke sustavne mjere vezane uz mentalno zdravlje zaposlenika (u %) .....	41
Grafikon 19. Informacije koje je poslodavac pružio ispitanicima o mentalnom zdravlju pomoraca tijekom pandemije (u %) .....	42
Grafikon 20. Mišljenje ispitanika o tome je li im poslodavac na primjeren način pružio podršku u radnom okruženju pomoraca za vrijeme pandemije korona virusa (u %).....	43

Grafikon 21. Mišljenje ispitanika o tome je li sindikat u posljednjih godinu dana uputio bilo kakve zahtjeve ili poduzeo neke mjere vezane uz mentalno zdravlje zaposlenika/pomoraca (u %)	44
Grafikon 22. Slaganje ispitanika sa određenim tvrdnjama	45

## PRILOG – ANKETNI UPITNIK

1. Spol!
  - a. M
  - b. Ž
2. Odaberite Vašu dobnu skupinu!
  - a. <30 godina
  - b. 31-45
  - c. 46-55
  - d. >55 godina
3. Vaša trenutna pozicija na brodu!
  - a. Zapovjednik
  - b. 1.časnik palube
  - c. 1.časnik stroja
  - d. 2.časnik palube
  - e. 2.časnik stroja
  - f. 3.časnik palube
  - g. 3. časnik stroja
  - h. Vježbenik palube
  - i. 1. časnik elektronike
  - j. Vođa palube
  - k. Asistent stroja
  - l. Kormilar
  - m. Asistent električara
  - n. Mornar
4. Koliko godina iskustva na moru imate?
  - a. <5 godina
  - b. 6-10 godina
  - c. 11-20 godina
  - d. >20 godina
5. Koja je trenutna agencija za koju radite?
  - a. Jadrolinija
  - b. Tankerska plovidba
  - c. Thome



- d. Shell
  - e. Mitsui
  - f. Royal Caribbean
  - g. Ostalo
6. Koliko Vam traju ugovori?
- a. 15 dana na brodu, 15 dana doma
  - b. 1 mjesec na brodu, 1 mjesec doma
  - c. 4 mjeseca na brodu, 4 mjeseca doma
  - d. 6 mjeseci na brodu, 6 mjeseci doma
  - e. Ostalo
7. Ocijenite zadovoljstvo svojim životom u odnosu na vrijeme prije pandemije!
- a. Danas sam znatno nezadovoljniji svojim životom
  - b. Danas sam malo nezadovoljniji svojim životom
  - c. Jednako sam zadovoljan svojim životom kao i prije pandemije
  - d. Danas sam malo zadovoljniji svojim životom
  - e. Danas sam znatno zadovoljniji svojim životom
8. Bi li se osjećali ugodno razgovarati o Vašem mentalnom zdravlju na poslu?
- a. Da
  - b. Ne
  - c. Da, ali u povjerljivom okruženju
  - d. Samo s liječnikom
  - e. Samo s obitelji
  - f. Samo s psihologom
9. Što Vas sprječava u tome da govorite o mentalnom zdravlju na poslu?
- a. Strah da će me kolege ismijavati
  - b. Ne mislim da bi mi kolege mogle puno pomoći
  - c. Ne sprječava me ništa
  - d. Pričam o tome
10. Osjećate li da se zbog pandemije povećala količina stresa koju Vam izaziva Vaš rad, tj. utjecaj rada na Vaše mentalno zdravlje?
- a. Da
  - b. Ne
  - c. Ne znam

11. Što Vam izaziva stres ili utječe na mentalno zdravlje na poslu?
- Strah za vlastitu sigurnost
  - Strah da ću zarazu donijeti kući
  - Financijski pritisak
  - Strah od otkaza
  - Nemogućnost da vidim prijatelje/obitelji
  - Prekovremeni rad
  - Mobing
12. Kako se mentalnom zdravlju pristupa na Vašem radnom mjestu?
- Nikad se o tome ne raspravlja
  - Ozbiljno se pristupa tome
  - Povremeno se razgovara o tome, ali ne pridodaje se neka prevelika važnost
13. Provodi li Vaš poslodavac bilo kakve sustavne mjere vezane za Vaše mentalno zdravlje?
- Da
  - Ne
  - Ne znam
14. Koje Vam je informacije poslodavac pružio o podršci mentalnom zdravlju za vrijeme pandemije korona virusa?
- Nikakve
  - Savjetovanje putem telefona ili online
  - Upućivanje na službe koje se time bave
  - Edukacija iz područja mentalnog zdravlja
  - Ostalo
15. Smatrate li da je Vaš poslodavac na primjeren način pružio podršku u Vašem radnom okruženju za vrijeme pandemije korona virusa?
- Da
  - Ne
  - Poslodavac je pružio podršku, ali nedovoljnu
16. Je li sindikat tijekom posljednjih godinu dana uputio bilo kakve zahtjeve ili poduzeo bilo kakve aktivnosti vezane za mentalno zdravlje radnika?
- Da
  - Ne
  - Ne znam
  - Na mom radnom mjestu ne djeluje sindikat

17. Koliko se slažete sa sljedećim tvrdnjama?

	U potpunosti se ne slažem s tim	Djelomično se ne slažem	Niti se slažem, niti se ne slažem	Djelomično se slažem	U potpunosti se slažem
Puno više se čeka na ukrcaj/iskrcaj s broda nego u vrijeme prije pandemije.					
Puno je veća razina stresa među posadom nego za vrijeme prije pandemije korona virusa.					
Poslodavci se više brinu za svoje zaposlenike nego za vrijeme pandemije.					
Poslodavci se nisu adekvatno pripremili za novonastalu situaciju.					
Postoji mnogo prostora za napredak u poboljšanju odnosa poslodavca prema zaposleniku.					
Pandemija će utjecati na buduće naraštaje pomoraca.					

18. Po Vašem mišljenju, koji su trenutno najveći problemi s kojima se suočavate za vrijeme pandemije korona virusa?

---

19. Po Vašem mišljenju, kako se može pomoći sadašnjim pomorcima da očuvaju mentalno zdravlje za vrijeme pandemije koronavirusa?

---