



Об охране психического здоровья моряков



Вступление и слова благодарности

Американский клуб взаимного страхования судовладельцев и Церковный институт помощи морякам (SCI), руководствуясь целями и задачами страхования с одной стороны, и соображениями гуманности, с другой, проявляют живой интерес и глубокое уважение к человеческим факторам, играющим немаловажную роль в безопасности торгового мореплавания и качестве жизни всех тех, кто работает на водном транспорте по всему миру. Оказывая услуги в сфере морского бизнеса в общем на протяжении около 300 лет, наши организации не понаслышке знают о триумфах, трагедиях и рисках, связанных с “морской” жизнью. Вместе мы хотим лучше понять глубинные причины неудач и найти уникальную ДНК устойчивости к внешним факторам, необходимую морякам 24 часа в сутки 7 дней в неделю и 365 дней в году для поддержания нашего современного ритма и стиля жизни.

Данная брошюра освещает наше совместно достигнутое понимание сущности реакций на повседневные стресс-факторы и чрезвычайные ситуации, оказывающие огромное влияние на уровень жизни и безопасность моряков на борту судна. Мы надеемся, что она будет способствовать глобальному обсуждению этой темы и послужит толчком к новым исследованиям, направленным на улучшение качества работы моряков и их благополучие.

Я хотел бы выразить благодарность тысячам моряков, нашедшим время поделиться со специалистами нашего института своим личным опытом, полученным в повседневных, трудных, напряженных, или даже трагических обстоятельствах. Стремясь служить их интересам, мы в то же время, общаясь с каждым из них, раз за разом, узнавали об исключительных в своем роде обстоятельствах жизни на борту судна.

Далее, я также хотел бы поблагодарить все морские организации, которые поддержали благотворительную миссию Церковного института помощи морякам и приняли участие в продолжающемся диалоге о плюсах и минусах жизни в море.

Мы опираемся на достижения наших великих предшественников, которые всегда рядом с нами в нашей миссии, главную цель которой мы видим в том, чтобы всячески содействовать обеспечению безопасности моряков, уважению к их профессии и улучшению условий труда всех тех мужчин и женщин, которые работают в море и представляют Североамериканское и другие международные морские сообщества, путем пасторского наставления, обучения, юридической защиты и идейного руководства.

Наконец, я бы хотел выразить отдельную благодарность представителям нашего института: д-ру Наоми Уолкер и г-ну Дугласу Б. Стивенсону за ясное и точное изложение в данной брошюре мыслей и слов многих моряков. Моя особая благодарность Комитету по безопасности и защите окружающей среды Американского клуба за их энтузиазм и поддержку, а также д-ру Уильяму Муру, Даниэль Сентено и Ричарду Свону за их ценный вклад в осуществление замысла этой брошюры.

Преподобный Дэвид М. Райдер,
Президент и исполнительный
директор Церковного института
помощи морякам

Предисловие

У древних римлян было такое выражение: *mens sana in corpore sano*, что значит: в здоровом теле – здоровый дух. В современном мире много усилий направлено на обеспечение физического здоровья и благополучия моряков, к которому относится вторая часть латинского афоризма [в русском переводе – первая*]: мы пытаемся предотвратить обстоятельства, которые могут привести к физическим травмам или болезням на борту судна. Но другая составляющая здоровья, которую римляне рассматривали как первое условие общего благополучия человека, до недавнего времени не привлекала к себе столько же внимания, сколько уделялось физическому аспекту целостного представления о том, что же такое здоровье и благополучие.

Такой подход должен был измениться, и то, что проблема сохранения психического здоровья теперь вышла на первый план, является показателем истинного прогресса в сфере заботы о здоровье моряков. Все больше усилий теперь направляется на то, чтобы условия жизни и на борту судна, и на берегу, рождали как можно более благоприятные для душевного равновесия эмоции, а также на то, чтобы эффективно и адекватно реагировать на эпизоды психического нездоровья.

Морская служба – это особенно трудная профессия. Помимо зачастую тяжелого физического труда, и иногда в условиях настоящей опасности для жизни и здоровья, она требует от моряков разлуки с семьей и друзьями, с родной культурой, а также отказа от многих других составляющих психологического комфорта. Таким образом особенно важно, чтобы все участники морского дела сознавали с какими эмоциональными проблемами и трудностями приходится сталкиваться морякам во время службы в море, и были готовы справляться с их последствиями.

Создавая данный буклет, в процессе работы над которым Американский клуб был особенно горд сотрудничать с Церковным институтом помощи морякам, мы стремились привлечь внимание к вопросу психического здоровья и повысить его значимость как ключевого компонента здоровой рабочей среды для моряков, обеспечивающей их эффективную деятельность. Конечно же, информация по данному вопросу, содержащаяся в нашем издании, не является исчерпывающей и всесторонней, но мы надеемся что те, кто хотят расширить свои познания в области психического здоровья, как важнейшего аспекта работы в море, найдут ее весьма полезной для достижения своих целей.

На протяжении последних лет Церковный институт помощи морякам (ЦИПМ) играет особенно активную роль в деле повышения осознания моряками важности психического здоровья. И это в дополнение к той замечательной работе, которую институт проводит, обеспечивая пасторскую помощь, на судах и на берегу, тем, кто находит деятельность этой организации столь благотворной для себя.

Репутации Церковного института помощи морякам нет равных, и Американский клуб считает для себя честью возможность участвовать в работе над созданием данного руководства, которое станет частью растущего клубного каталога материалов по предотвращению потерь для мирового морского сообщества. Тот факт, что клубу удалось создать этот документ совместно с ЦИПМ, доставляет нам особое удовольствие, и тем приятнее нам выразить здесь свою признательность – и поздравления! – всем, кто принимал участие в работе над проектом, и со стороны Церковного института, и со стороны клуба.

Джозеф Е. М. Хьюз,
председатель и генеральный
директор компании
“Шипоунерс Клеймс Бюро”,
менеджеров Американского
страхового клуба

Профессия моряка может предоставить квалифицированным и ответственным мужчинам и женщинам прекрасные перспективы карьерного роста, хорошую заработную плату, длительный отпуск, ответственность, возможность путешествовать и, конечно же, удовлетворение от работы. С другой стороны, некоторые уникальные аспекты морской жизни могут стать причиной серьезных стрессовых ситуаций для моряков, вызывая реакции, которые могут поставить под угрозу их физическое здоровье, благополучие, а также моральное состояние на рабочем месте. Это относится к морякам, совершающим длительные морские переходы, и к тем, кто занят в каботажном судоходстве, и работающим на судах в пределах внутренних водных путей.

Сильный стресс может сделать моряков уязвимыми для психических заболеваний. То, что моряки страдают от психических проблем в большей степени, чем все остальное население или представители других профессий, не было доказано ни одним из исследований. Однако, по данным Всемирной организации здравоохранения около 20 % взрослого населения планеты, какой бы момент времени мы ни взяли, имеют проблемы психического характера. Более того, с вопросами психического здоровья связаны значительные расходы (напр. в одних только США на потерянный заработок ежегодно приходится 192 миллиарда долларов).

“Сильный стресс может сделать моряков уязвимыми для психических заболеваний.”

Данное руководство разработано для того чтобы помочь морякам не только распознать обычные психологические реакции на травмирующие события и чрезвычайные стрессовые ситуации, но и оказать помощь путем своевременного вмешательства и применения соответствующей методики.

В нашем руководстве не предполагается, что у моряков, подвергшихся сильному стрессу появятся серьезные или продолжительные психологические проблемы или трудности с выздоровлением. Большинство людей, включая моряков, реагируют на травмирующие события и сильные стрессовые ситуации, но верно и то, что большинство людей, включая моряков, восстанавливаются после этого без долгосрочных негативных последствий для здоровья.

Стрессовые факторы, связанные со спецификой жизни на борту судна, могут серьезно повлиять на некоторых моряков. Такие стресс-факторы могут быть разделены на нижеследующие группы:

СОЦИАЛЬНЫЕ

- длительные периоды времени, проведенные вдали от семьи, друзей, культурной и профессиональной среды
- межкультурные, социальные и языковой барьеры, которые могут стать источником стресса или усилить чувство изолированности
- благо и проклятие нашей сегодняшней жизни: современные средства телекоммуникации и социальные сети, информирующие моряков о домашних и семейных проблемах, и усиливающие чувство беспомощности
- культ поощрения самостоятельности и самодостаточности, которые могут уменьшать готовность и желание человека говорить о своих личных переживаниях или признавать необходимость помощи

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ

- непрерывная реальность жизни на борту судна, которая оказывает сильное влияние на рабочий и жизненный ритм моряков, может снизить их способности к умственному и физическому расслаблению после трудового дня
- ограниченный доступ к средствам или источникам поддержки в случаях, когда моряки становятся объектами нежелательного поведения, такого как запугивание, унижение достоинства по причине межкультурных различий, или сексуальные домогательства

Сорвем позорное клеймо

Почувствуйте поддержку, не стыдитесь!

АТМОСФЕРА БЕЗОПАСНОСТИ: Создавайте на судне такую атмосферу, когда поощряется открытый разговор о психическом здоровье, а моряки, обратившиеся за помощью не подвергаются унижению или пренебрежению.

ОБУЧЕНИЕ: Проводите обучающие тренинги для менеджеров и членов экипажа для ознакомления со стрессовыми факторами, возможными реакциями на них, способами борьбы с ними и методами лечения.

ЧЕСТНОСТЬ: Пусть любой член экипажа, испытывающий трудности, не остаётся один. Поощряйте людей говорить о своих проблемах и поддерживать друг друга.





ЛИЧНЫЕ

- скрытые ранее полученные психические травмы, с которыми моряк приходит на борт
- стресс, переживаемый кадетом или моряком, впервые покинувшим дом для длительной работы на судне

НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ТРАВМИРУЮЩИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

- плавание в экстремальных погодных условиях, с угрозой потопления
- угроза встречи с пиратами или непосредственный опыт пиратского нападения
- пожар на судне или другие угрожающие безопасности судна обстоятельства
- случаи смерти на судне от травм, естественных причин, убийства или самоубийства
- смерть моряка, получение им серьезной травмы или болезни на глазах у товарищей по команде
- случаи проявления агрессии, запугивания и домогательств на судне

Важно помнить!

Лечение от психического заболевания зачастую воспринимается как позорное клеймо, что может стать серьезным препятствием и помешать морякам, пережившим травмирующие обстоятельства или сильный стресс, обратиться за помощью, оказать содействие или принять постороннее вмешательство и профессиональную помощь. Представление о моряках как о стойких, выносливых людях может заставить их скрывать свои эмоциональные переживания как признак слабости. Моряки могут также опасаться потерять работу, если их работодатели и товарищи по команде будут считать их «порченным товаром». **Таким образом, чрезвычайно важно морякам и их работодателям понимать, что ответные реакции на стресс и чрезвычайные ситуации являются нормой, они понятны и ожидаемы, и к ним надо быть готовым.**

Все заинтересованные стороны морского бизнеса (т.е. судовладельцы, менеджеры, члены экипажа) должны стремиться создать на судне такие условия, в которых моряки могли бы, ничего не опасаясь, рассказывать о своих психологических проблемах так же, как они говорят о проблемах с физическим здоровьем. Главной нашей целью является то, что бы они могли получить помощь, не боясь потерять работу.

“...моряки должны иметь возможность рассказывать о своих психологических проблемах так же, как они говорят о проблемах с физическим здоровьем. Главное, что бы они могли получить помощь, не боясь потерять работу”

Влияние культурных различий

Моряки являются международной рабочей силой. Они принадлежат к различным культурам, религиям, говорят на разных языках. Факторы воспитания и культуры могут также влиять на то, обратиться ли моряк за помощью или нет. Кроме того, моряки могут испытывать трудности с выражением сильных эмоций на иностранном языке.

Процесс осознания важности психического здоровья идет по всему миру, и положительные изменения несомненно достигнуты, но психические заболевания все еще считаются чем-то позорным во многих странах и культурах. Такие реалии играют свою роль в нежелании некоторых моряков обращаться за психологической помощью, так как это, по их опасениям, может негативно сказаться на их профессиональной востребованности. Многие моряки являются главными кормильцами, обеспечивающими свои семьи, и это может оказывать на них дополнительное давление и стать еще одной причиной, заставляющей их молчать о своих проблемах.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА ТРАВМИРУЮЩИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА И СИЛЬНЫЙ СТРЕСС

Психические

смятение, дезориентация, тревога, навязчивые идеи и образы, чувство вины, преследующие воспоминания (когда человек раз за разом как будто заново переживает все, что случилось)

Эмоциональные

шок, печаль, горе, уныние, страх, гнев, раздражение, чувство вины, стыда или, наоборот, эмоциональное онемение, ступор

Физические

усталость, головные боли, боли в животе, мышечное напряжение, учащенный пульс, повышенная старт-реакция (реакция вздрагивания), проблемы с засыпанием или сном, трудности с концентрацией внимания

Поведенческие

Замыкание в себе, отстранённость и отчужденность от остальных членов экипажа, межличностный конфликт, попытки избегать разговоров, мыслей или чувств о произошедшем, утрата интереса к ранее любимым занятиям, тревожность, нервозность

Способы борьбы со стрессовыми реакциями

Правильно и полезно

- пытаться поговорить с кем-нибудь, чтобы получить поддержку или проводить время с другими людьми
- уделять время занятиям, доставляющим положительные эмоции (это может быть спорт, хобби, музыка, чтение, следование религиозным традициям и регулярные церковные службы – для верующих)
- качественно отдыхать и придерживаться правил здорового питания
- стараться соблюдать нормальный режим труда и отдыха
- заниматься умеренной физической активностью
- обращаться за профессиональной помощью и консультацией, когда предоставляется такая возможность

Неправильно

- вести себя необдуманно и рискованно (напр. злоупотреблять алкоголем, употреблять наркотики, вступать в беспорядочные половые связи)
- переедать или, наоборот, отказываться от пищи
- злоупотреблять просмотром телевизионных программ или компьютерными играми (особенно, когда эти занятия поглощают время, необходимое для отдыха)
- слишком много работать
- отстраняться от семьи и друзей
- отказываться от занятий, которые делают Вашу жизнь на борту счастливой



Обычные психологические реакции на сильный стресс

Люди по-разному реагируют на стрессовые ситуации. Также и моряки: кто-то может пережить стресс относительно спокойно, без сильных внешних проявлений, а кто-то весьма бурно и интенсивно. Такие реакции являются обычными и не должны рассматриваться как признак слабости. Своевременно оказанная помощь со временем уменьшает интенсивность большинства обычных психологических реакций.

От продолжительности и силы воздействия стрессовой ситуации могут зависеть интенсивность и длительность вызванной ею реакции. Особая уязвимость в результате ранее перенесенной травмы может усилить воздействие стресс-фактора и реакцию на него.

Если Вы подозреваете, что кто-либо из Ваших товарищей по команде переживает длительный стресс, очень важно оказать активную поддержку для того, чтобы обеспечить их психическое здоровье. И это важно не только для тех, кто испытывает эмоциональное напряжение, но и для окружающих, так как имеет существенное влияние на безопасность судна и экипажа.

Как можно оказать поддержку:

- проявить интерес, внимание и заботу о физическом и психическом благополучии всех моряков просто найдя время для того, чтобы спросить как у них дела и выслушать ответ;
- признать, что для преодоления психологических реакций на стресс требуется время;
- говорить об обычных реакциях на стресс и психологические травмы, обсуждать и поощрять здоровые способы и пути их преодоления; а также
- выражать уверенность в том, что человек сможет с ними справиться.

Что никак не поможет:

- поспешно заявлять, что с ним или с ней все будет в порядке или что они должны «просто это пережить»;
- говорить лишь о своем личном опыте, не вникая в рассказ другого человека;
- вести себя пренебрежительно, намекая на слабость другого человека, которому не удастся справляться так же хорошо как Вам, или на то, что он просто преувеличивает;
- давать советы, не выслушав до конца, не узнав что именно беспокоит человека и не спросив, что обычно ему помогает;
- не давать кому-либо высказаться о том, что его беспокоит; а также
- говорить, что ему еще повезло и что могло быть и хуже.

Когда необходима профессиональная помощь

Применение техник раннего вмешательства может помочь моряку успешно справляться с обычными психологическими реакциями на стресс, большинство из которых теряют свою интенсивность со временем. Если же реакции на сильный стресс продолжают влиять на моряка в течение долгого времени и не дают ему адекватно исполнять свои трудовые обязанности, то нужно уговорить его обратиться за помощью к профессионалам.

В случаях когда моряки нуждаются в профессиональной психологической помощи, достаточно выигрышной политикой для судовладельцев станет содействие в получении такого лечения. Моряки, которые могут, ничего не опасаясь, сообщить о своих психических проблемах и получить соответствующее лечение, становятся более надежными работниками, чем те, кто подавляют свои негативные переживания из страха потерять работу. Получив адекватную помощь, высоко-квалифицированные специалисты смогут вернуться к эффективному исполнению своих обязанностей, а риск возникновения проблем со здоровьем в будущем и связанных с ними репатриаций, будет при этом значительно снижен.

Профессиональную психологическую и психиатрическую помощь можно получить:

- у капелланов (священников), которые работают во многих портах мира, консультируя и направляя по необходимости к специалистам;
- в службе психологической поддержки в порту, визит в которую можно организовать заранее до прихода судна в порт при посредничестве менеджеров судна или агентов;
- посредством телекоммуникационных медицинских услуг, нацеленных на оказание психологической помощи морякам даже во время рейса.

Список организаций, занимающихся оказанием психологической помощи морякам по всему миру можно найти по нижеприведенной ссылке на сайте Американского клуба. Этот список будет периодически обновляться по мере поступления информации.

<http://american-club.com/page/seafarer-wellness>

Профилактика и помощь

Судовладельцы и капитаны судов могут во многом способствовать хорошему самочувствию моряков и усилению их сопротивляемости стрессам путем применяя профилактических мер и обеспечения возможности получения помощи. Например:

- **Владельцы и операторы судов** могут выработать определенную политику компании и организовать соответствующие обучающие курсы как для капитанов, так и для отделов, отвечающих за человеческие ресурсы и укомплектование экипажем на берегу, с тем, чтобы они смогли рассмотреть и обдумать способы обеспечения и поддержания психического здоровья членов экипажа на борту. Такая политика должна предусматривать применение профилактических мер (напр. тренинги по сопротивлению запугиванию и домогательствам), направленных на выявление тех, кто может попасть в группу риска, и на координирование действий капитана и отделов компании, отвечающих за человеческие ресурсы и укомплектование экипажем, по оказанию помощи тем, чье здоровье и благополучие вызывают опасения на борту судна.
- **Портовые капелланы** ежедневно посещают множество судов и способны быстро проникнуться общей атмосферой на судне, и настроением отдельно взятых членов экипажа. Даже на судне с самой благоприятной обстановкой отдельный индивидуум может испытывать сильные негативные переживания и даже временные помутнения рассудка, связанные с личными причинами или событиями дома; и для него беседа и обсуждение его проблем с третьей, нейтральной, стороной может оказаться весьма благотворной.
- **Здоровая еда, соблюдение режима труда и отдыха, правильная гигиена, регулярные занятия спортом и позитивный командный дух** укрепляют моральное и физическое состояние экипажа, а также обеспечивают его работоспособность.
- **Увольнительные на берег**, которые дают возможность передохнуть от работы, сменить обстановку, заняться какими-либо личными делами и просто «повидать мир», должны предоставляться как можно чаще.
- **Учения и обучение**—подобная активность, начиная от пожарных учений и до тренингов по сопротивлению пиратским атакам и предотвращению сексуальных домогательств на борту, дает членам экипажа силы и возможность правильно реагировать на сильный стресс и чрезвычайные ситуации. Поощрение определенных правил поведения и проведение обучающих тренингов, направленных на борьбу с запугиванием и домогательствами, уменьшают степень проявления такого поведения, которое унижает окружающих и угрожает их здоровью и благополучию. Хорошо подготовленный моряк становится более уверенным и менее подверженным стрессу.

Источники полезной информации

- Американский клуб составил список организаций и горячих линий, оказывающих психологическую помощь, с указанием их контактных деталей, по всему миру. Этот список будет периодически обновляться, а найти его можно на сайте Американского клуба.

<http://american-club.com/page/seafarer-wellness>



- В брошюре Американского клуба «Что Вас беспокоит? – руководство по основам психического здоровья моряков» рассматриваются некоторые наиболее часто встречающиеся факторы риска, которые могут привести к развитию психических отклонений, и даются рекомендации по предотвращению и лечению подобных состояний на борту.

http://www.american-club.com/files/files/whats_on_your_mind.pdf

- В брошюре Международной сети социально-бытового обслуживания и помощи морякам (ИСВАН) «Путь к здоровью: Здоровая психика - руководство для моряков» содержит практические советы по распознаванию стрессовых состояний и борьбе с ними посредством медитации и командной сплочённости.

<https://seafarerswelfare.org/ship-shop/good-mental-health-guide>

- **Финансируемый компанией «Ливингворкс» Курс прикладной методики предотвращения самоубийств (АСИСТ)** предлагает подходить к проблеме самоубийств, как к любой другой проблеме общественного здравоохранения и нацелен на то, чтобы сделать обсуждение данной темы более свободным и открытым. Метод АСИСТ обучает навыкам ведения беседы с потенциально уязвимым человеком для выявления мыслей о самоубийстве, а также умению выработать план совместных действий для безопасности человека с суицидальными наклонностями. Двухдневный курс АСИСТ рекомендуется пройти каждому судовому врачу. Более подробную информацию о курсах АСИСТ можно найти на их веб-сайте.

<https://www.livingworks.net/programs/asist/>

- Справочник по оказанию первой психологической помощи в полевых условиях, изданный Национальной сетью помощи пострадавшим детям (НТСН) и Национальным центром пост-травматических расстройств (ПТСД), содержит подробные инструкции по оказанию первой психологической помощи для специалистов оперативного реагирования, которые первыми оказываются в контакте с пострадавшими людьми. Эти инструкции можно адаптировать для применения к морякам, пережившим сильный стресс.

<https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-pfa-field-operations-guide-2nd-edition>

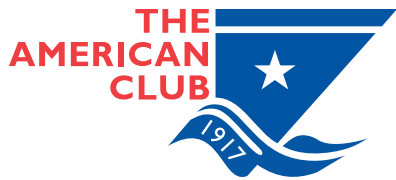
Издано Христианским институтом Нью Йорка, Христианским институтом Нью Джерси и Американским страховым клубом.

Христианский институт помощи морякам (ХИПМ) поддерживает и поощряет инициативы, направленные на обеспечение безопасности моряков, уважения к их профессии и улучшению условий труда мужчин и женщин, которые работают в море и представляют Североамериканское и другие международные морские сообщества, путем пасторского наставления, обучения, юридической защиты и идейного руководства. На основе такого исторического наследия, а также ежедневного взаимодействия своих капелланов с моряками, ХИПМ проводит работу по проблемам пиратства, предотвращению самоубийств и охране здоровья, обеспечивает деятельность Центра по защите прав моряков, оказывает юридическую помощь, сотрудничает с врачами и психологами в сфере морского образования и морского здравоохранения.

Американская ассоциация взаимного страхования судовладельцев (Американский клуб) была основана в Нью Йорке в 1917 г. Это единственный страховой клуб в Америке, его головной офис находится в Нью Йорке, США.

За последние годы Американскому клубу удалось выйти за пределы Соединенных Штатов и создать по-настоящему международную страховую организацию, оказывающую услуги клиентам по всему миру и никому не уступающую в данной индустрии. Повседневным управлением делами Американского клуба занимается корпорация «Шипоунерс Клеймс Бюро», с головным офисом также в Нью Йорке.

Клуб может предоставлять услуги своим клиентам там, где им необходимо, во всех часовых поясах, специалисты клуба говорят на 11 языках, филиалы клуба находятся в Лондоне, Хьюстоне, Пирее, Гонконге и Шанхае, не говоря уже о всемирной сети компаний-корреспондентов.



**AMERICAN STEAMSHIP OWNERS MUTUAL
PROTECTION & INDEMNITY ASSOCIATION, INC.**

SHIPOWNERS CLAIMS BUREAU, INC., MANAGER

One Battery Park Plaza, 31st Floor
New York, New York 10004 U.S.A

TEL +1 212 847 4500
FAX +1 212 847 4599
WEB www.american-club.com
EMAIL info@american-club.com

2100 West Loop South, Suite 1525
Houston, TX 77027 U.S.A

TEL +1 346 223 9900
EMAIL claims@american-club.com

SHIPOWNERS CLAIMS BUREAU (UK) LTD.

78-79 Leadenhall Street
London EC3V 3DH U.K.

TEL +44 20 7709 1390
EMAIL claims@scb-uk.com

SHIPOWNERS CLAIMS BUREAU (HELLAS), INC.

Filellinon 1-3, 3rd Floor
Piraeus 185 36 Greece

TEL +30 210 429 4990
FAX +30 210 429 4187
EMAIL claims@scb-hellas.com

SCB MANAGEMENT CONSULTING SERVICES, LTD.

The Workstation, 28th Floor
43 Lyndhurst Terrace, Central
Hong Kong SAR People's Republic of China

TEL +852 3905 2150
EMAIL hkinfo@scbmcs.com

SCB MANAGEMENT CONSULTING (SHANGHAI) CO., LTD.

Room 905, Cross Tower
No. 318 Fuzhou Road
Shanghai 200001 People's Republic of China

TEL +86 21 3366 5000
FAX +86 21 3366 6100
EMAIL claims@scbmcs.com



THE SEAMANS' CHURCH INSTITUTE

HEADQUARTERS

(Finance, Administration & Development)
50 Broadway, Floor 26
New York, NY 10004

TEL +1 212-349-9090
EMAIL sci@seamenschurch.org

SCI CENTERS

SCI-PORT NEWARK

(Christmas at Sea & Center for Seafarers' Rights)
118 Export St
Port Newark, NJ 07114

TEL +1 973-589-5828
FAX +1 973-817-8565

SCI-PADUCAH

129 S Water St
Paducah, KY 42001

TEL +1 270-575-1005
FAX +1 270-575-9152
EMAIL cme@seamenschurch.org

SCI-HOUSTON

9650 High Level Rd
Houston, TX 77029

TEL +1 713-674-1236
FAX +1 713-674-1239
EMAIL cme@seamenschurch.org

MINISTRY ON THE RIVERS AND GULF

TEL +1 800-708-1998
EMAIL chaplain@seamenschurch.org