

世界精神卫生日，关注海员心理健康

作者：王勇



摘要：

2022 年 10 月 10 日，是全球第 31 个精神卫生日（World Mental Health Day）。精神卫生日的设立是提高人们对精神卫生问题的认识和动员各方努力支持精神卫生的一个机会，世界卫生组织“将人人得享精神健康福祉作为全球优先事项”定为本年度世界精神卫生日的主题，并借此机会呼吁经历精神困扰的各方都团结起来，总结分析并做发展讨论。作为具有较强安全意识的航运业，全球多个航运组织也在精神卫生日呼吁航运公司要正视和关注船员的精神健康，以确保船舶安全和高效的运营。

一、世界精神卫生报告

为了实现世卫组织《2013 - 2030 年精神卫生综合行动计划》和可持续发展目标中提出的各项全球目标，世卫组织于 2022 年 6 月发布了《世界精神卫生报告：向所有人享有精神卫生服务转型》，旨在激励和启迪各国实现所有人享有更好的精神健康，并呼吁所有利益攸关方共同努力，加强对精神卫生的重视和承诺，加强精神卫生护理系统，并重塑影响精神卫生的环境。报告确认了席卷全球的新冠疫情对人民的精神健康造成的巨大伤害，报告指出在新冠疫情大流行的第一年，抑郁症和焦虑症等常见疾病的发病率增加了 25%，精神

疾病患者增加了近 10 亿人。与此同时，精神卫生服务受到严重干扰，精神疾病的治疗缺口扩大。报告还引述了来自世界各地 30 多位精神疾病患者的故事，这些故事讲述了在没有保护和支撑精神卫生并提供负担得起的高质量护理的环境和服务的情况下发生的痛苦、污名化和排斥。报告以目前掌握的最新证据为基础，说明了来自世界各地的良好做法的实例，介绍了人们的生活经验，强调了为什么需要改变和哪里最需要改变，以及如何才能最好地实现改变。最终，报告提醒：精神健康对任何地方的任何人都至关重要，每个人都有享有精神卫生服务的权利。

二、关注海员心理健康的迫切性

目前，整个人类心理健康问题的许多方面都受到了严峻挑战。据估计，在 2019 年新冠疫情大流行之前，全球每 8 个人中就有一人患有精神障碍。但是，整个社会可用于精神卫生的服务、技能和资金却仍然短缺，远远低于缓解和解决人们心理健康问题所需。平均而言，各国用于精神卫生的预算不到其卫生保健预算的 2%。在中等收入国家，70% 以上的精神卫生支出仍然用于精神病医院，而忽略了精神健康的关怀。英国海事及海岸警卫队 (MCA) 调查发现，尽管我们一直在主张关注海员的心理健康，但当下许多海员认为他们对心理健康问题的了解非常少，更别说是他们的公司和雇主。

在《海员培训、发证和值班标准国际公约》(STCW) 中，关于海员的健康要求描述为：船长、高级船员或普通船员的证书，应按照公约附则的规定，签发给主管机关满意地认为在服务、年龄、健康、培训、资格和考试各方面都符合邀请的证书申请人（第 VI 条）。其附则规定的健康标准中，能够与心理健康产生关联的有通用的两条，其一是在健康证有效期内，在船不会出现影响有效地、安全地履行日常与应急置之的健康问题（2.3/A-I/9）；其二是没有会因海上服务而导致病情加重、不再适合船上工作、或者会影响其他船员安全和健康的疾病（2.4/A-I/9）。即便是在公约的 B 部分，关于健康标准的指导中引入的国际劳工组织/世界卫生组织出版物《海员上船前和定期健康检查指南》中，也没有关于船员心理健康检查和关注的详细内容。而世卫组织发布的心理健康标准不仅包括了正常的智力和良好的情绪，还包括人际和谐、适应环境和人格完整性等方面的考量。

因此，关注海员的心理健康，不仅能够为海员与其职业适应性提供帮助，还能够发现海员心理健康与其职业发展的关联因素，更重要的是还能够减少船舶安全事故的发生。

三、海员心理健康问题的根源

海员在船的心理健康问题，其实也是人类在特定环境下享有平等健康权的问题。世卫组织关于人类健康权的说法可以概况为不歧视、可得性、可及性以及可接受性等。具体而言就是要力求保证在行使健康权时不因国籍、种族、肤色、性别、语言、宗教、政治、观念、或社会出身、财产收入或其它状况而存在区别对待；有足够数量、行之有效的公共安全和卫生保健设施、商品和服务，以及安全卫生计划；安全和卫生设施、商品和服务必须面向所有人；所有安全和卫生设施、商品和服务必须遵守医务职业道德，在文化上是适当的并对性别和生活周期的需要敏感。

在海上恶劣的工作环境和船舶有限的空间中，船员的物理工作条件变得不安全。失眠、睡眠质量不好、休息时间不足变得非常常见；同时工作和生活往往没有特别明显的限

定，缺乏对工作量的控制，工作时间长、在非正常时间上班或工作时间僵化，超负荷工作或工作节奏太快，人手不足，并产生船员技能使用不足或工作技能不足的情况；同时还有歧视、排斥、暴力、骚扰或欺凌等事件发生；而工作和家庭需求的相互冲突也是长期困扰船员的一个顽疾。这些因素综合导致了消极行为的组织文化在船上蔓延，船员心理压力大。疫情导致的船员不能下地、就医和及时遣返，使得船员的心理问题凸显；此外，不专业的善意指导和干预可能使得海员的心理情况变得更糟糕。

在一个案例中，公司曾安排一位心理人员到一艘发生过船员亡故的船上做心理安抚。下船后，心理人员以第三方的角度进行客观反馈，在船短短的辅导时间内，其就能感受到船上的环境太封闭，人员太容易受到负面情绪的压抑。

四、海员极端心理案件的防范

根据世卫组织《2019 年全球自杀状况》统计，全球每 10 万男性中死于自杀的有 12.6 人，相比之下，每 10 万女性中有 5.4 人死于自杀，男性自杀率是女性的两倍多。这说明男性往往在工作和生活中承受了更多的压力和责任，而且自杀往往具有一定的隐蔽性，不会在常规诊断中及时发现精神健康的问题和自杀倾向。

协会近年来也协助处理了一些船员在船由于心理问题而产生的极端案例，事后调查发现，这种极端行为更容易发生在当船员丧偶或离异，有家族遗传史，曾有过自杀倾向，身边有自杀的案例，有情感或性虐待史，有慢性病和滥用药物的情况。很多涉事船员在事发前是有一定的典型征兆，比如，情绪低落、沉默寡言、苦恼焦虑、食欲不振、极度沉默、过度悲伤、精神混乱、行为怪异、无法应付日常生活或正常工作、失眠、幻听或幻觉。自杀者既有青年，也有中年和老年人，均为男性船员。

如果船员在船的情绪表现与平时大为异常，或者有上述一些表现，甚至产生了明显的自杀倾向，同事和家人的关怀是消除这种危机的最佳应对。在船上有限的心理疏导措施下，船方可以安排尽可能多的交流和陪伴，了解其心理危机产生的原因，不要安排其参加日常的工作。尽快与公司联系解决心理问题产生的根源或者取得岸上专业心理医生的指导，如果没有特别明显的好转，应尽快安排船员遣返。

五、海员在船心理健康小贴士

来自英国职业安全与健康协会（IOSH）的一份调查报告显示：

船员认为抵御船上孤独寂寞等负面情绪影响最有效的措施是通过互联网与家人和朋友经常联系，特别是语音和视频通话；

其次看电影和听音乐也是船员比较容易实现的排解压力的方法；

与其他船员交流虽然也可以排解寂寞，有助心理健康，但由于船舶配员的减少以及轮班制，有时候找情投意合的船员交流将受到限制；

唱歌和棋牌游戏，也是船员比较热衷的提高心理健康的措施，一些健康的益智游戏可以使人的逻辑推理能力、注意力和心理素质都得到长足的发展，还能锻炼人的团队配合能力；

此外，科学研究已经证明，运动健身可以使大脑在运动后会产生内啡肽的物质，在内啡肽的激发下，人的身心就会处于轻松愉悦的状态，可以帮助排遣压力和不快。

六、结束语

在各国相继开放对海员的离船、入境和遣返的限制后，最新海员幸福指数报告显示，海员的乐观情绪出现了可喜的上升，但这不应该是自满的时候，因为海员的心理健康是航运业持续存在的问题。航运业应将关注海员的心理健康提高到与关注身体健康一样的重视程度，应意识到海员的心理健康问题会使整个供应链的商业利益面临着风险，对海员福祉的投资可以对船舶安全、高效运营产生积极影响。关注海员心理健康不仅仅是一句简单的口号，更不仅仅是海员自身和他们的雇主的事情，而是需要整个航运业的参与和投入，包括对船员的培训，健康指南，专业指导，定期检查，改善工作环境，减少重复劳动，保证休息时间等措施，从而为海员心理健康提供更切实有效的保障措施。

以上仅供会员参考，如需具体建议请联系协会相关人员。