



关注海员心理健康



前言与鸣谢

美国保赔协会和海员教会协会(SCI)分别从保险业务和人道主义角度致力于促进世界各地船上工作人员的海上经商安全和生活质量，并给予人性化关注和尊重。两家协会的海事服务经验相加接近300年，深刻了解海上生活的成就感、艰辛和风险。对于全年无休24小时工作的海员，我们都希望更好地理解他们身心发生问题的根源及其适应能力的独特性，从而为我们现代的生活方式提供支持。

本文件中，两家协会将重点介绍如何应对影响海员生活质量和船上安全的日常作业和极端压力因素。我们希望本文件有助于开展有关海员技能和健康的全球对话，并抛砖引玉，激起更多的新见解。

首先，在此感谢千万海员与SCI工作人员分享他们亲身经历的日常生活、高压环境或不幸故事。在尽力满足他们需求的同时，我们通过一个个具体的海员了解到船上生活的独特性。

此外，还要感谢众多海事组织对SCI慈善事业的支持，通过对话沟通支持我们持续了解海上生活的起起伏伏。

我们站在巨人肩膀上，得益于前人的努力和经验以及各方同仁的鼎力支持，致力于通过教牧关怀、培训、倡导和思想领导，推进北美和国际海事领域工作人员的安全、尊严和工作环境改善。

最后，我还要感谢SCI的Naomi Walker博士和Douglas B. Stevenson律师将众多海员的想法和话语清楚地转化为本《关注海员心理健康》手册。本人还代表美国保赔协会，感谢安全与环保委员会的大力支持，以及William Moore博士、Danielle Centeno和Richard Swan为本文件提供的宝贵建议。

David M. Rider牧师
海员教会协会
会长兼执行董事

序言

罗马人有句老话，“*mens sana in corpore sano*”——健康的精神寓于健康的身体。一直以来，在保障现代海员健康时，更多是关注这句拉丁语的后半部分：避免船上发生可能造成身体伤害或疾病的情况。但是，另一种健康，尽管罗马人将其视为全面健康的首要条件，但是直到最近才在全面健康的天平中获得与身体健康同等的关注。

这种变化是必然的；海员健康领域取得实质进展的标志之一，就是精神健康的地位越来越重要，从而确保船上和岸上条件的设置尽量有利于创造积极的精神健康条件，并且在精神疾病发生时能够获得有效、合理的处理。

海上工作是一项特别具有挑战的职业，除了经常需要开展繁重的体力工作外，有时还要面临真正的危险、与家人朋友的分离、不同的当地文化以及众多其他心理满足因素。因此，海运企业的所有利益相关方务必清楚海上工作的这些条件可能给海员情绪造成的影响，并且确保海员具备应对这些影响的能力。

美国保赔协会非常荣幸能与海员教会协会(SCI)共同制作本手册，希望能够提高人们对精神健康的认识，使之成为保障海员工作环境的健康和效率的关键因素之一。本手册无法做到对问题面面俱到，但是希望在将其用于增强精神健康意识的过程中，本手册能够有助于促进实现其目标。

近年来，海员教会协会在为主要获益受众提供岸上和海上教牧关怀过程中，也非常重视积极提高海员的精神健康意识。

海员教会协会的声望无可比拟。美国保赔协会非常荣幸能够参与本指南的制作，并且将把本指南纳入美国保赔协会为全球海事界提供的、范围不断扩大的防损协助项目中。美国保赔协会有幸能与海员教会协会共同制作本文件，在此对海员教会协会和美国保赔协会每位参与编纂本指南的同仁表示感谢和祝贺。

Joseph E.M. Hughes
董事长兼首席执行官
Shipowners Claims Bureau, Inc.
美国保赔协会管理人

简介

航海能够为技能娴熟、态度负责的人员提供优越的职业前途、丰厚的薪资、悠长的假期、重要的责任、旅行机会和职业成就感。另一方面，海上生活的某些独有特点会给海员造成压力，因此造成的后果可能危害身体健康、康宁和工作场所的士气。无论是远洋、沿岸还是内河航行，海员均会受到这些压力的影响。

极端的压力可能使海员容易发生精神健康问题。没有研究表明海员的精神疾病发生率与一般人群或其他职业人群相比存在差别。但是，据世界卫生组织估计，在任何特定时点，成年人口中约有20%存在精神健康问题。此外，精神健康问题会造成随附成本（例如，仅单单美国一年就会产生1920亿美元的利润损失）。

“极端的压力可能使海员容易发生精神健康问题。”

本指南旨在帮助海员和其他人确定创伤事件和急性压力造成的常见应激心理反应，并通过早期干预方法为其提供协助。

本指南并未假设有过极端压力经历的海员一定会发生长期或严重精神健康问题或出现恢复障碍。大多数人（包括海员）会经历创伤事件和急性压力的应激反应，但大多数人（包括海员）能够恢复并且不产生长期问题。

船上生活特有的一些压力因素特别容易影响某些海员。这些压力因素包括：

社交

- 长期远离家庭、朋友、文化和职业资源
- 跨文化社交和语言障碍可能造成压力或增加孤独感
- 电信技术和社交媒体在提供沟通便利的同时，也使海员能够了解家乡的问题，增加无助感
- 自给自足的文化，可能使海员更不愿意承认遭遇困难或需要帮助

与工作场所相关的因素

- 7天24小时的船上生活会影响船员的工作/生活平衡，使得劳动者在一天工作后没有机会获得足够的精神和身体放松
- 在遭遇霸凌、文化歧视或性骚扰等不当行为时，无法获得相应的资源或支持

打破耻辱观念

具有权利感，而不是羞耻感！

安全文化：船上文化应该鼓励公开表达健康情况，不歧视需要帮助的海员。

教育：为管理层和船员提供有关压力因素、反应和治疗资源的教育。

诚实：遇到困难船员可能不是个例。鼓励每个人积极发声，相互提供支持。





个人情况

- 海员在上船前已有的隐藏创伤
- 首次签订合同离开家乡的学员或海员经受了压力

偶然的情景创伤

- 恶劣天气下的航行和沉船威胁
- 面临海盗威胁或经历海盗袭击
- 船上火灾或船只结构受到其他威胁
- 在船上发现因受伤、自然原因、自杀或他杀而死亡的人员
- 目睹其他船员的死亡、严重受伤或疾病
- 船上发生的虐待、霸凌和骚扰行为

需要牢记的要点

精神健康护理附带的耻辱观念是阻碍海员在遭遇创伤事件或急性压力后寻求、提供或接收干预和专业护理的重要因素之一。海员适应能力强的观念可能导致海员隐藏情感痛苦，将其视为软弱的标志。海员还可能担心他们会被雇主或同船伙伴视为“受损货物”，并因此失去工作。因此，务必使海员及其雇主理解，极端压力下的应激反应可以理解，是正常的现象。

所有海事利益相关方（即船东、船舶管理人、船员）应该提倡一种海上生活环境，使得海员能够像披露身体健康问题一样放心地披露潜在精神健康问题。主要目标是让海员能够获得需要的帮助，而无须担心失去工作。

“...海员能够像披露身体健康问题一样放心地披露潜在精神健康问题。主要目标是让海员能够获得需要的帮助，而无须担心失去工作。”

文化因素

海员是由来自不同文化、宗教和语言背景的成员组成的国际化团队。文化因素可能影响到海员是否会寻求帮助。海员也可能难以使用非母语表达强烈情感。

精神健康意识正在全球范围内传播，并且正在取得积极进展，但是在很多文化中精神健康问题仍然被打上耻辱的烙印。这些文化耻辱观念会影响到海员是否会寻求精神健康援助，因为他们可能会担心这会影响到他们的就业。很多海员是全家的主要收入来源，这可能会进一步迫使他们保持沉默。

创伤事件和急性压力的常见应激反应

精神

困惑、迷惑、担忧、侵入性思维和画面、自责、经历“闪回”（重新经历曾经发生的事件的感觉）

情绪

震惊、悲哀、悲痛、悲伤、恐惧、愤怒、易怒、内疚、羞耻、情绪麻木

身体

疲劳、头疼、肌肉紧张、胃痛、心跳加快、夸张的受惊反应、入睡困难或易醒、注意力集中困难

行为

逃避、远离和疏远他人，人际冲突，逃避有关创伤事件的谈话、思考或情感，对原先令其愉悦的活动失去兴趣，容易受惊，容易激动

如何应对极端压力应激反应

健康且有益的应对

- 与他人交谈以获得支持，或与他人共度时光
- 参加积极的活动（例如体育活动、兴趣爱好、听音乐、阅读、定期宗教礼拜——如适用）
- 充分休息，健康饮食
- 尽可能保持正常稳定的工作和休息安排
- 适量锻炼
- 如果条件允许，寻求专业帮助或心理咨询

无益的应对

- 参加高风险的行为或活动（例如酗酒、滥用药物、高风险性行为）
- 暴饮暴食或厌食
- 沉迷于电视或电脑游戏（特别是如果这影响到必要的休息时间）
- 工作时间过长
- 远离家人或朋友
- 远离为船上生活提供愉悦的活动



极端压力的常见应激反应

各人对极端压力环境会有不同的反应，海员也不例外。有些人只会表现出很小的反应，而有些人则会出现激烈的反应。这些应激反应是常见现象，不应该被误解为软弱的表现。只要给予及时的护理，很多常见的应激反应均会随着时间而消失。

极端压力的持续时间或强度，可能影响到应激反应的激烈程度和持续时间。过去生活中的创伤事件引起的已有弱点，可能造成对当前压力因素的反应恶化。

如果你怀疑其他船员正处于长期压力下，请务必提供积极的支持，以确保这些船员的精神健康。这不仅对正在经受压力的个人非常重要，而且对船舶和船员的安全和安保同样至关重要。

可以采取的具体措施有：

- 对所有海员的身体和精神健康表示兴趣、关注和关怀，花时间了解船员的近况，听取船员的答复；
- 认识到压力应激反应可能需要一定时间才能解决；
- 就压力和创伤应激反应进行沟通，讨论并鼓励健康的应对方式和方法；
- 表达对相关人员能够康复的信心。

对于承受压力的船员没有帮助的应对方式包括：

- 急于告诉相关船员他/她不会有事或他们应该“克服一下”；
- 只管述说你自己的个人经历，而不听取对方的故事；
- 表现得相关船员很软弱或夸大其词，因为他/她没有和你一样的应对能力；
- 不认真倾听对方的担忧或不询问对方认为合适的方案，直接提供建议；
- 制止对方谈论烦扰他们的问题；
- 告诉对方他们应该感到幸运，因为事态没有变得更糟。

何时需要更多帮助

早期干预方式有助于海员管理在压力条件下的常见心理应激反应，其中大多数会随时间而消退。如果极端压力应激反应持续影响海员的正常行为机能，海员应被鼓励寻求专业帮助。

如果出现需要专业精神健康治疗的指征，船东的最佳做法是协助海员获得这些治疗。安全地披露压力应激反应并获得治疗的海员的安全性要高于因为担心失去收入而压抑其担忧的海员。经过恰当的治疗，海员能够恢复为满足雇佣要求的技能娴熟员工，同时降低未来医疗离港和回国的风险。

以下人员可以提供专业的精神健康护理：

- 港口牧师；很多港口均有港口牧师提供心理咨询和推荐精神健康护理专业人员；
- 港口的心理咨询师；船舶运营方和代理商可以在船舶靠港前提前安排；
- 由具备精神健康专业护理能力的人员向位于海上的海员提供远程医疗服务。

世界范围内的精神健康援助资源服务机构清单可在美国保赔协会的以下网站查阅。该清单会根据可用信息定期更新。

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

预防措施和支持资源

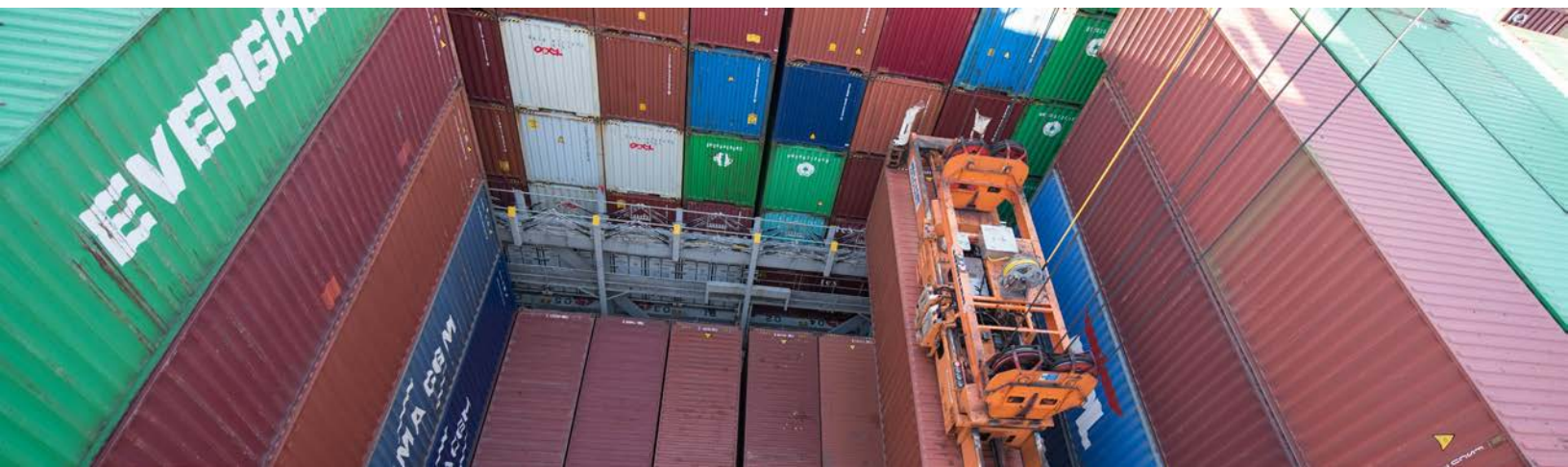
船东和船长可以通过预防措施和提供支持资源，最大程度地提高船员的适应能力。例如：

- **船东和运营方**应该为船长和公司岸上的船员和人力资源部建立确定的政策并提供相关培训，以便其考虑如何促进其船上人员的心理健康。这应该包括预防措施（例如反霸凌和反骚扰培训），确定面临心理健康风险的人员，以及协调船长和公司船员和资源部正确管理被发现存在风险的船上人员。
- **港口牧师**每天拜访尽可能多的船舶，迅速感受船员个人和整体士气。即便是在士气最佳的船上，个别海员仍然可能受到个人或家乡因素的干扰，因此会希望能够就此与中立第三方进行深入交流。
- **食品质量、休息和卫生需求、定期锻炼和积极的团队精神**可以提高士气，增强岗位适应性。
- 如果可能，**靠岸放假**可以使船员暂时告别工作场所和个人杂务，有机会“见识一下世界”。
- **演习和技能**——从消防演习到防海盗和骚扰预防培训——可以提供和增强船员对急性压力的应对能力。旨在减少霸凌和骚扰的政策和培训可以减少羞辱他人和威胁他人健康的行为。受过良好培训的海员会更有自信，压力更小。

有用的资源

- 美国保赔协会已经建立了精神健康热线和联络人全球联系清单。该清单定期进行更新，可在美国保赔协会网站查阅。

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





- 美国保赔协会的手册《你的想法是什么？——海员心理健康意识指南》介绍了部分容易造成心理健康问题的常见风险，并推荐了针对船上心理健康问题的预防或治疗措施。

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

- 国际海员福利与援助网络的手册《积极健康措施：海员心理健康指南》介绍了海员可以采取哪些实务措施，以通过协商和团队凝聚力来促进关注和减压。

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

- 由LivingWorks发起的**实用自杀干预技能培训(ASIST)**像对待其他公共健康问题一样对待自杀风险，试图消除对于自杀的羞耻观念，实现自杀对话的正常化。ASIST法培养相关技能，向自杀风险人群询问其对自杀的想法，并且在访谈对象承认有自杀想法后制订联合计划，暂时维持有自杀倾向的人员的人身安全。为期两天的ASIST培训建议每名船舶医疗官参加。有关ASIST的详细信息可以查阅ASIST网站。

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

- 国家儿童创伤压力网络(NTSN)和国家创伤后应激障碍(PTSD)中心发布的《心理急救现场操作指南》为派往受灾社区的紧急救援人员提供全面的心理急救指导和培训，并且可以在改编后用于面临极端压力的海员。

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

由纽约和新泽西海员教会协会和美国保赔协会发布。

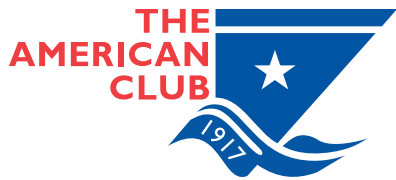
海员教会协会(SCI)致力于通过教牧关怀、培训、倡导和思想领导，推进北美和国际海事领域工作人员的安全、尊严和工作环境改善。通过历史传承以及近期在反海盗、预防自杀和医疗健康方面的工作，海员教会协会充分利用牧师与海员的日常互动，海员权利中心的案例和倡导工作，海事教育见解以及与海事医生和心理学家之间的跨界合作。

American Steamship Owners Mutual Protection and Indemnity Association, Inc.（简称“美国保赔协会”）

于1917年在纽约成立。美国保赔协会是整个美洲地区唯一一家本地船东保赔协会，总部位于美国纽约。

在美国传承的基础上，美国保赔协会近年来成功建立成为一家真正的国际保赔协会，其业务的国际覆盖在业内首屈一指。美国保赔协会的日常管理由船东索赔局有限公司负责，船东索赔局有限公司的总部也位于纽约。

美国保赔协会在所有时区内为协会成员提供本地服务，能够使用十一种语言沟通交流，并且在伦敦、休斯顿、比雷埃夫斯、香港和上海设有子公司，并建立了覆盖全球的代理机构网络。



**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