



应对和管理海员心理健康方面的挑战



前言和致谢

近两百年来，海员教会学院（SCI）一直专注于支持和拥护海员和船员。在我们看来，这些在水上工作的专业人士，他们的应变能力和健康状况不断受到工作的考验。在每一份合同履行过程中，海员们都要面对与亲人的长期分离、艰苦的日程安排和常常是危险的天气，此外还有我们在现代生活中面临的无数焦虑和压力。我们都会担心，我们都希望自己和家人平安无事。海员们也不例外，但他们在海上，在与世隔绝且常常充满风险的环境中，面临着各种挑战。

因此，自 1834 年成立以来，SCI 一直致力于从个人、专业、社会和情感等方面全面关爱海员。我们现在知道，所有这些因素都会影响一个人的精神健康，而保持精神健康与保持身体健康同样重要。

通过与美国保赔协会的合作及其在海上保险和减少风险方面的丰富经验，我们提供了这份出版物作为另一条生命线支持：通过它，我们希望提供有关海员--即使是最好和最有经验的海员--所面临的心理健康问题，以及他们的船员同事、高级船员、船东和船舶经营人如何提供帮助。一艘船离开港口时不能没有救生艇，同样的，一艘船在开航时应该为船员配备心理健康资源的工具。

本出版物反映了医学专家和学术权威的意见和专业知识。我们衷心感谢耶鲁大学医学院的 Martin Slade 医学博士和 Pam Kern 心理咨询师，感谢他们从临床角度提供的意见；感谢 Crowley Maritime 公司的 Ira Douglas、Hedi Marzougui 船长和 Morgan McManus 船长，感谢他们提出的宝贵专业见解。我们还要感谢美国保赔协会的 William Moore、Eng 博士和 Danielle Centeno，感谢他们的密切合作和诸多贡献。感谢我 SCI 的同事 Naomi Walker 博士为本资料的创建提供指导。最重要的是，这本出版物和 SCI 的所有工作都是以我们海事专业人员的生活经验为指导的。能为他们服务是我的荣幸。

The Rev. Mark S. Nestlehutt

主席及执行董事
海员教会学院（SCI）



前言

作为一家全球性的海上保险责任险承保人，以及支持和促进全球贸易的国际保赔协会集团的成员，美国保赔协会将航运中的人性因素视为至关重要，并将最高水平的能力视为绝对优先事项。其中的关键不仅在于海员的整体身体健康，还包括良好的心理健康。在这个世界上，焦虑已成为所有年龄段和职业的普遍现象，长期在远洋船上工作、远离家人和朋友的艰苦环境只会增加和加剧对士气和精神健康的挑战。不断增加的生活压力在船上不仅无处不在，而且往往愈演愈烈。

因此，我们不仅要从技术角度解决培训问题，还要解决影响海员心理的问题，这对我们行业的可持续发展至关重要。在美国保赔协会，这一直是我们的工作重点，我们提供了一系列的工具、出版物、视频、介绍和指南。因此，美国保赔协会非常高兴地再次与SCI联手，为其会员和所有海事相关者提供这份最新的指南，该指南不仅关注可能会影响在海上航行中持久工作的人们的心理状态因素，还强调了我们可以采取的一些保护他们的行动。

我们对继续与SCI的合作感到特别自豪，他们对这些问题提供了重要的见解，并致力于通过精神关怀、培训、宣传和思想领导来促进安全、尊严和改善条件，从而为海员提供支持。这一使命与美国保赔协会的核心价值观不谋而合，也是其自身使命的一部分，即通过在预防损失和风险控制方面应用最佳行业实践来为会员提供服务，并最终将重点放在行业最宝贵的资源，即人力资源上。

祝贺所有参与编写本指南的人员！

Dorothea Ioannou
Chief Executive Officer
Shipowners Claims Bureau, Inc.



1. 简介和范围

目的

本指南旨在帮助海员和船舶经营人更好地了解导致海员心理健康问题的因素，以及如何预防和减轻这些问题对船员的影响。

航海可以为有技能、负责任的人提供良好的职业前景、丰厚的工资、长假、责任、旅行机会和工作满足感。另一方面，海员生活中的某些独特方面也会造成压力，并影响身体健康、心理健康和职场士气。这些压力适用于海员，无论他们是在远洋航行、沿海作业还是在内河航道的船上工作。

极端压力尤其会对心理健康产生负面影响。研究表明，与普通人和其他工作职业相比，海员遭受精神健康相关问题的比例更高。此外，精神健康状况也会造成生产力损失：例如，据美国劳工部报告，2022年，仅美国每年因精神健康相关问题造成的收入损失就高达1932亿美元。

如果我们知道是什么导致了与心理健康有关的问题，我们就能更好地预防和减轻它们对我们的同事和船员的影响。本指南探讨了导致海员心理健康状况不佳的一些常见原因，并提出了各种应对措施。本指南还旨在帮助海员和船东识别船员在船上是否正在经历心理健康危机，并为高级船员与岸上管理人员和医务人员合作管理如何在这种情况下提供初步建议。



背景、环境和组织

每艘船及其船员都各不相同。船员是由个人组成的，他们都会以个人和集体的不同方式来应对他们的条件和环境。例如，油轮、散货船、客轮、杂货船和其他船舶都会遇到各种挑战，这些挑战取决于一系列因素，包括但不限于所装载的货物、船舶航线和运输途中遇到的环境条件。本刊物主要关注海员在国际蓝水航行中遇到的情况，即船舶在航行途中远离港口。

2. 对海员心理健康和福祉的压力

当今世界充满压力。近年来发生的事件，包括全球 COVID-19 疫情、气候变化的影响以及地缘政治冲突，都对普通民众的福祉产生了深远的影响。2022 年，世界卫生组织报告称，在大流行病发生的第一年，抑郁症和焦虑症等已经很常见的病症的发病率增加了 25% 以上，这使已经患有精神障碍的近 10 亿人雪上加霜。

某些压力是船上生活和工作所特有的，可能会对海员产生急性反应。此外，这些压力还会加剧并导致疲劳和睡眠不佳。这些压力包括但不限于：

社会压力：

- 长期远离家人、朋友、文化规范以及治疗师或心理学家等专业资源；
- 船员之间的跨文化社会和语言障碍可能会造成压力或增加孤独感；
- 电话通讯和社交媒体的利弊，它们可能会让海员意识到他们对家里的问题无能为力，从而增加无助感。这些沟通方式也会加剧海员错过与家中亲朋好友共度美好时光，使海员感到更加孤立无援；
- 自负或恐惧的性格或文化可能会影响承认痛苦或需要帮助的意愿；和/或
- 长时间在集体环境中工作，在这样的环境中，人们可能会觉得说自己在挣扎是一种耻辱，或者觉得强忍着不寻求帮助更容易被社会接受。

与工作场所有关的压力：

- 每周 7 天每天 24 小时的船上生活会影响海员的工作/生活平衡，由于难以从工作场所抽身，海员在不工作时身心放松的机会可能会减少；



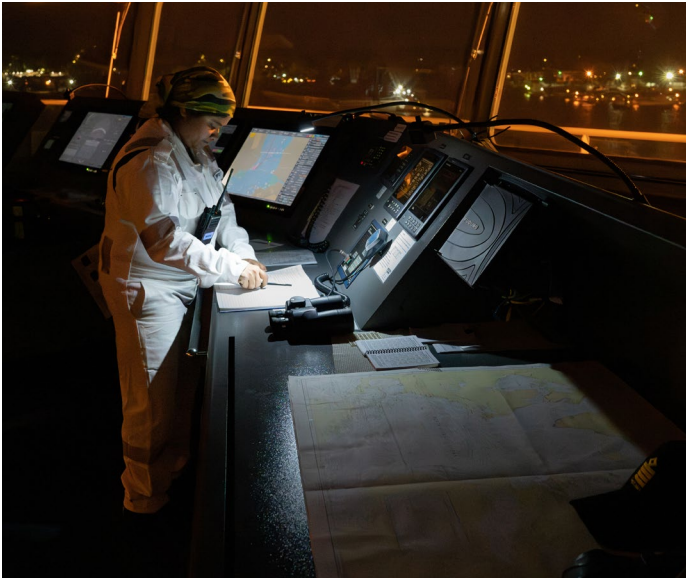
- 当遭遇欺凌、文化贬低或性骚扰等不受欢迎的行为时，获得支持资源的机会减少；
- 即使是在越来越大的船舶上也存在为了降低成本，而导致船员人数减少的趋势；和/或
- 海员必须学习和接受越来越多的新技术培训，执行复杂的规章制度，接受频繁的检查 and 船舶审计。

个人压力:

- 海员上船前隐藏的、预先存在的未解决的创伤。这可能导致海员过去的经历被激发，并在当下承受痛苦，从而对社会心理功能产生负面影响；
- 关心家中遇到困难（如疾病或冲突）的亲人；
- 实习生或海员因离家进行首次航海经历所承受的压力；和/或
- 对船上生活的想象与现实体验之间的脱节。

环境压力:

- 穿越交通繁忙地区或恶劣天气；
- 时区变化；和/或
- 视野狭窄，船内没有自然光。



偶发性创伤:

- 火灾、碰撞、搁浅或其他对船员或船舶完整性的威胁;
- 目睹船员在船上重病、重伤或死亡,无论是与工作有关,还是因自然原因、自杀或其他杀;
- 船上的虐待、欺凌和骚扰行为;
- 因航行经过或接近冲突地区而面临的风险; 和/或
- 面临海盗或武装抢劫的威胁或遭遇海盗或武装抢劫的袭击。

即使在没有严重压力或创伤的情况下,心理健康问题也会或多或少地显现出来。海上生活的日常挑战有时会使海员难以保持良好的心理健康。但是,如果及时寻求帮助并提供帮助,可以做很多事情来控制病因和症状。

与心理健康护理相关的耻辱感是人们在任何时候寻求、提供和接受干预和专业护理的严重障碍。这种情况并不局限于海员:然而,海员的抗压能力很强,这种观念可能会导致他们掩盖情绪上的痛苦,认为这是软弱的表现。他们还可能担心,如果被雇主或其他船员视为“受损物品”,就会失去工作。**因此,海员和他们的雇主必须明白,及时对心理健康问题采取行动是一种优势,而不是弱点,这是为了船员和公司的利益,是值得鼓励的。**

海事相关者,如船东、船舶经营人、船员、船员代理公司等,应该营造一种环境,使海员能够安全地披露潜在的心理问题。首要目标是让海员们能够敞开心扉,获得他们所需要的心理健康援助,而不必担心失去工作。

文化因素。海员是一支具有不同文化、宗教和语言的国际劳动大军。文化因素可能会影响海员是否会就心理健康问题寻求帮助。海员也可能难以用母语以外的语言表达强烈的感受，也难以向亲密的家人或朋友等不太信任的人表达。

心理健康意识正在全球范围内传播，并取得了积极进展，但在许多文化中，心理健康问题仍被污名化。这些污名影响着海员是否寻求心理健康援助，因为他们可能担心这会影响到自己的就业能力。许多海员是支撑家庭成员、社区和邻里的主要收入来源，这可能会增加他们保持沉默的压力。

3. 船上的心理健康支持

个人正在经历心理健康问题或危机的迹象和症状可能包括但不限于以下内容：

精神

困惑、迷失方向、担忧、侵入性思维和图像、自责、创伤后遗症。

情绪

震惊、悲痛、悲伤、恐惧、愤怒、易怒、内疚、羞愧、情感麻木。

身体

暴饮暴食或食欲不振、疲劳、头痛、肌肉紧张、胃痛、心率加快、惊吓反应过度、入睡或保持睡眠困难、注意力不集中。



行为

易怒、行为古怪“出格”、过度看电视或玩电脑游戏（尤其是影响必要的休息时间时）、与同船船员和朋友疏远、情绪波动、与他人疏远、人际冲突、暴力、避免交谈、对以前愉快的活动失去兴趣、容易惊吓或神经质、工作时间过长。

如果船员或高级船员怀疑其他海员正在经历心理健康危机，必须迅速采取行动，以防止长期恶化。

干涉

尝试让他们参与应对措施，使他们成为过程和解决方案的一部分。为此，您可以与他们交谈，了解他们是否有什么特别的烦恼，并与高级船员沟通以尝试获得配合。例如，你可以问：“你有什么打算，或者你有什么感觉？”或者“你是否想伤害自己或他人？”如果海员回答“是”，有伤害自己或他人的念头，公司应考虑特别做好准备，及时采取明确的应对程序。

研究表明，如果你怀疑有人正在考虑自杀，哪怕只有一点点可能，直接询问“你在考虑自杀吗？”也是很重要的。虽然这个问题可能很难开口，但如果有人正在考虑自杀，他们可能会因为有人提出这个话题并愿意与他们讨论这个问题而感到宽慰。

即使他们不想让其他人参与，也应尝试与他们一起制定安全计划，确定他们可以在船上或家中/岸上寻求帮助的可信赖的人。此外，由于可能不知道风险的严重程度（例如，他们过去是否尝试过自杀？他们是否患有精神疾病？他们是否用完了药物？等）

作为一名高级船员，如果你的船员向你反映另一个人的情况，你必须第一时间与此人接触，以了解其精神状态。如有任何疑虑，应立即告知相关人员。请注意，在某些情况下，处于极度痛苦中的人可能会不愿意向其他人透露，可能会试图隐瞒自己的真实情况。



如果您自己正在经历心理健康危机，请寻求帮助，无论是联系船上和/或岸上您认识和信任的人、岸上保密求助热线（如点击[此处](#)美国保赔协会网站的求助热线），还是联系船东或船舶经营人的代表。

4. 寻求专业援助，以评估危机期间对海员心理健康的担忧（决定因素）：

如果船员或自己需要专业的心理健康援助，建议公司的安全管理系统（SMS）应明确列出岸上和船上所有可用的联系点和资源。

如果您认为船上的船员需要岸上的专业护理，高级船员应联系岸上指定的医疗资源，并遵照建议立即对其进行远程和/或岸上护理。在那里，可以决定船员是应该接受岸上专业医疗人员的会诊还是被送回岸上。如果遣返，航运公司应与岸上人员和/或保赔协会理赔主管人员协调，以确定海员回国后的持续需求。

当海员需要接受专业的精神健康治疗时，船东和船舶经营人的良好做法是协助海员获得这种治疗。我们相信，在船东或船舶经营人的合作和协助下，能够安全地披露心理健康问题并接受治疗的海员，会比那些因担心失去收入而压抑心理问题的海员而言成为更安全的雇员。有了合格的护理和治疗，海员可以重返工作岗位，为生产性就业做好准备，同时降低未来医疗偏差和遣返的风险。专业的心理健康护理可由合格的人员提供：

- 许多港口都有**港口牧师**，提供心理咨询和心理保健专业人员转诊介绍服务
- **港口心理护理**，可由船舶经营人和代理在靠港前安排
- 为海员提供专业心理健康护理的海上**远程医疗服务**
- 点击[此处](#)，可在美国保赔协会网站上找到世界各地的心理健康外联资源服务
- 与岸上管理部门和工作人员协调的医院

5. 预防措施和支持资源

根据最近的一项研究，海员抑郁、焦虑和自杀倾向的正相关因素包括：缺乏关于如何应对船上心理健康危机的适当培训；不了解或不关心的工作环境；遭受暴力或暴力威胁；

并存的医疗状况；工作满意度低；健康状况不佳。船东、船舶经营人和船长可以通过采取预防措施和获取支持资源，最大限度地提高船员的适应能力和健康水平。例如：

- **船东和船舶经营人**应制定明确的政策，并对船长以及岸上公司的船员和人力资源部门进行相关培训，以考虑如何促进船上船员的心理健康。这应包括预防措施（如反欺凌和反骚扰培训），识别可能存在风险的人员，船长与公司的船员和资源部门协调，妥善管理船上发现的高危人员。另外，还应当识别船长在支持船员方面面临的挑战，并提供考虑到船长自身心理健康问题或文化障碍和信仰的培训。
- **良好的互联网接入**不仅可以让海员们与家中的亲朋好友组成的支持网络进行交流，还可以让他们与心理健康资源和专业人员进行沟通。这可以是保密的，为船员提供获得帮助所需的途径和机会。如果海员居住地的社会化医疗机构通常不提供这种服务的话，应鼓励公司、工会或其他医疗服务提供者考虑为海员提供远程医疗心理健康咨询选项，作为海员正常医疗福利的一部分。
- 在船员中增加支持组织，如伙伴系统或导师计划，鼓励船员积极支持和相互检查。这对于航海经验有限的船员和实习生而言尤为重要。海员在与高级船员接触之前，很有可能会求助于其他值得信赖的船员，因此这可能是一种有效的预防策略。另一个途径是确保船员在家中确定一个指定的联系人，如果有需要，他们可以与此人联系。
- **港口牧师**每天都要访问许多船只，并能迅速感受到船上个人和船员的士气。即使是在士气最好的船上，个别海员也可能被个人或家乡的烦心事所困扰，他们会发现与中立的第三方进行讨论是很有帮助的。
- **优质的食物、休息的机会、卫生的环境、定期的锻炼以及积极的团队精神**增强了船上的整体士气。
- **上岸休假**可以让员工暂时离开工作场所，处理个人事务，并有机会“看看世界”。通常情况下，由于港口周转时间短或海事安全相关限制，很难利用这种机会。因COVID-19疫情而实施的上岸休假限制对海员的福利产生了重大影响。在可能的情况下，应优先安排上岸休假，让海员在海上工作后能够放松和减压。
- **演习和技能**--从消防演习到反海盗和防骚扰培训—训练船员，以增强他们应对紧急压力的能力。减少欺凌和骚扰的政策和培训可以减少贬低他人和威胁他人福祉的行为。训练有素的海员会变得更自信，压力更小。
- 船东和船舶经营人对船长和海员工作的**认可和赞赏**。可以考虑表彰出色的工作，以鼓舞士气。



促进海员个人心理健康的方法包括:

- 将心理健康常态化，使其成为整体健康和安全的自然延伸；
- 保持持续的休息和锻炼，以及健康的饮食习惯；
- 通过花时间与他人交流以寻求支持；
- 参加积极的活动（如体育运动、业余爱好、听音乐、阅读、定期参加合适的宗教仪式）；以及
- 尽可能寻求保密的专业帮助或咨询。

附录：其他资源

美国保赔协会的指南《[你在想什么--海员心理健康意识指南](#)》介绍了一些常见的心理健康问题风险因素，并建议采取措施预防或治疗船上发生的心理健康问题。

美国保赔协会建立了一份全球心理健康热线和推荐人联系名单。该列表定期更新，可点击[此处](#)在协会网站上查阅。

ISWAN 的指南：《积极健康的步骤：海员良好心理健康指南》包括海员可以采取的实际步骤，通过冥想和团队凝聚力促进正念和减压，可点击[此处](#)查阅。

ISWAN 出版物《心理健康的船舶》，作者 Pennie Blackburn 博士，2020 年 11 月，可点击[此处](#)查阅。

危机事件压力管理 (CISM) 培训是一种干预方案，有时也被称为“心理急救”。它用于帮助那些经历过创伤事件的人，为他们提供一个分享和处理其经历的结构化过程，并在需要进一步帮助时建议转诊介绍。有关 CISM 的更多信息，请点击[此处](#)。

由 LivingWorks 发起的**应用自杀干预技能培训 (ASIST)** 和**安全对话 (SafeTALK)** 像对待其他公共健康问题一样对待自杀风险，试图消除对自杀的鄙视，并使有关自杀的对话正常化。ASIST 方法旨在培养向易受伤害的人询问自杀想法的技能，并在得到认可后制定共同计划，以确保有自杀倾向的人目前的安全。建议每位船上的医务人员参加为期两天的 ASIST 培训。有关 ASIST 的更多信息，请点击[此处](#)访问其网站，请点击[此处](#)。

美国国家儿童创伤应激网络 (NTSN) 和美国国家创伤后应激障碍中心 (PTSD) 出版的《心理急救现场操作指南》为受灾社区的急救人员提供了广泛的心理急救指导和培训，该指南适用于海员面临的极端压力。欲了解更多信息，请点击[此处](#)访问 NTSN 网站，请点击[此处](#)。

航运业心理健康联合行业指南选编：

- [航运公司改善心理健康实用指南](#)



American Steamship Owners Mutual Protection &
Indemnity Association, Inc.

American Steamship Owners Marine Insurance
Company (Europe), Ltd

Shipowners Claims Bureau, Inc., Manager

New York

One Battery Park Plaza, 31st Floor
New York, New York 10004 USA

tel +1 212 847 4500 email info@american-club.com
fax +1 212 847 4599 web www.american-club.com

Houston

2100 West Loop South, Suite 1525
Houston, TX 77027 USA

tel +1 346 223 9900 email claims@american-club.com

Shipowners Claims Bureau (UK) Ltd.

London

78-79 Leadenhall Street
London EC3V 3DH UK

tel +44 20 7709 1390 email claims@scb-uk.com

Shipowners Claims Bureau (Hellas), Inc.

Piraeus

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

tel +30 210 429 4990 email claims@scb-hellas.com
fax +30 210 429 4187

SCB Management Consulting Services, Ltd.

Hong Kong

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 (China) Co., Ltd.

Shanghai

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

tel +86 21 3366 5000 email claims@scbmcs.com
fax +86 21 3366 6100

Shipowners Claims Bureau (Cyprus), LTD

Limassol

4, Kallitheas Str. Imperial House, 2nd Floor
Office 202 CY – 3086 Limassol Cyprus

tel +357 25 584545 email info@asomic.eu
fax +357 25 584641



The Seamen's Church Institute

SCI - New York

Headquarters

Administration, Communication, Finance & Development

50 Broadway, 26th Floor
New York, NY 10004

tel +1 212-349-9090 email sci@seamenschurch.org

SCI - Port Newark

International Seafarers' Center

Christmas at Sea & Port Chaplains

118 Export St
Port Newark, NJ 07114

tel +1 973-589-5828 email isc@seamenschurch.org

SCI - Paducah

Center for Maritime Education

Mariner Training & Ministry on the River

129 S Water St
Paducah, KY 42001

tel +1 270-575-1005 email cme@seamenschurch.org

SCI - Houston

Center for Maritime Education

Mariner Training & Feasibility Studies

9650 High Level Rd
Houston, TX 77029

tel +1 713-674-1236 email cme@seamenschurch.org

SCI - New Orleans

Center for Mariner Advocacy

3333 Chartres Street
New Orleans, LA 70117

tel +1 504-934-4643 email cma@seamenschurch.org