

内容:



页2
- 导致抑郁症的因素?

页3
- 航海的孤独

页4 - 办认抑郁症

页5 - 自杀案例



页7
- 心境的平静
- 避免抑郁的步骤
- 寻求帮助

页8 - 保持联络,
<海上健康实现>



对抗压力和抑郁

亲爱的船员，

今年三月驾机撞毁法国阿尔卑斯山区的日耳曼之翼航空副机师鲁比兹患有精神病，但一直隐瞒其上司及同事。

当然，若一个人患有精神病也不是同事能容易察觉的，但事后发现有一些迹象是能够察觉的，从而帮助到患有精神病的同事。

世界卫生组织 (WHO) 指出每年有超过八十万死于自杀，更是导致15-29岁的人死亡的第二元凶。每一单自杀案对于被影响的家庭和社区都是一个悲剧，而且对仍然在世的人有着长期的影响，加上海员更是公认为自杀风险颇高的职业。海员因与家人和朋友分开，经常长时间远离家乡，加上有不规则的轮班时间，令他们容易感到寂寞。他们受压力和疲劳影响，船员之间又会有文化差异，而且回航时间少从而减少岸上的假期。结合以上种种的因素联合起来会导致焦虑和抑郁，甚至自杀。

最有效防止出现精神问题及避免压力的方法是要鼓励海员之间的沟通。岸上的高阶主管与船上的资深船副应意识到交流的重要性，同

时在船上建立开放和正面的沟通文化。并且应该鼓励实施辅导制度，我们将在这一期的<健康观察家>更进一步探讨有关这方面的事项。辅导有助指导、支持、启发较年轻的海员，从而协助他们缩短从一个能与朋友家人利用社交媒体保持联络的岸上生活到一个没法跟家人视频甚至只靠有限的电邮沟通的海上生活之间的距离。

船上的资深船副亦应在船上的安全例会或其他场合提高海员对有关精神健康的意识，如果察觉任何征状，应与岸上的高阶主管商议以确保海员得到适当的帮助和找出解决办法。

在这一期的<健康观察家>，我们将特别介绍一个由海员协会举办的名叫<Wellness at Sea 海上健康实现>的计划，目的是更新海员的培训以满足二十一世纪的心理诉求。

如果您对这期的文章有任何问题或意见，欢迎你随时联络我们。我们的电邮地址刊在最后一页的底部。

以下的因素可导致船上产生抑郁症：

孤独与寂寞

如感到孤独和脆弱，如其独自一人，应主动找其它船员陪伴。和其它船员参与休闲活动可以减少抑郁。

缺乏亲朋好友

缺乏亲情和友情在附近往往会令人感到有一个缺乏社会和精神上的支持，从而让船员感到更加脆弱。有时在船员远离家乡的时候，家中可能有事故或祖国发生社会动荡，令船员感到无助和孤独。

有些岸上的突发事故如丧亲或感情破裂更加增强船上孤独的感觉。

压力

工作的压力、钱财忧虑，感情问题和生命的转换点(如成为新手父母)可以让有些人无法应付。



药物和滥用酒精

有些人可能会转向酒精或药物，试图淹没他们的痛苦或逃避自己的寂寞。然而，使用酒精和药物（合法或非法的）会改变滥用者的洞察力和行为，影响其心理状态，令情绪不稳。同时可以对你的健康造成严重影响。

文化差异

在船上经常有很多不同国籍的船员，他们可能对精神疾病有着不同的态度和认知。这样会难以辨认病况也无法有效地加以治疗。那些感到严重沮丧的船员，也许更会有自杀或自残的想法，但未必能告诉他们同船的船员，因为在他们的文化中，不会公开讨论精神疾病。

有限的上岸休假

现代船舶快速的周转让停留在港口的时间非常有限，因此海员上岸休假的机会不多。



航海的孤独

可以做些什么？

防止精神健康出现问题的最有效的方法是要鼓励船员之间坦诚沟通。作为船上的船员，你会想成为一个快乐、健康、效率高的团队的一分子。膳食时间是和同事互动的好机会，而且最好船员之间能劝阻同事不要经常单独用餐或是太习惯于退回到自己的房间独自看DVD或玩电脑游戏。也许你可以开始一个读书俱乐部定期聚会讨论你选读的书，又或者鼓励同事举行一些傍晚演讲，让船员们分享他们业余兴趣或运动上的心得，甚至分享自己的文化和习俗。我们其中一个会员设有常驻艺术家计划，每年他们都会安排一些艺术家在船上透过观察海洋和船上的活动启发他们从事不同的媒体工作以及创作，这无疑地可以激励船员。你亦可以运用船员们来自于不同的文化艺术背景作为灵感，去启发船上实行自己的艺术活动。又或者在每一个航程举行一场摄影比赛？

这一切都靠船长和船上的资深船副在船上培养适当的风气。有一些会员会定期在船上举行烧烤之夜，鼓励所有船员参加，并希望有部唱卡拉OK机一展歌喉。运动对于船员们来说一直是重要的社交活动，如果有机会的话，能挑战同公司/其他公司的船员来玩一局飞镖或一场篮球也是一件好事。你也可以安排船员之间来场知识问答竞赛，甚至举行跨船知识问答竞赛。

你在船上有没有经常举行社交活动让所有船员聚在一起享受玩乐？如果有的话，请通过我们刊在最后一页底部的电邮地址与我们分享。



办认抑郁症

抑郁症不只是几天感到不开心或者厌倦。当你抑郁时，你会数周甚至数月感到持续伤心，而且症状足以干扰你的工作、社交和家庭生活。

这不是一个无关重要的状况，而是一个真正的疾病，它会以不同的方式影响不同的人。下文将描述抑郁症的种种症状。当抑郁和绝望的感觉加剧时，有时更会令人有自杀的念头。抑郁症的病例更是在30到50多岁的男性越来越多。

抑郁症的一个很普遍的问题是它的症状对于患者身边的人来说，经常不太明显的。往往船上发生自杀案后，船上的船员都会说没有察觉他们的同事有什么异状。统计学指出，在那些患有抑郁的人当中，男性比女性更有可能结束自己的生命。有一部份的原因是因为男性患有抑郁症而不被察觉导致没有处理好的机会比较大，他们较少寻求帮助而且会把精神疾病当作是软弱的表现。

以下是种种常见的症状。虽然很少人会经历以下所有症状，但如果每天大部份时间都经历某几个症状，并持续

超过两个星期，那么你应该寻求医生的帮助。

心理症状包括：

- +持续情绪低落或悲伤
- +感到绝望和无助
- +自卑
- +容易想哭
- +经常内疚缠身
- +心情烦躁和不宽容他人
- +对任何事情都没有动力和兴趣
- +难以抉择
- +生活感觉没什么乐趣
- +感到焦虑或担忧
- +有自杀或伤害自己的念头

生理症状包括：

- +活动或说话速度比平常慢
- +食欲和体重变化（通常都是下降，但有时会增加）
- +便秘
- +没有原因的浑身疼痛
- +性欲减退
- +睡眠不安（例如晚上难以入眠或清晨很早醒来）

社会的症状包括：

- +对工作不感兴趣
- +越来越少参与社交活动，避免与朋友联络
- +忽略你的爱好和兴趣
- +在家里和对于家庭生活感觉困难

有自杀倾向的征兆包括：

- +谈到自杀 - 你可能认为会讲到自杀话题的人通常都不会自杀，但其实有很多自杀的人都曾经与人提过这种自杀的倾向。
- +孤独及将自己与其他船员自我隔离
- +自己认为有“失败”的事情发生 - 例如没有通过考试或经历感情破裂
- +表现跟平时不同 - 有些人自杀前可能会看似很平静、安宁、甚至心情愉快，但通常人自杀前都会比较退缩内向而且少和外界沟通
- +睡眠问题，特别是很早起床
- +自卑
- +不理仪容
- +吃不好
- +感到自己没用，经常问“有什么意义呢？”

自杀案例

本协会是英国航海协会海员警示及通报系统Nautical Institute Mariners' Alerting and Reporting System (MARS) 的赞助单位。该系统能让船员以保密和匿名的形式，发送事故/有惊无险 (near miss) 报告，然后这些报告每个月都会被刊登而船员不用担心会被责怪。该系统的目的是要让船员提高警惕，从而吸取经验教训，避免类似事件发生。以下其中一个案例引自MARS，而另一个则是被丹麦海事局调查过的事故。

思乡导致企图自杀

当某船在横跨太平洋航线航行进入通道的尾声时，原本安排午饭后在驾驶室给船上的两个实习生进行培训，但只有一个实习生出现了，而另一个却找不到。

船员们被召集起来进行搜索，有船员报告说午餐前看到失踪的实习生离开住宿区。当船员们找不到他，船掉头沿海搜索失踪的实习生而且通知了沿岸的海警。天气持续转坏，更有其他船舶加入搜救行动。

在次日的中午，其中一艘参与搜救行动的船舶看到那位实习生，并拉他上救生艇。他在船上接受急救后，情况稳定下来。当抵达港口后，他被安排回到原船以调查他为何失踪。

结果发现，那位实习生感到疏远和被孤立，因为其他大多数的船员和他分属不同的国籍。由于他非常想念家乡，而且船上缺乏辅导，他最后决定跳海结束自己的生命。幸好他并没有成功。

不良的船上文化导致自杀

丹麦海事局写了一份报告有关一名海员在2007年11月在TOR ANGLIA轮上消失，报告强调不良的船上文化，加上船长决定不进行搜索行动，导致不幸结果而被受质疑。这艘船是从(西班牙)加的斯港航行到圣克鲁斯-德-特内里费港，船上有22名船员。44岁的波兰籍干练水手原本应在8:00当值但并没有出现，而最后一次见到他是在午夜当他从驾驶室走下室内楼梯之前。

船员在船上搜寻失踪的干练水手但他不见踪影，在特内里费的海上救援协调中心于是展开搜救行动，但他们最后仍无法找到那名干练水手，所以TOR ANGLIA轮继续行驶到港口。

当船长检查失踪干练水手的客舱时，找到二盒印有波兰文的药丸。有一盒空的是在废纸篓找到而船长印象中觉得是一种精神药物(一种会改变大脑功能，并可以影响知觉，情绪或意识的药物)。这些盒子并没有被保存起来，但据西班牙警方的报告，该药物是奥沙西洋，它被用作镇静剂以减少焦虑或在酗酒治疗脱瘾的症状。警方从船长、大副和三名波兰籍船员录取书面口供，而其中一人说他认为这是自杀，因为水手变得很内向而且不太跟人沟通。

丹麦海事局专门调查事故的部门在随后的调查中指出船上不良的文化，还特别强调两名波兰船员在书面口供中强烈批评船长为什么没有立刻把船调头去搜索遇难者。



心境的 平静

抑郁症是不太可能自动消失。不过，好消息是如果用正确的方法给予支持和治疗，大多数人都会完全康复。

如果能将你的困难告诉专业医疗人士，例如医生或辅导员，长远来说会对治疗有很大的帮助，因为他们可以帮助你改变任何负面的思维模式，从而有助于康复。

有多种方法可以减少患上抑郁症的风险，而多数都是注重吃得好，维持健康以及保持良好的体态。但其实保持良好的心理状态也同样是能提高士气，营造身心健康幸福的一个重要元素。

以下是一些你可以用来提升你的生理和心理状态从而避免抑郁的步骤：

娱乐

我们要再三强调让船员们聚在一起互相交流的重要性，其实有很多活动都可以采用团体的方式一起做，其中包括看电视或电影、玩游戏，如玩扑克、听音乐或者简单的交谈。不要让船上的任何语言障碍妨碍了这些活动，因为这些活动对避免在船上感到孤独可以发挥重要的作用。

在岸上，有一些海员中心会提供连上网际网路或打电话的机会，以及提供康乐活动，如游泳池、乒乓球和飞镖。很多海员中心甚至有一间小便利店和一个被捐赠书籍的图书馆。

態度勝於狀況

我们每个人都有出现负面想法的时候，但是要看你选择如何应对这些想法，而最重要的是要学习保持心境平静。这个简单的方法能让你真正专注于当下，而不是分心去想关于过去或未来。保持心境平静可以增加你的警觉性及对周围的环境和日常生活的适应力，并会让你觉得更加安宁和减少压力。

健康观察家

继续保持活跃

从事体能活动和保持良好的精神健康有相当重要的关联，因为已经证实做运动会增加血清素的水平 - 而这被普遍认为有助于增加幸福感觉的重要荷尔蒙。

寻求帮助

抑郁症毫无疑问是一种严重的疾病而且它是不会自动消失的，但如果用正确的方法给予支持和治疗，大多数人都会完全康复的。如果你患上抑郁症，你应该告诉医疗专业人士，例如船上的医务人员或港口的医生，告诉他们你的状况。医生或治疗师的辅导已经被证实可以有效地帮助改变消极的思维模式，有益康复。

抽出时间

如果你患上抑郁症，你必须让自己抽出时间去寻找一个轻松的业余爱好，如阅读、绘画或拼图。



以下人员和组织可以提供帮助：

同事 - 如果你觉得不能和医疗专业人士讲，至少找你同事或找一个你信任和让你感到舒适的人谈话。

Seafarer Help 是一个提供保密咨询的服务，你可以通过电话，电子邮件，短信，实时聊天或邮寄找到他们。工作人员更可以用二十七种不同语言提供意见。联系电话：00 44 20 7323 2737，电邮地址：help@seafarerhelp.org，网站：www.seafarerhelp.org

牧师 - 他们有受过训练可以提供支持和关怀，不管你是否只是思乡或在经历一些个人危机/家中有突发事故。

另外还有三个重要的组织，在世界各地的许多港口也设有一些中心：

The mission to seafarers 照顾不同阶层，民族和信仰的海员。利用其全球网络包括牧师、工作人员和志愿者，在视察船只、提供救助服务、紧急支援服务和各种其他福利



膳食均衡

营养丰富，均衡的饮食可以真正帮助你觉得身心健康。

充足睡眠

尽量要有6至9个小时的良好睡眠质量，帮助战胜疲劳和压力。

谈一谈

请记住，找人谈一谈你的想法和感受是很正常的 - 找一个你信任和令你感到舒适的人。

的同时为海员提供物质上和精神上的支持。在超过100个港口，它的飞行天使中心 (Flying Angel centre) 为可能已经在海上长达两年的海员提供一个“家外之家”。在这里，他们可以享受不在船上的时间，并使用网际网路和电话设施与数月没联络的亲人联系。
www.missiontoseafarers.org

Apostleship of the Sea 不分国籍，信仰或种族，为海员提供实用和牧灵式的关爱。他们在港口的牧师和志愿者非常欢迎海员，而且提供福利、咨询、实质上的帮助、关爱和友谊。Apostleship of the Sea在英国是属于海商界知名的国际网络Stella Maris的一部分。
www.aos-world.org

船员协会 (Sailor's Society) 拥有一群在跨国文化及多个信仰工作上经验丰富的专业牧师。这些专业牧师及志愿者每年帮助过千名海员；不论阶层或状况也为他们伸出友谊之手、款待及牧灵式的关怀。
www.sailors-society.org

保持联络

沟通是避免孤独的关键，而孤独是导致抑郁症的主要原因。最近，社交媒体一直都是帮助海员与世界各地的朋友，家人，甚至其他海员保持联络的重要角色。

除了脸书和推特，还有一些其他社交网站提供重要的通讯方式让你与外部世界联系：

Crewtoo - 这可能是海员们中最大的非正式社交网站，它拥有超过100,000名会员，而且能让会员跟其他航海行内的专业人士互动。www.crewtoo.com

My Ship - 是另一个专为海员而设的社交网站，而且它拥有95,000多个会员。www.myship.com

Sea Folks - 这个社交网站还提供各种网上论坛和网络日志。www.seafolks.com

辅导

对于海员们和在岸上支持他们的人来说，辅导是让他们觉得被支持的一个重要部份。辅导更应该纳入船上例行的日常生活。

前几年英国航海学会推出了一本名为“在海上辅导 - 挑战10分钟”的书，该书的目的是告诉你任何人都可以成为一个海上辅导员，而且任何人都会需要被辅导。该书更提及如何只需要用10分钟即可上手作辅导员。

辅导也是一个传递经验和知识的非正式渠道，能让船上资深船副把知识从他们传递到资浅船副从而继续传下来给其他船员。除了能帮助技能的发展，它也可以提高士气从而减少船上事故发生。那些辅导晚辈的船上资深船副须要接受训练以辨认抑郁症的症状和鼓励自己的船员谈论这些问题。

国际海运辅导网站(The International Maritime Mentoring Website) 成立于2012年，目的是把海上辅导志愿者与海员配对。该网站记录了海员的个人经验年资、职业志向、位置、使用的语言，然后将他们与合适的辅导员配对。www.maritimementors.com

<海上健康实现>：船员协会发起的一项新计划

<海上健康实现> 是船员协会为海员发起的一项新辅导计划，目的是改善船上的生活。该课程是专门为管理层和实习生设计，力求帮助海员们准备海上生活和其他可能面对的社交和感情问题。

该计划积极响应行业内一直专注要解决的问题—精神健康不佳及其相关风险。<海上健康实现>从预防性的角度去装备海员增强自我意识，使他们能够意识到身心不健康的早期迹象。其实关键是要预防；有些问题如疲劳、孤独感和抑郁如果不及早处理很快会从本来很刺激和有成功感的海上职业变成一个艰苦和悲惨的海上经历。

该课程全面探索健康的五个主要方面，而每一方面都在不同的角度和方向去探讨健康，包括社交、情感、身体、智力和心灵精神。事关海员的海上体验和生活与他们作为一个全面，多维及独特个体的整体构造有关。因意识到海员们在海上生活会面对一定的挑战，该计划鼓励船员们互相之间的支持—这是在海上建立支持最自然和有效的方法。

<海上健康实现> 现已在全球三个不同的大洲实施而且正在继续推行中。
www.sailors-society.org/welfare-mission/wellness/

联络方法：

Tindall Riley (Britannia) Limited, Regis House, 45 King William Street, London, EC4R 9AN

电子信箱：healthwatch@triley.co.uk 电话：+44 (0)20 7407 3588 传真：+44 (0)207403 3942

网址：www.britanniapandi.com (中文翻译：不列颠船东责任互保协会(香港))(译注：英文原文若与中文翻译有出入，则以英文原文为准)