

不平等世界中的心理健康

2021年世界精神卫生日的主题是“[不平等世界中的心理健康](#)”。该主题是由世界心理健康联盟成员等通过全球投票选出的。之所以选择这个主题，是因为我们所处的世界在健康、经济和社会方面的不平等状况正在扩大。



人们获得心理健康服务的机会并不均等。低收入国家的大多数国民根本无法获得心理健康服务。即使在较高收入国家，对心理健康的投入与总体健康预算也不成比例，护理质量亦不足。精神健康障碍人士继续遭受羞辱和歧视，连他们身边的人也受到影响。

新冠疫情进一步突显了健康领域的不平等，并将以某种方式继续影响我们每一个人。许多人失去了所爱的人，或者成为幸存者，努力应对严重疾病的影响。许多人失去了工作或者面临极其困难的工作条件。海员们被困在船上，不确定何时能与家人团聚，还担心在需要时无法获得医疗服务。对我们不胜感激的医护人员以及所有关键工作者来说，这场疫情必定会在未来很长时间内，给他们留下精神上的创伤。

保持社交距离的措施影响着我们每一个人。但具有讽刺意味的是，这场疫情还在一方面产生了积极的影响，即提高了人们对心理健康重要性的认识。有句话说得好：“我们应该牢牢锁定从封锁中学到的东西”。在我们的社区和工作场所，已经有许多良好的倡议正在付诸实施。目前更大的挑战是确保没有人孤立无援。

[希望获得海员心理健康方面的更多指引，请参阅我们的文章《新冠疫情时期的海员——保持和改善心理健康的策略》](#)



作者：Mark Russell
Gard 香港公司总经理