

不平等世界中的心理健康

2021 年世界精神衛生日的主題是“[不平等世界中的心理健康](#)”。該主題是由世界心理健康聯盟成員等通過全球投票選出的。之所以選擇這個主題，是因為我們所處的世界在健康、經濟和社會方面的不平等狀況正在擴大。



人們獲得心理健康服務的機會並不均等。低收入國家的大多數國民根本無法獲得心理健康服務。即使在較高收入國家，對心理健康的投入與總體健康預算也不成比例，護理品質亦不佳。精神健康障礙人士繼續遭受羞辱和歧視，連他們身邊的人也受到影響。

新冠疫情進一步突顯了健康領域的不平等，並將以某種方式繼續影響我們每一個人。許多人失去了所愛的人，或者成為倖存者，努力應對嚴重疾病的影響。許多人失去了工作或者面臨極其困難的工作條件。海員們被困在船上，不確定何時能與家人團聚，還擔心在需要時無法獲得醫療服務。對我們不勝感激的醫護人員以及所有關鍵工作者來說，這場疫情必定會在未來很長一段時間內，給他們留下精神上的創傷。

保持社交距離的措施影響著我們每一個人。但具有諷刺意味的是，這場疫情還在一方面產生了積極的影響，即提高了人們對心理健康重要性的認識。有句話說得好：“我們應該牢牢鎖定從封鎖中學到的東西”。在我們的社區和工作場所，已經有許多良好的倡議正在付諸實施。目前更大的挑戰是確保沒有人孤立無援。

[希望獲得海員心理健康方面的更多指引，請參閱我們的文章《\[新冠疫情時期的海員——保持和改善心理健康的策略\]\(#\)》](#)



作者： Mark Russell
Gard 香港公司總經理