

新冠疫情时期的海员——保持和改善心理健康的策略

新冠疫情下，我们正面临着前所未有的全球封锁和严重的出行限制。数千名海员被要求延长合同期限，超期服务。Gard 新加坡公司的防损经理 Kunal Pathak 为此撰写了关于在这个充满挑战的时期保持海员心理健康的文章。Kunal 是一名商船船长，曾在油轮和散货船上工作 12 年之久，对海上生活有着极其深刻的理解。



海员们对禁闭环境并不陌生。他们有时整个合同期内都待在船上，很少或者没有可能上岸。船上的船员很少，他们在船上运行着一个功能齐全的小镇，自己发电、造水、做饭，处理日常险情，有时还要处理全面爆发的危机。

海上生活需要心理抗压能力。大多数海员会通过经验积累，逐渐习得并提高这项能力。每个海员都有一套属于自己的，处理焦虑、孤独、无助和抑郁等情绪的应对机制。海员们通常不谈论这个问题，因为从未有人问起。我们看到，只有当其应对机制所承受的压力超过极限时，我们的人员险理赔团队才会收到神经崩溃和精神疾病的案例。

新冠疫情还带来了另一场危机，一场旷日持久的危机。这场危机已经显现出对海员心理健康的影响，不仅表现在他们在船工作期间，也表现在他们下船之后。事情不必如此发展。本文是我们关注海员心理健康系列文章中的第四篇，旨在介绍经时间检验的心理学手段，帮助海员在岸上管理人员配合下，保持心理健康，度过这些充满考验的时期。

海员和他们所爱的人

海员出现精神疲劳或压力是由其所处的工作环境直接导致的。从自然灾害到战争，创伤性事件都会损害心理健康，新冠疫情也不例外。它给生活的方方面面带来了巨大的

不确定性。和我们许多人一样，海员们担心自身安全，也担心着家人和朋友的安全。但那些在船上工作的人还必须忍受与家人分离带来的担忧。

最近，我采访了一位正在船上工作的海员。他的合同被延长了三个月，此后，船员经理没有再与他联系。这位海员已经连续在船工作十个月，该船所停靠的港口是新冠肺炎感染率较高的港口。在船上工作的海员们都担心自己的健康，同时也担心处于严格封锁下家乡人们的健康。

我还与另一位被要求延长合同的海员的配偶交谈过。她的回答很具启发性。

“一开始，当这条限制船员返乡的消息发布时，我感到恐慌。我们的国家刚刚实行了全国性的封锁，我丈夫不可能从船上回家了。我尝试与船员经理联系，得到的答复非常含糊而且冷漠。

我对这条消息的第一反应是恐慌，这持续了大约 24 个小时。此后，我开始把注意力集中在我可以控制的事情上。我家里上有老、下有小，都需要照顾，因此不得不把注意力从问题本身转移到解决办法上来。我对这一突发情况的第二反应较为慎重和有分寸，这有助于我维持一家人的生计，更重要的是管理我自己的思想。”

当被问及她想给面临类似情况的其他海员家属什么建议时，她回答道：

“我们首先要学会帮助自己，然后才能向别人提供帮助或建议。一旦情况恢复正常（这是必然的），我们就会知道谁是我们真正最珍视的人。”

我们在倾听吗？

海员们的情感或心理困境可以细分为每个人都会提出的三个基本问题——你能看到我们吗？你能听到我们吗？我们真的重要吗？

我们希望海员们知道，他们的呼声已经被听到了。一些贸易机构正在倡导将海员作为关键运输工作者来对待。Gard 内部最初作出反应的人员之一是首席理赔与组织官 Christen Guddal：

“我预计会有更多的船员被要求在合同期满后继续工作，与此同时他们自然会担心远在家乡的亲人。心理压力、焦虑和抑郁的思想可能会对他们工作时的耐力和专注力产生负面影响。在理赔方面，我们认为这是目前一个日益增长的风险因素。”

Gard 是联合国全球契约组织旗下可持续海洋商业行动平台的会员。作为会员资格的一部分，Gard 加入了新冠疫情全球风险与应对措施特别工作组。该工作组包括国际港口协会（IAPH）在内的几个相关方。船上船员的医疗支持和例行船员换班是工作组议程中的首要任务。此外，国际劳工组织（ILO）也发布了[关于海事劳工问题和新冠疫情（COVID-19）的信息说明](#)，指导大家如何按照《海事劳工公约》的规定，以最佳方式解决新冠疫情所带来的复杂问题。

在各个层面的不懈努力下，我们看到情况正在逐步好转，一些港口目前已经在谨慎的条件下，放宽了对船员返乡的限制。尽管这与恢复正常还相差甚远，但这些举措是积极的，海员们的呼声已经被听到了。情况恢复正常的速度完全不是任何一个人或一个组织所能控制的。我们可以控制的是对所处的境遇作出何种反应或回应。

海员们可以做些什么来增强抗压能力？

对于海员们正在经历的短暂无助感，让我们从个人层面出发，了解如何“抛掉”这种无助感。我们来看看一些久经考验的简单技巧和常规做法，用以提高心理抗压能力。

尽管这些手段已经过长期验证，但并不能帮助患有严重焦虑和抑郁症的人。对于这类病例，只有临床心理学家或精神病学家可以提供帮助。此类手段并不旨在取代心理学家提供的专业意见。我的同事 Sandra Guiguet 撰写的[《心理健康急救（MHFA）》](#)一文，可以在某种程度上提供“获得专业帮助之前，如何处理严重病例”的基本指引。

我们所处的环境会影响我们的思想，我们的思想会影响我们的行为，进而影响我们的心理和身体健康。当我们所处的环境诱发过度的消极想法时，我们可以通过刻意的行为进行干预。

1. 有一种心理学手段是在一张白纸的左侧写下你所有的想法以及诱发这些想法的情境。同时将纸的右侧留白，因为你需要用积极的想法，来对抗所有这些消极的想法。

我在海上工作时，就曾用过这种技巧。下面的一个例子，是关于我在船上对我认为糟糕的食物作出的个人反应。

船上糟糕的食物	
我讨厌船上的食物。	我不太喜欢今天午餐的食物。晚餐通常会好得多。
我这么努力地工作，想要吃到体面的食物却是奢望。	有些日子工作很辛苦，但我们在船上能得到食物。谢天谢地，我们的供给充足。
我们被当作动物一样对待。	我每天能吃到三顿正餐，生活条件也很舒适。
没有人关心我。我是死是活并不重要。	我有一个充满爱的家庭。我下次给他们打电话的时候，会告诉他们，他们有多重要。
我特别讨厌大厨对待我们的方式。他觉得为我们做饭是在给予我们恩赐。	他可能有自己的问题。我应该找个时间和他谈谈，只是为了多了解他一点。在厨房里每周 7 天、每天 24 小时为我们这么多人做饭，一连工作 9 个月，这并不容易。对他来说，一周中的每一天都没什么两样。
船长也不关心我们。	船长可能会为了与管理船上全体人员有关的各种问题而焦头烂额。下次见到他时，我会向他问个好，祝他一切顺利。

左右两栏在同一个问题上表现出的情绪截然不同。之所以这样，是因为有两个不同的思考系统在发挥作用。在上述练习中，一个人会对同一种情况作出第一反应和第二反应。回到我与海员配偶的讨论。她承认了她的第一反应——恐慌，之后调动了她的第二反应，得出了更为理智的想法。著名心理学家丹尼尔·卡尼曼 (Daniel Kahneman)（诺贝尔经济学奖得主）在他的著作《思考，快与慢》一书中，将这种现象解释为“系统 1”和“系统 2”。他认为，系统 1 是即时的，由本能驱动。系统 2 是一个较慢的过程，由思考和逻辑驱动。系统 2 的调动可能并不是即时的，个人在调动系统 2 之前可能需要进行思考。

两个系统都很重要。通过上述练习，我们可以确保两个系统都被调动起来，并且对思考留下记忆。第二反应的调动是可以习得的。在现实中，人们可以通过质疑自身悲观的解释方式，学习乐观、理性的解释技巧，进而减少焦虑和抑郁，增强心理抗压能力。

2. 对于第二种手段，我们参阅了马丁·塞利格曼 (Martin Seligman) 教授的积极心理学著作。马丁·塞利格曼博士是积极心理学的先驱。他科学地证明了“快乐的人为什么快乐”这一理论。他是积极心理学、抗压能力、习得性无助、抑郁、乐观和悲观等领域的权威。塞利格曼博士认为，对心理产生积极影响的不是消极思想的缺失，而是积极思想的存在。他经过多年潜心研究，发展出了幸福理论。他用 PERMA 理论解释幸福的五要素模型。PERMA 代表积极情绪 (Positive Emotion)、投入 (Engagement)、人际关系 (Relationships)、意义 (Meaning) 和成就 (Accomplishment)。关于这一理论的更多细节，请参阅[此处](#)。

根据塞利格曼博士的个人经验，你可以通过以下方式，尝试建立积极的想法：

每天晚上睡觉前，写下白天进展顺利的三件事情，以及它们之所以顺利的原因。这些事情可以是小事，也可以是大事（无关大小）。你可以写食物，或者写与海员同事的互动。你也可以在与同事或你爱的人通电话时，聊聊你最棒的三件事情。

尽管这项练习听起来很初级，但积极心理学的干预措施已经通过了黄金标准测试，即随机分配、安慰剂和对照试验。研究表明，人们在例行开展这项练习 6 个月之后，会发生明显的转变。首先，评估结果显示，开始这项练习的人生活满意度会变高，抑郁情绪明显变少。其次，更有趣的是，这项练习还会上瘾。塞利格曼博士称之为“三福练习”，它可以帮助我们提醒自己一天中发生过的好事，而不是那些不愉快的事，还能帮助我们表达感激之情。

这里提到的两种手段是塑造心理抗压能力的重要起点。第一种手段更多的是了解我们头脑运转的两种不同方式，第二种手段则是关于感恩。在一项研究中，塞利格曼博士运用回归分析法，考察了 24 种性格优势，以便了解哪些是最能预测幸福感的独立因素。结果发现，感恩和对学习的热爱是幸福感唯一显著、积极的独立预测因素。关于该项研究的细节，包括回归分析的结果，请参阅[beautiful minds \(美丽心灵\) 专栏文章](#)。

我们希望再次重申，以上建议的手段只能改善心理健康，而无法在一个人精神崩溃时使用，这时只有专业人士才能提供帮助。

管理人员可以提供哪些帮助？

按照我的同事 Kristin Urdahl 在洞察 (Insight) 专栏文章 [《海员心理健康与福祉》](#) 中提出的建议，以下思路可能有助于船员经理和船舶经营人为船员提供帮助。限制船员返乡一定会增加船员的压力和焦虑，从而导致睡眠不足和疲劳加剧。Gard 为会员开展了几次“危机应对演习”，以便了解他们在现实情境中的危机应对方式。在处理伤亡事故时，所有的危机处理小组无一例外地把人放在第一位。新冠疫情不啻为一场危机，一场逐渐发酵的长期危机。这场危机不仅会塑造我们协会的品格，也会塑造整个海运业的品格。现在的重要问题是——我们真的“以人为本”了吗？

与我交谈过的一位海员说，*现在是健康、安全、环保与质量 (HSEQ) 经理，指定人员 (DPA) 和船员经理大显身手的时候了，是他们可以“说到做到”的时候了。* 船员经理需要向船员提供准确、相关、真实的信息，并与他们保持密切、频繁的联系。对船员经理而言，让船员充分了解情况固然重要，让他们的近亲了解公司为保护海员采取的所有必要预防措施也同样重要。

伤亡事故中对近亲的管理是 Gard 危机演习的重要内容之一。我们在演习时观察管理人员如何在 2 小时左右的时间里，应对近亲扮演者打来的言辞激烈的电话。我们希望看到船员管理部门的同理心，因为他们将不得不处理那些可能已经失去亲人或者只是为亲人的福祉担心的人们的情绪。在当前新冠疫情下，对海上工作的人员以及他们远在家乡的亲人，要给予同等程度的关怀和理解。船员经理给家属打个简单的电话，告知一下相关情况，是今后几年值得赞许的做法。

结论

罗马不是一天建成的。个人的心理健康和组织内部的文化都需要时间和持续的努力来培养。根据日本的生产力哲学“持续改善法 (Kaisen)”，这基本意味着每天改进 1%。

- 对于 DPA、船队人事主管、船队管理人、首席执行官和人力资源部门来说，现在是你们大显身手并确立你们的领导地位正统性的时候了。
- 海员的呼声已经被听到，联合国已经出马，参与制定促成船员返乡的持续性政策。
- 新冠疫情是一场史无前例的危机，需要人们快速地掌握全新知识。每一次危机之后都会恢复常态，现在学到的经验将在未来发挥作用，无论个人或组织都是如此。
- 使用简单的手段来提高心理抗压能力，加强积极的想法。人格和个性是一步步培养起来的。
- 最后，建议船舶管理人在下次给船上的船长打电话时，问他：*过得怎么样？* 同样重要的是——带着同理心倾听他的回答。

作者：Kunal Pathak
Gard 新加坡公司防损经理