

让我们 交流一下

学员资料包



介绍

越来越多从事航运业的人员认识到心理健康的重要性。人们逐渐意识到，海员患有心理疾病和自杀的比例高于陆上工作人员。然而，我们可能认为心理健康问题难以启齿。

为什么心理健康问题难以启齿？

耻辱感作

人们害怕被别人视为软弱的人或受到别人的评判。

我们害怕别人对我们有不好的看法。

在很多文化和家庭中，心理健康是一个禁忌的话题。

我们担心失去工作。

我们担心申报健康问题或所用药物可能会让我们失去上船工作的资格。

这是一个男性占主导地位的行业，而男性不太可能与他人分享自己的感受或谈论医疗问题。



为什么需要谈论从事航运业的人员的心理健康问题？

- 有如此多的海员在工作中没有安全感，而且觉得苦不堪言，这是让人无法接受的。
- 从事航运业的人员自杀率很高，可能会随时影响到某个公司。自杀无论如何都是一场悲剧。
- 因为这才是正确的做法。谈论心理健康问题是一种表现关爱的方式。
- 为确保海员心理健康和福祉而采取的措施必须达到或超越《2006年海事劳工公约》的要求。
- 只有当海员感受到安全和关怀时，才能降低事故、意外事件和不良事件的发生率。
- 敬业、心理健康的海员适应能力更强，工作效率更高，这一点在商业压力日益增大的情况下尤为重要。
- 营造充满人文关怀和安全的环境能够加强信任和交流，这反过来有利于开展更有效的对话和作出更好的决策。

本课程包括**四个单元**，每个单元均采用小组形式授课并由一位协导师来引导。

本课程旨在推动海员和公司开展有关心理健康的对话，建立相互理解的关系。

课程概览

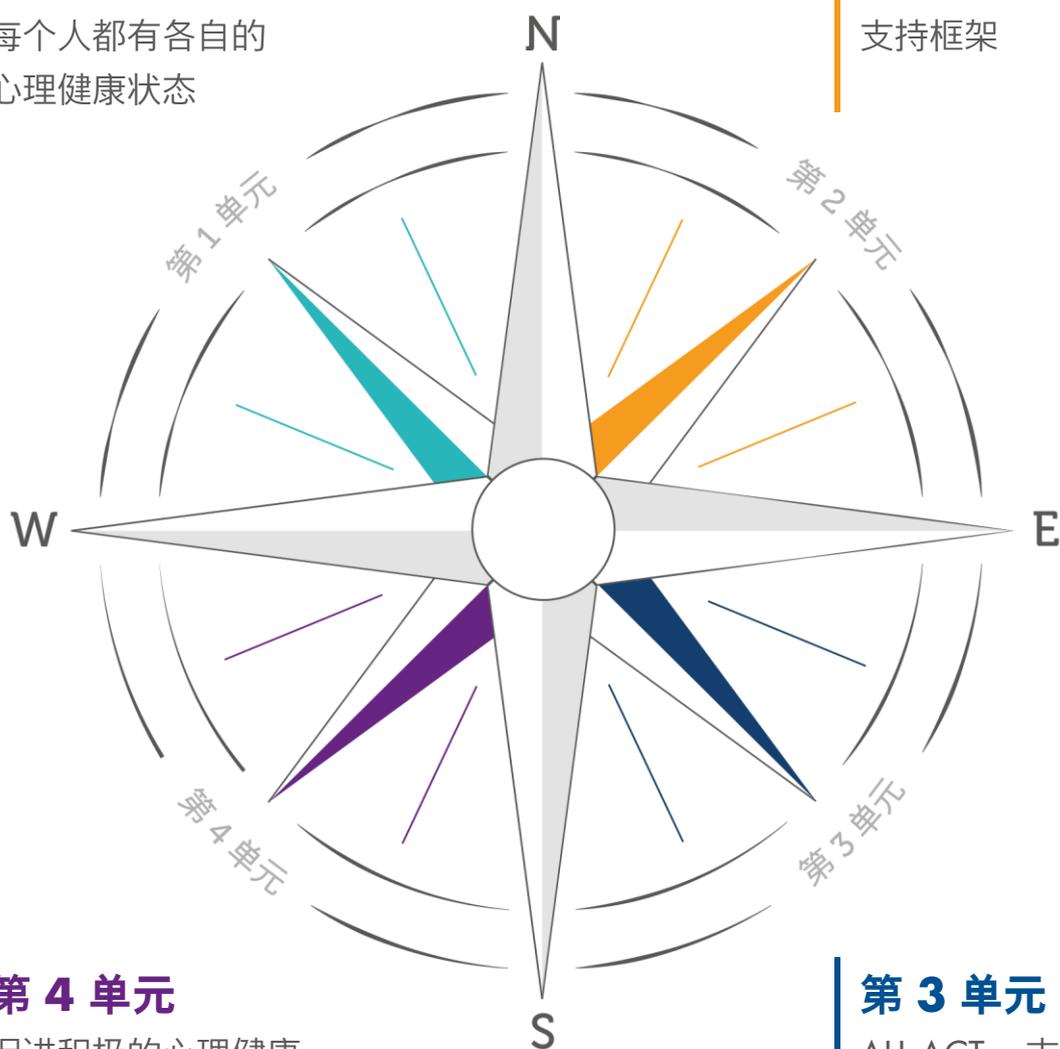
本课程共有四个单元，必须按照以下顺序讲解：

第 1 单元

每个人都有各自的
心理健康状态

第 2 单元

支持框架



第 4 单元

促进积极的心理健康，
减少耻辱感

第 3 单元

ALL ACT - 支持他人

这些单元旨在帮助人们认识和理解心理健康。

如果不按此顺序讲解，可能会让学员感到困惑。

每个人都有各自的 心理健康状态

第1单元



谈论心理健康

本单元的目标

- 1** 认识到和生理健康状态一样，每个人都有各自的心理健康状态，而且每个人的心理健康状态不尽相同。
- 2** 识别会对我们的心理健康状态产生积极和消极影响的事物，这些事物对每个人来说都是类似的。
- 3** 通过谈论心理健康来探索我们应该如何理解自己，相互支持和减少耻辱感。

我们可能认为心理健康问题难以启齿。

写下几个产生这种想法的理由。

- 这个词本身或谈论这个词可能会带来耻辱感。
- 从文化角度来说，这可能令人无法接受。
- 这可能会被视为一种软弱的表现。
- 我们担心人们对自己有不好的看法。
- 我们会不由自主地想到心理疾病。
- 男性难以开口谈论自己的健康问题。
- 我们无法用语言或文字来描述自己的感受。



为什么心理健康问题难以启齿？

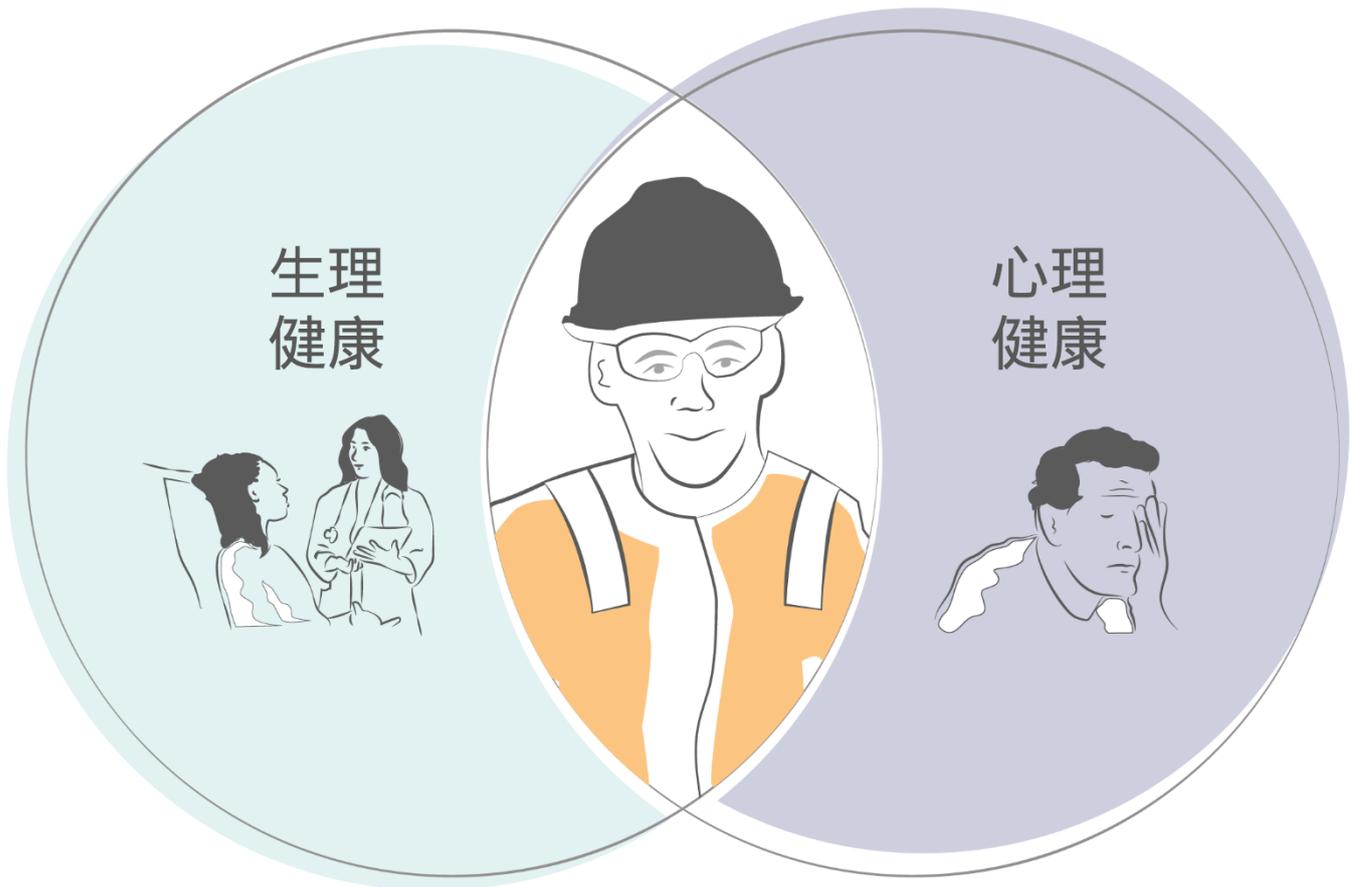
[引用本文中一段经典语录来吸引读者的注意力，或利用此空间来强调关键点。拖动此文本框即可将其放在页面上的任何位置。]

切实谈论心理健康问题具有重要意义，而且这样做有助于：

- 给我们的健康带来积极的影响。
- 我们意识到，每个人在生命中的某个时刻都有可能陷入困境。
- 我们了解自己的心理健康状态，并在必要时寻求支持和帮助。
- 我们相互学习，了解其他人的看法。
- 我们提高专注力。如果您忧心忡忡或心烦意乱，便可能无法专心工作，这样就有可能造成事故。
- 我们认识到，在一个相互支持、相互理解的环境中生活和工作会让我们更加幸福。

生理健康

每个人都有各自的生理健康状态和心理健康状态。



首先，请您思考自己的生理健康状态。

每个人都有各自的生理健康状态，您同意吗？

现在，请您思考自己的生理健康状态，您认为自己有多健康？

我们的生理健康状态会不断发生变化。



回忆一下您的生理健康状态较好或较差的时候。
为什么？从那时到现在这段时间发生了哪些变化？

心理健康

我们可以用同样的方式来思考自己的心理健康状态。

我们在说话时往往表现得好像只有别人才有心理健康状态，我们自己却没有，而这正是耻辱感的来源之一。

事实上，我们都有各自的心理健康状态，每个人都是如此！

如同生理健康一样，心理健康状态也会不断发生变化。我们的心理健康状态可能会在任意时刻出现在下面标尺中的任意位置。



存在心理
健康问题



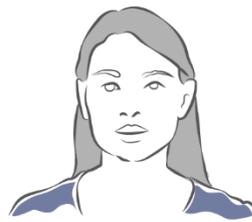
这时，我们需要寻求医生的帮助才能恢复健康。大多数人只需获得适当的治疗和支持便可恢复健康。

陷入困境



我们不时会陷入困境。例如，前一晚没睡好时、考试期间，或者人际关系或资金方面出现问题时。

感觉还不错



我们大多数时候都处于这种状态。我们继续过着自己的生活。

精神状态极好



您感觉好极了，一切都很顺利，生活也十分美好。

牢记：

- 您在标尺上的位置会不断变化，我们每个人都是如此。
- 您的心理健康状态每天、每小时、每分钟都有可能发生巨大变化；这一刻遇到困难，下一刻问题就解决了，您又产生了积极的感受，反之亦然。
- 我们不时会陷入困境，这是人生的一部分。在解决问题的时候，知道可以获得什么样的帮助和支持将大有帮助。
- 四分之一的人在生命中的某个时刻都会患上心理疾病，如抑郁、焦虑等。但这些疾病都是可以治疗的，在适当的支持下，我们的心理健康可以恢复到正常状态。
- 我们始终都处于标尺上的某个位置：
每个人都有各自的心理健康状态。



您现在处于哪个位置？

请您在自己的书本或打印的纸张（如有）上做标记。

您愿意与小组中的其他成员分享您目前的状态吗？

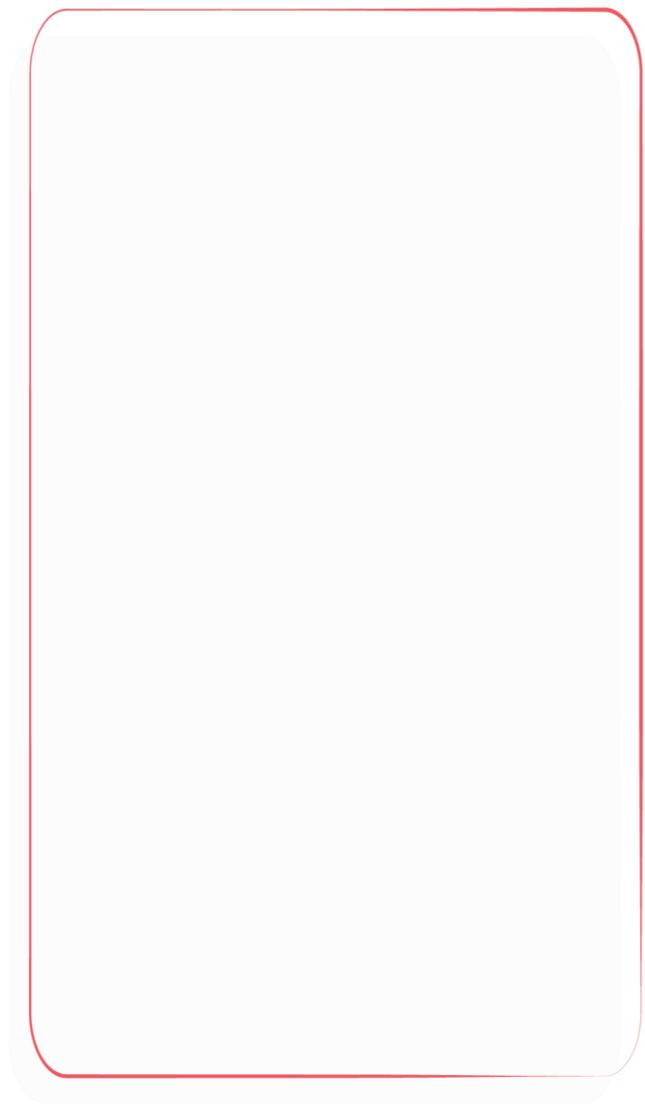
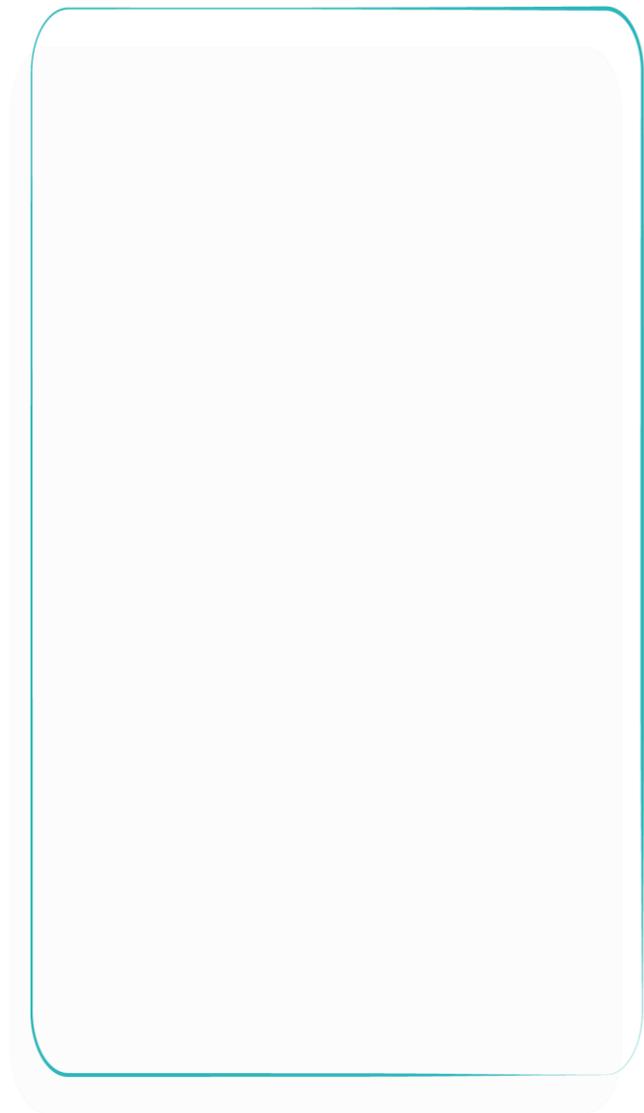
练习 1

“当我.....的时候，感觉如何？”

请在下方列出当您精神状态极好和您陷入困境的时候所产生的感受

精神状态极好

陷入困境



练习 2

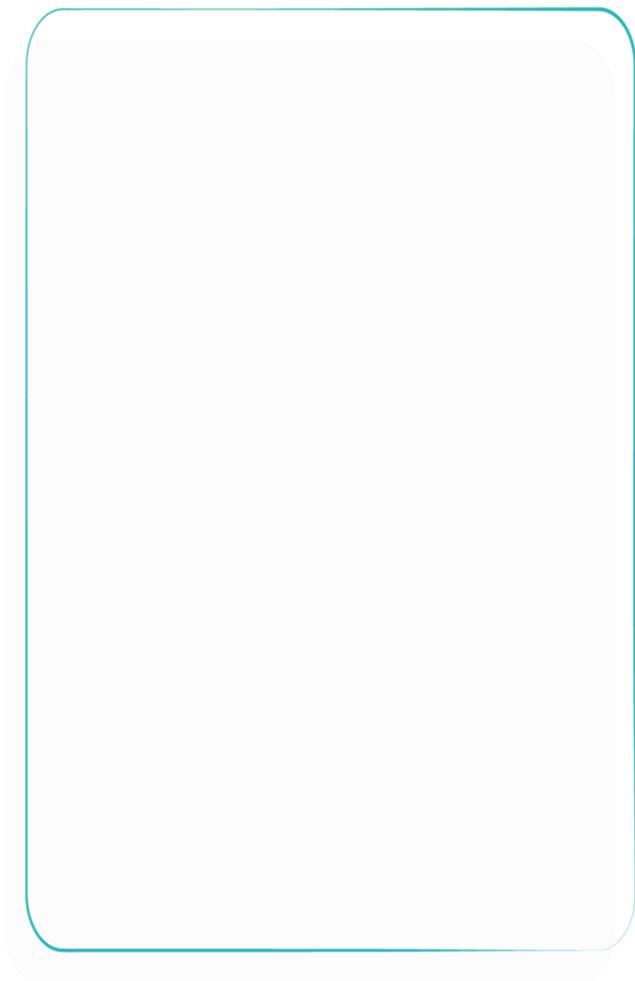
积极和消极的影响因素

现在，请思考哪些因素会改善您的心理健康，哪些因素会产生负面影响，如家庭、工作、朋友和家人等。

在与其他人分享之前，请在下面的方框中写下对您产生影响的因素。

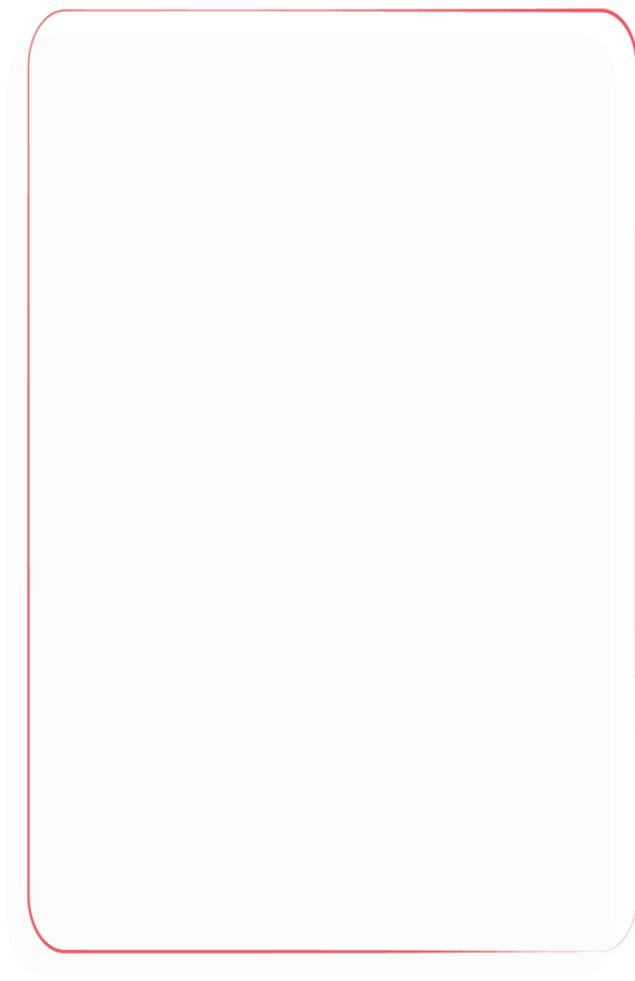
积极因素：

哪些因素会带来积极的心理状态？



消极因素：

哪些因素会带来消极的心理状态？



练习 1

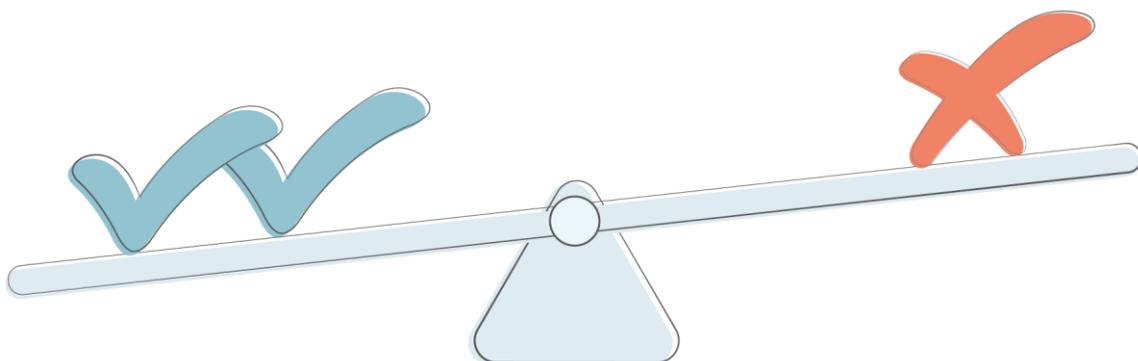
与小组中的其他成员分享：



在您的清单里，哪些因素同时出现在两栏中？为什么会这样呢？

找出这些因素有助于管理自己的心理健康状态：

增加积极的影响因素 ✓
减少消极的影响因素 ✗





当您将自己的影响因素与同事的影响因素进行比较时，您发现了哪些相似之处？有任何出人意料的地方吗？

您也许已经发现：

- 你们在两个方面都存在相似的因素，因为这些因素对心理健康既会产生积极的影响，也会产生消极的影响。
- 您的影响因素与您同事的影响因素是完全相同或极其相似的。

这表明：

我们都是人，我们每个人都有影响心理健康状态的相似因素

意识到这一点后，我们就可以逐步打破心理健康方面的障碍，学会谈论心理健康问题，同时互相伸出援手。

总结

- 和生理健康状态一样，我们每个人都有各自的心理健康状态。
- 您的心理健康状态可能会不断发生变化，您需要找出积极和消极的影响因素。
- 认识到每个人都有各自的心理健康状态，有时我们也会陷入困境，理解这一点有助于我们帮助自己和互相帮助。



更多阅读材料和信息

海员适应力第 1-13 单元：回顾这些单元，其中提供的许多信息和练习都有助于您改善自己的心理健康状态。

国际海员福利与援助网络 (ISWAN)：海上心理健康
海员工会 (Sailors' Society)：海上健康 (Wellness at Sea) 应用程序

第2單元

支持框架





本单元的目标

- 1 我们可以积极主动地改善自己的心理健康。
- 2 我们可以通过支持系统来帮助自己找到问题的解决方案，而不是放任自流。
- 3 在问题发生之前确定帮助来源，这有助于我们做好准备，树立行动的信心。



回顾：让我们再来看看您的心理健康状态。



存在心理
健康问题



这时，我们需要寻求医生的帮助才能恢复健康。大多数人只需获得适当的治疗和支持便可恢复健康。

陷入困境



我们不时会陷入困境。例如，前一晚没睡好时、考试期间，或者人际关系或资金方面出现问题时。

感觉还不错



我们大多数时候都处于这种状态。我们继续过着自己的生活。

精神状态极好



您感觉好极了，一切都很顺利，生活也十分美好。

您今天处于哪种状态？

管理您的心理健康

我们都希望一直处在“精神状态极好”区域，但这是不现实的。

大多数时候，我们都处在“感觉还不错”区域，有时会处于“陷入困境”区域。

- 能够“感觉还不错”就很好了。我们无法始终保持精神状态极好。
- 陷入困境也是正常的，这是人生的必经之路。
- 如果我们生病了，就需要寻求帮助和支持。重要的是，我们必须意识到自己生病了并告诉别人，这样我们才能获得帮助和治疗。

我们每个人都是不同的，当我们陷入困境或患上心理疾病时，我们的感觉和行为往往与平时不太一样。

例如，我们可能会：

- 思考是什么事一直困扰着自己。这种想法挥之不去。
- 发现自己很难入睡和/或保持睡眠状态
- 比平时更容易发脾气
- 保持安静，远离人群。我们可能不想见其他人。我们可能想要独自一个人待在房间里
- 难以保持个人卫生：不想梳头、刷牙、洗澡

如果您有上述表现，请尝试与您的同事交流自己的感受。尝试围绕为什么会发生这种情况进行对话，并让您的同事帮助您找到可用的支持资源。

重要的是意识到自己目前的状态如何，寻求所需的帮助和支持，从而恢复您想要的状态。

就像我们锻炼身体是为了保持身体健康一样，您也可以做很多事情来改善心理健康。

改善您的心理健康

保持心理健康的 5 个步骤

这些步骤有助于改善您的心理健康。承诺积极地去完成每一件事，会对您的心理健康状态产生很大的影响。您不一定要独自完成这些事情，如果能和其他人一起完成，您会发现更多乐趣。



相互交流

探索团队内部相互交流的方法。组织电影之夜、赛马活动、下班后在船上的娱乐室举行非正式小聚、披萨晚餐、K 歌之夜、国际足联游戏或体育竞赛。



保持活跃

参加船上乒乓球赛、跑步机/划船挑战赛、周末篮球赛等都是保持活跃的好方法。



坚持学习

大多数船上都有吉他甚至更多的乐器。向其他会这些乐器的船员学习或查阅自学指南。抽时间向其他部门学习一项新技能。您可以每周组织一次团体学习课程，大家一起学习跨学科技术知识，鉴于船上也有多个国家的工作人员，您也可以学习一门新的语言。



不吝付出

一个微笑，一声感谢，抑或是一句友善的话语，无论多么微小的行动，都会给予他人慰藉。您可以考虑一下募款。船上抽奖或慈善募捐都是很好的主意。您也可以收集因船上空间有限而要扔掉的旧书，捐给世界各地的海员福利中心。



用心留意

更多地关注当下，包括您的想法和感受，您的身体和周围的世界。有些人把这种意识称为“正念”。它可以积极地改变您对人生的感受和您应对挑战的方式。诸如瑜伽、引导式冥想之类的活动有助于我们培养正念，提高专注力，增强自我价值感和自尊心。

改善您的心理健康

思考您可以做哪些事情来实现以下目标：

1. 相互交流
2. 保持活跃
3. 坚持学习
4. 不吝付出
5. 用心留意

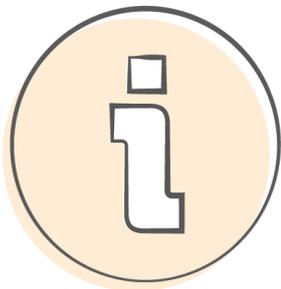
在实现上述目标的过程中，有哪些事情可以一起完成或互相支持？

适应力单元：

适应力单元为您提供应对困境和复杂局面的不同技巧和策略。通过向他人学习和汲取过往的经验，您可以找到处理问题和重新振作的独家方法。

就像锻炼身体一样，大脑也可以重新得到训练，您练习得越多，就会变得更好、更熟练。

请您回顾适应力单元。



更多阅读材料和信息

国际海员福利与援助网络 (ISWAN): 海上心理健康

海员工会 (Sailors' Society): 海上健康 (Wellness at Sea) 应用程序

海员使团 (Mission to Seafarers) 资源

确定帮助和支持的来源



如果您遇到困难或陷入困境，您会向谁寻求帮助？

如果您愿意的话，请与小组中的其他成员分享。

牢记：

- 我们并非总能靠自己解决问题（尽管在很多情况下，我们认为自己可以解决）。
- 借鉴他人的知识、技能、经验和理解，有助于我们解决问题和收获成长。
- 寻求帮助并不是软弱的表现，而是意识到您可能无法找到解决问题的方法，需要他人给出建议或观点。也可能是您需要再次确认自己做出了正确的决定。
- 确定可用的支持类型有助于我们在遇到问题时提出解决方案。这样做可让您具备着手处理问题所需的知识和信心，而放任不管只会给您增加更多烦恼。
- 寻求帮助和支持是一项优势。



个人支持系统

在适应力单元“建立人际关系”中，我们找出了在工作和个人生活中可以提供实际和情感支持的人。这可能包括当我们在海上工作时，帮助我们处理一些家里的事情。这些人际关系包括：

- 家人
- 朋友
- 同事
- 邻居
- 基于信仰的组织
- 学校和家长团体

当您在海上或家里的时候，拥有这种支持将对您有所帮助。当您在海上工作时，他们可以为您提供实际支持，帮助您解决陆上问题，也可以亲自登门为您的家人和朋友提供支持。

请记住，他们能为您做的远不止这些；您也可以思考一下，当他们向您寻求帮助时，您可以做些什么。



在您的人际关系网中，哪些人可以为您提供帮助？他们可以为您提供哪些类型的支持？

如果他们向您寻求帮助，您又可以做些什么？

公司支持系统

当我们离家到海上工作时，也要依赖于我们的公司组织：



- 船上：船长、高层管理团队、医务人员
- 岸上：岸上指定人员 (DPA)、外派机构
- 公司特定支持系统 **
- 医疗舱室

例如，公司组织提供的帮助包括：

- 提供船上的帮助和建议
- 在您家里有紧急情况时送您回家
- 为您或其他同事提供医疗建议
- 在您受到欺凌或骚扰时为您提供支持

**许多公司都建立了自己的支持系统，旨在为海员提供帮助。请找出哪些是可用的支持。



您的公司提供哪些种类的支持？

当您遇到特殊问题时，会向谁寻求支持？

海员公益组织

海员公益组织提供大量有用的支持、建议和实用资源，有助于您获得所需的帮助。下面会举几个例子，如需查看所有可用资源，请您访问各组织的网站：

Seafarer Help 24 小时帮助热线：世界各地的海员均可拨打此热线寻求帮助

海员使团：有关财务管理和负责任沟通的实用课程

ISWAN：保持心理健康的步骤

海员工会：海上健康应用程序

海员宗会 (Apostleship of the Sea)：港口的朋友



海员的个人生命线

<https://www.sailors-society.org/about-us/#wherewework>



The Mission to Seafarers
Caring for seafarers around the world

<https://www.missiontoseafarers.org/Pages/Category/health-and-w>



面向海员及其家人的全天候免费、保密、多语言帮助热线。

直拨电话：+4420 7323 2737
电子邮箱：help@seafarerhelp.org



为世界各地的海员提供服务，不论其信仰、国籍或种族。

<https://www.apostleshipofthesea.org.uk>



促进和支持实现全世界海员的福祉。

<https://www.seafarerswelfare.org>

其他专家资源

还有许多其他资源可以提供实用的帮助和建议。

请与小组分享您以往发现的其他有用的资源。

练习



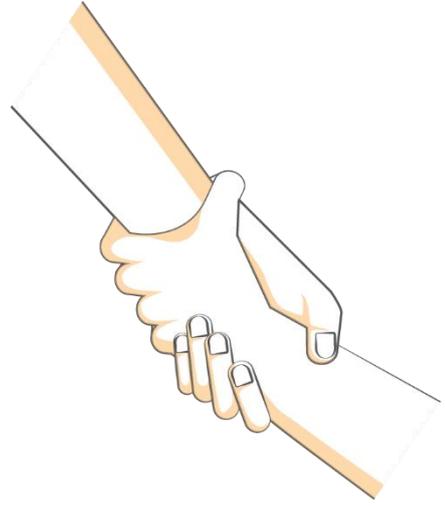
是否有人提出了您没有想到的支持类型？

这是否让您想到了其他可用的资源？

为他人提供支持

牢记.....

- 您自己有多年的经验、知识和智慧。
- 时刻准备好为求助者提供帮助，否则只能目睹他们痛苦地挣扎。
- 团队成员共同努力的结果大于个体成员努力的结果总和。



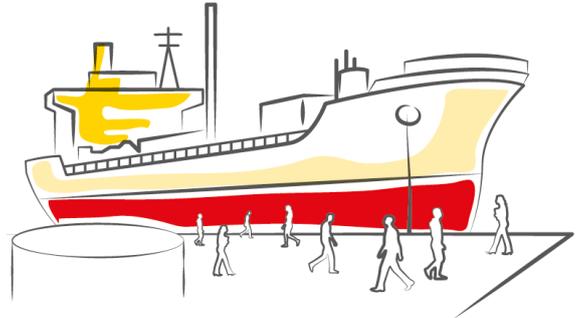
总结

- 我们可以使用公认的技巧和适应力课程，采取积极的措施来改善自己的心理健康。
- 寻求帮助和支持就是一种积极的措施，我们并不总是有解决方案，但我们可以向他人学习并收获成长。寻求帮助有利于我们更快地解决问题，这样问题就不太可能恶化。
- 确定可用的支持类型有利于我们做好准备，并在问题出现时有信心寻求支持。

练习 1

小组讨论：在以下情景中，您会向谁寻求帮助和支持。

您是这艘船上的新员工。
您不熟悉船上系泊作业的过程。您想要给人留下良好的印象，同时确保自己做对了，不希望别人认为您无法胜任这份工作。



您可以采取哪些切实可行的步骤来完成这项工作？



您会向谁寻求帮助？

练习 2

您收到伴侣从家里发来的电子邮件。邮件中说，家里的水箱漏水了，屋顶因此受损。您的伴侣非常担心，希望您能解决这个问题。



在您的人际关系网中，您可以向谁寻求帮助？



在上述情景中，您还可以想到哪些解决方案？



练习 3

您接到哥哥打来的电话，告诉您父亲的心脏出了问题，已经住院了。您自然非常担心他。



在公司内部，谁可以为您提供帮助？



在船上，您可以与谁坦然地谈论这个问题？



还有谁能够为您提供支持？



练习 4

您刚成为一艘船上的新船员。出于某种原因，老员工们似乎不太喜欢您，尽管他们几乎不认识您。这种情况逐渐让您感到沮丧，您总是主动避开食堂和其他公共区域，以免碰到他们。



在公司内部，谁可以为您提供帮助？



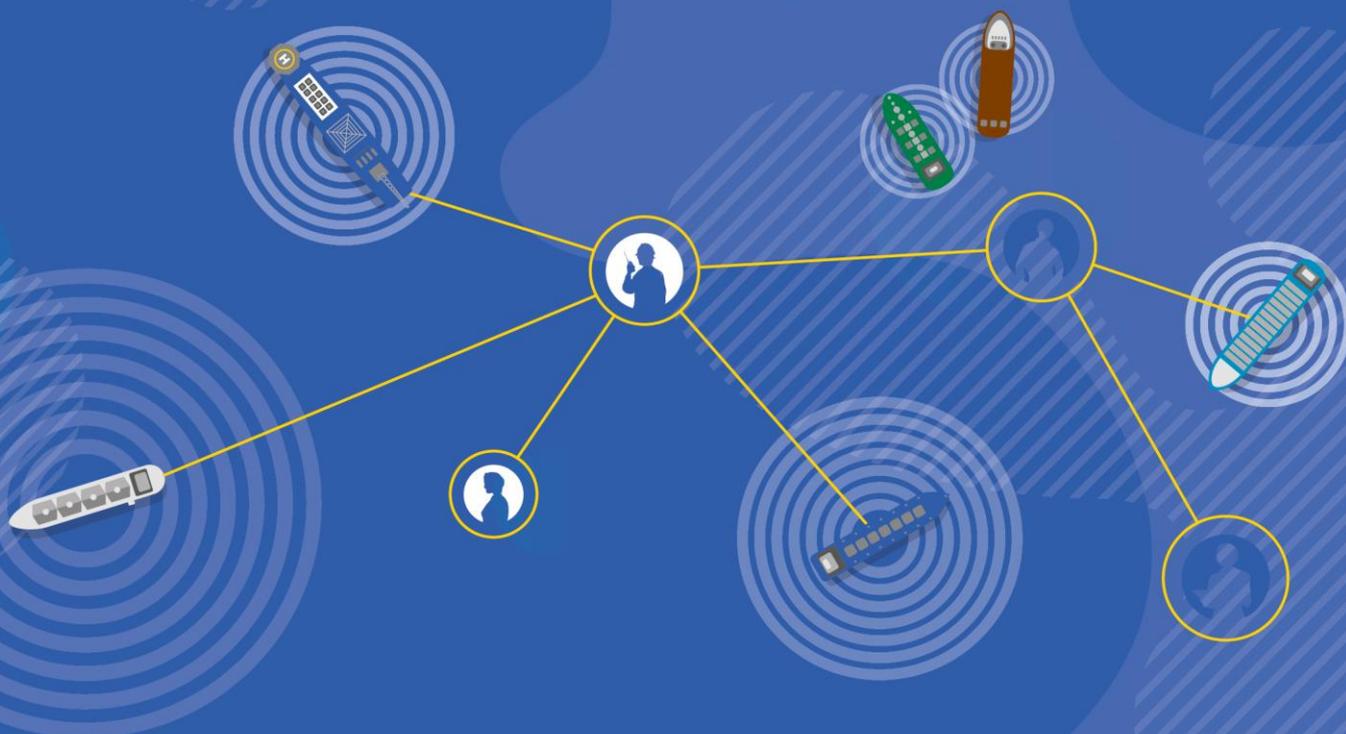
在船上，您可以与谁坦然地谈论这个问题？



还有谁能够为您提供支持？

ALL ACT, 支持他人

第3单元



ALL ACT, 支持他人



本单元的目标

- 1** 从人性的角度来看，我们每个人都应该互相帮助，勇敢地询问同事：“你还好吗？”
- 2** ALL ACT 是一种结构化的方法，可以用来开启对话和支持同事。
- 3** 意识到自己可以为同事提供的帮助，与此同时，一定要照顾好自己。

在本单元中，我们将为您提供一种结构化的方式，让您开启与可能陷入困境的同事、朋友或家人的对话。首先，让我们来观看一段视频。

观看视频：**Gary 的故事**：<https://www.youtube.com/watch?v=MmvZ8I5cfNM>

在 Google 中搜索：**Gary's Story, Crossrail**。





小组讨论：

请描述您看到的内容。

Gary 发生了哪些变化？

我们都是人，我们也不时会陷入困境。尽管如此，我们可能很难去分享自己的感受和寻求他人的帮助。

当我们相互支持的时候，这种情况会有所改善。您不一定要成为一位医生或咨询师才能向他人伸出援手。您只需要给予陪伴、倾听和支持，并询问：“**你还好吗？**”

如果我们陷入了困境，我们的行为可能会与平时不太一样。例如，我们可能会：

- 更安静，容易发脾气
- 心烦意乱
- 远离人群，待在自己的房间里
- 看起来很累或没刮胡子
- 不吃饭

ALL ACT, 支持他人



您能否说出注意到或经历过的其他行为表现？

我们往往会意识到这种差别，但很难知道如何去处理这种情况。



如果您发现有一位同事看起来和平时不太一样，您会怎么做？

为什么您没能问他：“你还好吗？”

无法提出“你还好吗？”这个问题的常见原因是：

- 我不知道该问什么。
- 我不知道如何提供帮助。
- 我担心自己会让事情变得更糟。
- 我不是专业的咨询师。

这些感受都是很正常的，因此，我们需要借助一种行动框架和计划。



介绍 ALL ACT

我们可以采取几个步骤来支持团队成员，而 **ALL ACT** 就是记忆这些步骤的简单方法。

采取以下行动有助于我们与自己关心的人和陷入困境的人进行坦诚的交流。



A-询问



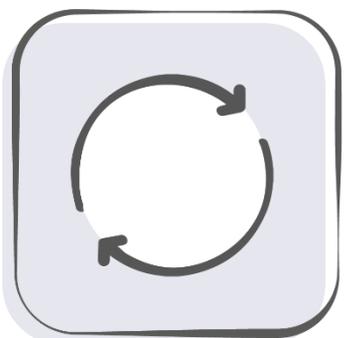
L-观察



L-倾听



A-行动



C-回访



T-照顾好自己

介绍 ALL ACT



ALL ACT

- 我们每个人都可以行动起来 (ALL ACT)，您不一定要成为一位专家或接受专门的培训；生而为人，我们本应该相互支持。
- 您可以很坦然地问出：“你还好吗？”
- 重要的是倾听和支持，不作任何评判。
- 目的是帮助他人找到适当的帮助。

您不应该：

- 诊断心理健康问题——只需倾听并提出有关支持的建议即可。
- 把自己当作咨询师——这不是您的角色；您没有受过这方面的专门训练，您也不应该尝试这样做。实际上，您应该建议他人寻求专业的帮助。
- 认为问题只能靠自己来解决——您的周围有很多可以提供帮助的资源。如果您很担心或感到不安，请寻求他人的帮助。

着手去做

如果您发现有同事和平时不太一样，提前做好准备是很重要的一步。这会让您有信心开启对话，并提供有关支持的建议。

提前准备以免表现不佳。

在采取行动之前阅读以下章节。

A-询问



✓ 您应该.....

确定合适的时间和地点：在不会受到打扰的某个私密的地方，在对方可以尽情谈论自己感受的某个时刻。

用合适的方式开头：提出一些简单、友好和开放式的问题，例如“你现在过得怎么样？”或者“你今天心情怎么样？”

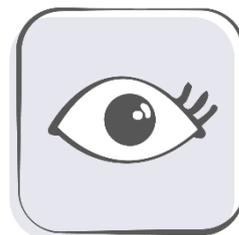
留出说话的“空间”：让对方能够谈论自己的感受和境况，而不会中途被打断。

✗ 您不应该.....

作出假设：不要猜测对方的感受或对方发生了什么事情。

进行诊断：患有心理疾病的人需要的是专业人士的帮助。

L-观察



✓ 您应该.....

关注对方所说的话和外表现有什么不一样：他也许会说自己还好，但明显是一副苦不堪言、心烦意乱、兴味索然、疲惫不堪、衣冠不整或邋里邋遢的样子。

✗ 您不应该.....

评价对方的外表。

如果对方表现得心不在焉，就放弃与他对话：他可能觉得很难理解您在说什么，或者他可能在思考如何回答。

介绍 ALL ACT

L-倾听



✓您应该.....

保持专注：仔细倾听对方所说的话。不要分散自己注意力。

灵活、敏感地回应您的同事所说的话：每个人的经历都不尽相同。

要求对方进一步说明：如果您不理解对方所说的话，问问他能否换一种方式来说明。

使用敏感的语言概括对方与您分享的内容：这有助于您确认自己是否真的理解对方所说的话，并让对方知道有人听到了自己的想法。

✗您不应该.....

当对方心不在焉的时候放任不管：如果他在哭泣，请坐在旁边陪着他，直到他停止哭泣。您不需要递给他水或纸巾，也不需要试图“给他加油”。您只需要陪着他，等他准备好的时候，你们再继续沟通。

A-行动



✓您应该.....

让对方知道您对他的关心：问对方您现在可以为他做些什么。

提醒对方可以得到哪些帮助：家人、朋友、同事、领导和公司支持系统——您在第2单元确定的支持框架。如果他不知道该怎么办，您应该帮助他获得支持。

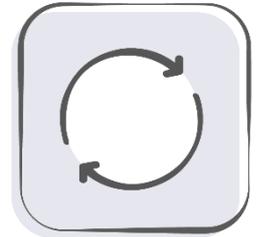
上报：如果您认为自己无法处理他的问题和/或您感到十分担心。

✗您不应该.....

作出假设：假设自己能做哪些事情来提供帮助。您应该直接问对方自己能做些什么。

试图“诊断”：这是医生的工作。

C-回访



✓您应该.....

让对方知道您愿意开展另一场对话。
商定下一次小聚以了解对方情况的时间。

✗您不应该.....

与下一次对话间隔很久。
问对方认为哪些方法有效。间隔几天还好，间隔几周就不太好了。

T-照顾好自己



✓您应该.....

花点时间照顾好自己。
您必须具备良好的状态才能真正帮助别人。
亲自体验支持系统：朋友、同事、家人、帮助热线。

✗您不应该.....

承担起解决同事的问题的责任。当我们陷入困境时，我们可能需要医生或咨询师的帮助。如果您认为自己无法解决同事的问题和/或您感到担心，应寻求其他人的帮助。
对自己的担心或感受闭口不言：我们都是人，您也需要得到支持。

练习

1. 在开始之前，请回忆您在第 2 单元确定的可用的支持系统。
2. 两人一组。每组选择一个情景。
 - 你们中的一人是船员，他将面临本单元末尾给出的情景。
 - 另一人发现了问题，准备问他：“你还好吗？”这个人没有阅读本单元提供的情景材料，他需要使用 ALL ACT 找出问题所在。
3. 回顾 **ALL ACT** 的每个阶段。

确定您认为可以提供帮助的支持系统。
4. 与小组中的其他成员分享。
5. 如果有时间的话，你们可以互换角色并选择不同的情景，这样两人都有机会练习 **ALL ACT** 的技巧。

总结

- ALL 可以为您提供一种结构化的方法来处理您所担心的同事的问题。
- 您并不需要经过专门的训练，只需作为一位关心他人的同事即可。
- 重要的是，您必须知道引导同事到哪里寻找适当的帮助。

情景

1. Jo - 34 岁

你平时是一个很有能力的人，但现在，你想要通过一些考试来取得进步，而且你发现有些考试材料非常难。

你不太理解其中的某些技术部分，但你感觉请教别人会显得自己很笨，你非常在意同事对自己的看法。

从小到大，你都是班上的佼佼者，因此你很难开口向别人寻求帮助。你的自信心遭到了打击，你有时会变得非常焦虑，这一点儿也不像平时的你。

你总是睡不好，因为你一直在想着考试的事情，担心自己会失利。

你在电话上和自己的伴侣说了这件事，但他/她说：“你总是这样惊慌失措，但最后都能表现得很好。”这并没有给予你多大的帮助。但这次是真的不一样了，因为你根本无法理解这些材料。

2. Mik - 28 岁

你是一个讨人喜欢的年轻人，在船上很受大家的欢迎。

不久前，你当了爸爸。你看起来疲惫不堪，和以往的自己不太一样了。

你很高兴自己当了爸爸，但这给你带来了一种额外的责任感。你非常想念妻儿，你下班后会和他们通电话。离妻子如此之远，你感觉无能为力，你不知道可以向妻子提供哪些关于新生儿的建议。无法在家人身边帮忙分担，让你既担忧又焦虑。

你需要帮助和建议，也需要和别人探讨这个问题，你很想知道别人是如何应对这一切的。

情景

3. Dakila - 44 岁

你很喜欢自己的工作，但又担心家中 14 岁的儿子。

他在学校的表现不太好，你的妻子/丈夫非常担心。你的儿子曾经是一名很优秀的学生，但在过去的一年里，他对学习失去了兴趣，反而更喜欢和朋友一起玩电子游戏。

你的妻子/丈夫一直在尽力解决这个问题，但他/她已经对儿子彻底失去了耐心。你还有另外两个小孩（一个 5 岁的女孩和一个 7 岁的男孩），家庭生活压力很大。每次打电话回家聊得都不太愉快，因为你的伴侣要应对来自大家庭的批评，日子过得并不顺心。

你不想和同事沟通，因为你担心他们对你会产生不好的看法，你当然不希望同事认为你连家事都处理不好。

你热爱工作，想要继续发展自己的事业，但离家这么远又让你感到无能为力。

4. Milan - 46 岁

你刚休完丧假。

你的哥哥前段时间因癌症去世了。虽然你知道这件事终究会发生，但当它真的发生了，你还是会遭受巨大的打击。

你对回来工作这件事没有什么意见，分散注意力的方法对你有所帮助。

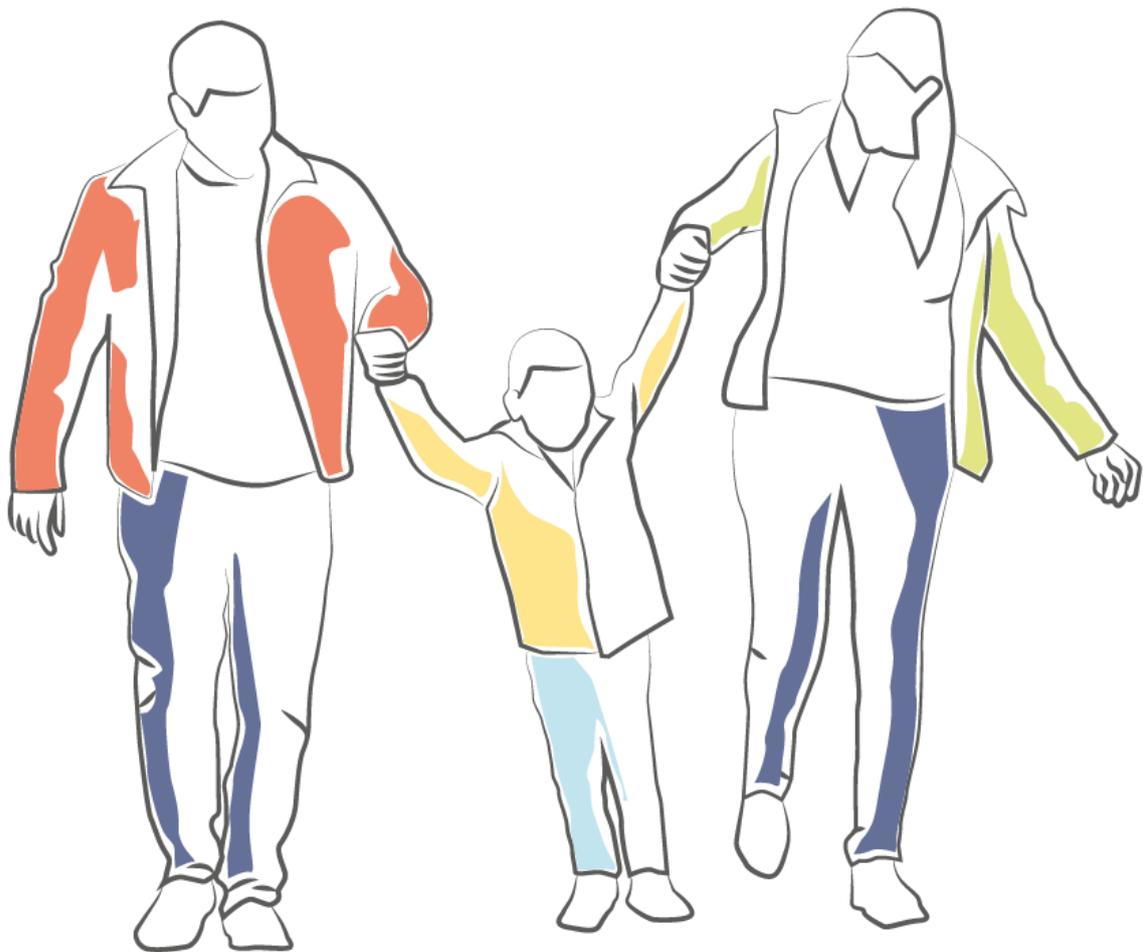
你感觉还不错，但有时还是会很难过，悲痛的情绪会突然之间袭来。

你的家人一直在背后支持着你。

5. Jamie - 27 岁

你原本应该在这周下船休息，但接班的人突然生病了，办公室无法确定你什么时候才能休息。

你的计划已经安排好了，但你知道自己不得不取消计划，你因为这件事非常不高兴。这种事以前也发生过，但办公室似乎从来都不在乎你的感受。



促进积极的心理健康， 减少耻辱感

第4单元



促进积极的心理健康，减少耻辱感



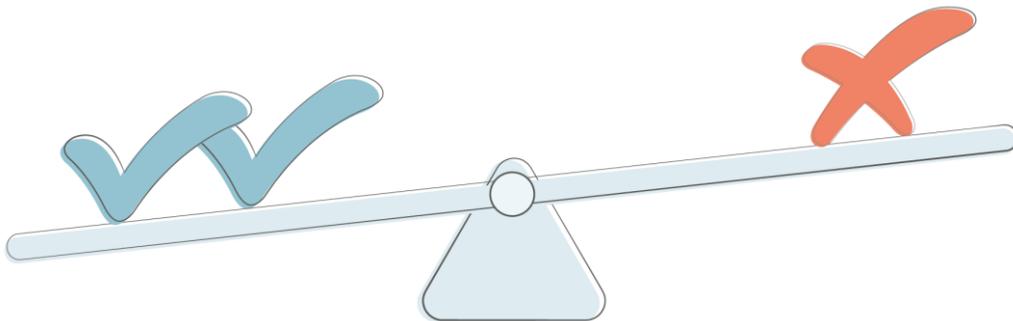
本单元的目标

- 1 找到积极改善工作环境的方法，这对每个人的心理健康都会产生很大的影响。
- 2 了解我们可以控制和影响周围环境中的哪些事物。
- 3 减少耻辱感，使心理健康成为我们乐于谈论的话题。

我们在这种环境中共同生活了很长时间，每个人都可以对自己和他人的心理健康施加积极的影响。

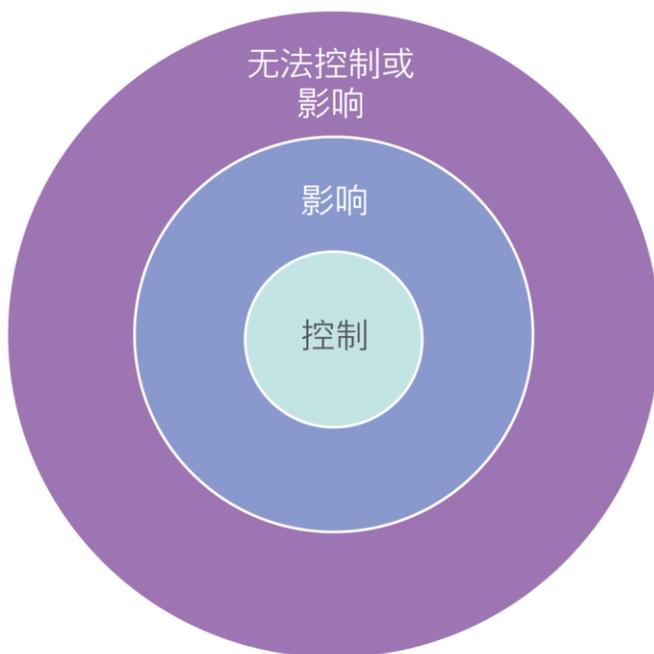
在本单元中，我们将了解如何才能实现这一目标。我们如何帮助自己和他人，使我们生活和工作环境变得更加积极，更具支持性。

我们已经在第1单元找出了能够对自己的心理健康状态产生积极和消极影响的因素。这样做的目的是增加积极的影响因素，同时减少消极的影响因素。



当然，我们不能改变一切，但我们必须明确：

- 我们有能力控制的因素—我们可以直接管理和控制这些因素
- 我们可能无法控制但有机会影响的因素
- 我们无法控制或影响的因素



控制：例如，健康、食物的选择、以礼待人、个人财务等。

影响：例如，组织社交活动、职业发展。

无法控制或影响：例如，天气、公司经营事务的变更、国际油价等。

请您抽出时间思考您在生活中可以控制和影响的事物，以及您可以采取哪些措施来作出改变，以此改善自己的心理健康状态，并将其记录在本工作手册的最后一页。

最重要的是，确定您无法控制或影响的因素。这些都是不值得您浪费情绪能量的事物—无论您有多担心或多关心，您都无法改变这些因素。然而，您可以做的是控制自己对这些事物的反应。

练习

练习 1

回顾积极和消极的影响因素

回顾第 1 单元的练习 1 和练习 2。



- 您认为哪些因素会对您的心理健康产生积极的影响？
- 您认为哪些因素会对您的心理健康产生消极的影响？
- 其中哪些因素与工作有关？

练习 2



作为小组/团队：

- 哪些因素是您可以控制的？
- 哪些因素是您可以影响的？
- 哪些因素是您无法控制的？

制定包含以下内容的计划：

- a. 您能够做到的对所在环境产生积极影响的三件事——增加积极的影响因素
- b. 您能够做到的对所在环境降低消极影响的三件事——减少消极的影响因素

练习

练习 3

承诺在接下来的 4 周里会坚持完成这几件事：

我们承诺**多做**以下**三件会产生积极影响的事情**，以此改善我们的心理健康状态：

1.
2.
3.

我们承诺**少做**以下**三件会产生消极影响的事情**，以此改善我们的心理健康状态：

1.
2.
3.

耻辱感



20%

患有心理疾病的人数约占全球总人数的 20%，这意味着如果您所在的小组内有五个人，那么从统计数据上来看，很可能有人曾经或现在仍然饱受心理健康问题的折磨。

从这几个单元中，您已经认识到：

- 每个人都有各自的心理健康状态
- 我们既可以使用工具和资源，也可以寻求所有可用的帮助和支持来管理自己的心理健康状态。
- 陷入困境或生病并不是一种软弱的表现，我们都是普通人，每个人的心理健康状态都很容易受到影响。
- 通过主动寻求帮助，借鉴他人和自己的经验，我们作为人类逐渐成长。

“心理疾病没有什么好羞愧的，但是耻辱感和偏见会让我们所有人蒙羞。”——比尔·克林顿

我们在谈论心理健康问题时遇到的一个主要问题就是耻辱感。耻辱感是指“使一个人不同于其他人的耻辱的标志”，而这是一种错误的做法，好像是我们在这些人周围筑起了一道墙。

事实上，我们都有各自的心理健康状态，每个人都是如此。我们无法与其他人隔离开来，我们是社会的一分子，是团队的一分子，是家庭的一分子，是整个人类的一分子。

耻辱感—WALLS

为了消除耻辱感，我们必须坦然地谈论心理健康问题——我们谈论得越多，心理健康问题就变得越容易应对。下面介绍几种非常实用的技巧，可以用来打破壁垒 (Walls):





- 您可以做些什么来消除耻辱感？
- 我们可以做些什么来消除耻辱感？

总结

- 我们可以在船上的环境中采取积极的措施，改善自己和同事的心理健康状态。
- 专注于您能够改变或影响的事情，而不是那些无法控制的事情。
- 耻辱感会竖起壁垒，在每个人心中制造隔阂。有意识地努力消除耻辱感，支持围绕心理健康展开对话。

牢记：

每个人都有各自的心理健康状态

现在，您已经学习完心理健康介绍单元：

请在小组内讨论



- 您认为哪些主题是有用的？
- 您是否觉得更有信心去帮助那些可能陷入困境的同事？
- 您还想了解有关哪些主题的更多信息？
- 哪些因素会对您自己和同事的心理健康状态产生最大的影响？

谢谢！

我可以控制或影响哪些因素？

使用下表来观察生活中您可以改变的事物。

确定您可以控制、影响或无法控制的问题。

如果您可以控制或影响此问题，请考虑您可以采取的行动步骤。

问题是什么	我是能够控制或影响它，还是无法控制它？	行动计划
例如，个人消费	我能够控制	给自己设定每月预算

Partners in Safety 不是一家医疗机构，本网站提供的所有内容仅供参考。Partners in Safety 不对外部网站或资源的内容负责。

Partners in Safety 不对本网站提供的任何内容中的错误或疏漏承担任何责任。Partners in Safety 不对因使用或无法使用本网站中的任何信息而直接或间接产生的任何损失或损害承担任何责任。不得出于商业目的使用、转载、复制或分发本网站提供的内容。