



怎样保持心理健康

海员心理健康自助指南



STEAMSHIP MUTUAL





很多因素都会对海员的心理健康产生影响;例如:工作压力, 家庭关系, 船上特定的工作环境以及有限的离船上岸机会等等。远离家人和朋友在海上工作使船员们即使遇到困难也很难得到帮助。

但是, 困难并非不可逾越! 以下的心理健康自助指南详细介绍了一些情绪管理的实用技巧和方法, 以帮助海员朋友们减轻压力应对消极情绪。



内容

保持阳光心态的5个要素4-6

事实现象 vs 个人观点7

从全局看问题 –
情绪管理的实用练习8-9

“消极情绪”的积极应对技巧10

正念疗法 (Mindfulness)11-13

和国际海员帮助热线
(Seafarer Help) 的工作人员联系
谈谈你遇到的问题14



国际海员福利和援助网络 International Seafarers' Welfare & Assistance Network (ISWAN) 是一个致力于提高国际海员福利的海事慈善机构，无论您的国籍，种族，肤色，信仰以及性别，国际海员福利和援助网络为全世界海员服务。 www.seafarerswelfare.org

由国际海员福利和援助网络 International Seafarers' Welfare & Assistance Network (ISWAN) 提供的为全世界所有海员以及他们的家庭服务的免费服务热线 - 国际海员帮助热线 (Seafarer Help) 每天24小时开通，全年无休；工作人员用多种语言包括中文为海员朋友们提供帮助。想要了解国际海员帮助热线的更多详情，请登陆：www.seafarerhelp.org



海员心理健康自助指南是在临床心理学专家彭尼·布莱克本博士 (Dr. Pennie Blackburn) 的指导下完成的，素材来源于 www.getselfhelp.co.uk 网站。



保持阳光心态的5个要素

保持身体健康

制定并完成一个“小目标”

加强和朋友家人以及在船同事之间的联系

培养个人兴趣 更加享受生活

退一步考虑问题

保持身体健康

健康的身体意味着我们能够更好的应对情绪问题。



采取必要措施，确保你得到足够的睡眠



养成健康规律的饮食习惯



定时锻炼，锻炼最好在户外/自然空间进行



提前计划，充分利用休息时间



小心酒精，药物，吸烟以及咖啡因等对身体造成的影响

制定并完成一个“小目标”

当我们制定并完成既定目标的时候，我们的大脑会得到振奋。成就感刺激大脑神经多巴胺的分泌，并引起5-羟色胺即血清素又称人体快乐元素的增加。所以，每天制定并完成一个切实可行的工作/生活/学习的“小目标”可以帮助我们保持好心情。我们也可以通过与周围人的互动，共同努力一起完成。



加强和朋友家人以及在船同事之间的联系

随着情绪的低落，我们的活动量减少并且容易感到劳累。我们更倾向于一个人呆着远离人群。船上特定的环境也让人更容易感觉孤独。和家人朋友之间的联系可能会受船舶条件限制而减少；但是和亲密的人保持经常性的联系对船员们来说非常重要。同时，因为工时不同或者其他原因，同船船员之间也很难建立紧密的联系。船员们应该努力增加社交活动的机会，例如，在船定期举行电影之夜或者游戏之夜，条件允许的话来一场甲板烧烤，船员晚会，卡拉OK比赛等等集体活动。加强和朋友家人以及在船同事之间的联系对船员们保持阳光心态非常重要。



Photo by: Capt. Tonci Gvozdanovic

5.2.2017

培养个人兴趣更加享受生活

当我们心情好的时候，除了每天必须完成的工作之外，我们更倾向于参加到各种愉悦身心的活动中去。随着我们的心情低落能量水平下降，我们参加的活动也越来越少，直到每天必须的日常事务都成为负担。尝试培养个人兴趣，为您的下个航程/合同做好计划，找到您喜欢并且能够从中享受乐趣的活动 – 现在就想想看您平时喜欢

干什么，下次上船的时候是否也可以在船上继续呢？试着在私人时间和集体/社交活动之间找到平衡，培养个人兴趣使船员们在集体/社交活动不方便的时候也能享受生活。

- 运动可以明显改善情绪。访问 www.trainingonboard.org 网站，寻找更多灵感。
- 想接受更多挑战吗？以自己能够把控的节奏学习新技能。网络上有许多免费在线课程。例如：www.lynda.com 网站
- 如果您喜欢创意，可以试着以文字或者照片的形式创建在船日志。

退一步考虑问题

当我们遇到问题的时候，我们很容易受情绪控制，或愤怒，或沮丧，或悲伤 - 消极情绪使我们很难用清晰的思维全面考虑问题，我们很可能会反应过激，采取对事情的解决全无益处的行动。在压力之下，我们会受到极端情绪和个人偏见的驱使，这些极端情绪和偏见相互作用从而形成恶性循环。我们的情绪加重了我们的偏见，偏见反过来使情绪更加恶化，导致行为冲动和更糟糕的后果，无助于问题的解决。有时候，我们遇到事情的冲动反应似乎看起来并没有错，但是实际上问题并没有从根本上得到解决。我们可以学着从另外的角度考虑问题。下面列出的一些情绪管理的小技巧和相关训练，请尝试练习，在您心情低落的时候应用可能会对您有所帮助。

下面列出的一些情绪管理的小技巧和相关训练，请尝试练习，在您心情低落的时候应用可能会对您有所帮助。



这究竟是事实现象还是个人观点？

事实现象

- 有事实证据支持的真相
- 没有争议
- 由理性思维驱动
- 理性

个人观点

- 个人的想法
- 存在争议
- 由情感驱动
- 感性

我们需要专注于事实现象，从而正确处理问题。由于个人的观点而下意识采取的行动毫无意义，只会让人更加烦乱。有了烦恼就问问自己“这到底是事实现象还是个人观点？”这会帮助我们摆脱思维困境，从消极情绪中解脱出来。

使我们烦恼的通常是我们附加到事实现象之上的个人观点，而不是事实现象本身。想像一下你正在读一份不经常看的报纸，当你看到了一篇文章的大标题，你会很自然地想这陈述的是事实吗，还是掺杂了记者的个人观点，文章写得是否有偏颇。你可能会问自己，这篇文章的标题到底是事实真相还是个人观点呢？我们可以用同样的方法对自己的想法做出判断，如果我们察觉到自己的想法只是个人的观点，那么我们就应该重新审视事实，从而做出正确的决定。

所以我们应该问自己：

这究竟是事实现象还是个人观点？
对于这个问题更合理的解释是什么？
这对我有多重要？6个月以后它是否同样重要？

经常提醒自己个人观点会随着时间的流逝而改变

从全局看问题

在压力之下，人很容易被情绪左右，从而歪曲对事情的看法。下面列出的一些小技巧可能会帮助您从全局看问题：

自身 我在干什么？这对我意味着什么？如果这么做的后果最糟糕的后果会是什么？

他人 和这件事相关的其他人是怎么看的？这对他们来说意味着什么？他们的感觉和想法是什么？

停下来！
做一次深呼吸。
这件事从总体上看
是什么样子？

局外人 这件事对局外人意味着什么？他们是怎么看这件事的？我应该对他们说什么？

明智之举 把理智的想法付诸实践！对我们自身，对他人以及对事情本身最佳的解决办法是什么？什么是对解决这件事最有益的方法？

停下来

停下来!

先暂停一下

做一次深呼吸

把脑子里的想法先放下，注意力放到呼吸上，注意到自己吸气和呼气

细心观察

你现在脑子里的想法是什么？

你注意力的焦点在哪里？

我正在对什么做出反应？

你的身体有什么感觉？

把思想拉回来 — 增加洞察力

这件事从总体上看是什么样？

从全局看问题

看同一件事的另一个角度是什么？

我对朋友的建议是什么？

如果现在有一个我信任的朋友就这件事给我提出建议，这个朋友的建议会是什么？



“消极情绪”的积极应对技巧

积极的应对技巧可以鼓励我们，在逆境中帮我们减压。通常在体育比赛中，我们会看到运动员们使用这些技巧。那些看起来更显沮丧的运动员可能会因为自我批评而犯更多的错误，而看来自信的运动员可能是因为运用了积极的应对技巧来鼓励自己，从而赢得比赛。怎样运用这些积极的应对技巧可能因人而异，但对运动员来说使用这些技巧是赢得比赛的诀窍。我们可以运用这些技巧，鼓励自己，成为自己的私人教练。每个人在生活中都会经历挫折，挫折使我们成长，应对挫折的经验会让我们在遇到困难的时候从容应对。

积极的应对技巧， 举例说明：

我会把这个挑战看成是一次机会

尽管我感觉很糟，但我仍然选择朝着正确的方向努力

停下来，深呼吸，我可以的

我会感到焦虑/愤怒/伤心，但我还是会把事情处理好

我以前完成过同样的事情，我可以再次完成它

之前我挺过来了，这次我一定可以的

我会从中学到经验，即使事情现在看起来很难让人接受

我可以把应对消极情绪的技巧付诸实践，事情最终会得到解决

我可以从中学到经验，同样的事情下次会变得更容易

困难只是暂时的

从上面选一句最适合自己的话，把它写到卡片上放在口袋里，下次遇到困难的时候用来提醒并鼓励自己

正念疗法

什么是正念疗法？

正念是一种与现代生活息息相关的源自古老佛教一种训练。正念的主旨并不复杂。正念是以特定的方式关注事物：强调有意识、不带评判地觉察当下。它提高我们对现实的觉识，清晰度和接受度。正念与宗教，文化或科学上的任何信仰或传统都不冲突。

正念是一种练习方式，它培养我们对自身意识，身体感觉，视力，声音以及气味等我们通常会忽略的觉识的关注。实践的技巧很简单，但是由于它和我们通常的思维方式有很大的不同，所以想要掌握它需要很多练习。正念有助于提高我们的注意力。我们的大脑大概有50%的时间都在毫无意识的状态下走神，但是当我们做正念练习的时候，我们都会有意识的练习集中精力，使精神更积极向上。我们可以通过练习更好地控制我们的注意力，而不是被动地允许我们的注意力受到消极情绪的控制。简单来说，正念就是通过学习来有选择的控制我们的注意力，使自己心胸更加开阔，变得宽容有活力。

正念

就是观察事物的本身

有意识

觉察当下

不带评判

Jon Kabat-Zinn, Where Whenever You Go, There You Are: Mindfulness meditation for everyday life



悲观的反应

- 带评判性
- 以个人观点为基础
- 认为个人想法就是事实
- 任由个人想法左右 受想法的支配
- 注意力集中在过去和未来发生的事情上
- 逃避（情境，想法，情绪）
- 挣扎
- 思维空白 不由自主
- 悲观痛苦
- 心里充满烦恼
- 反应性冲动行为
- 压倒一切 灾难性的
- 反应过激 失去理智



正念的反应

- 接受，不评判
- 以事实真相为基础
- 认为个人想法是一种心理状态
- 保持理性/不受想法支配
- 意识到大脑里想法的形成
- 勇敢面对 正确处理
- 放开 不纠结
- 感兴趣，专注，留心
- 悲观情绪和痛苦感减轻
- 头脑清醒
- 慎重考虑 明智决定
- 平静，有效
- 敏锐的觉识

想想你经历过的最悲观的时候，或者即将到来的痛苦时刻。它发生在过去？还是在不可预知的未来？现在，就在这个时刻，你是否正经历着无以伦比的痛苦？如果答案是否定的话，可能你已经找到了一个开始正念疗法的好办法 - 把你的注意力集中在当下。

正念呼吸练习

当我们感到烦恼痛苦的时候，我们可以将注意力集中在呼吸上，这将有助于平静我们的思想和身体。正念呼吸练习的主要目标是获得平静的，不带评判的觉识，让所有的感觉和想法自由来去，身心不要被其控制从而深陷其中不可自拔。每天花10分钟的时间来进行正念呼吸练习：

- 采用舒适的坐姿，闭上眼睛脊背挺直。
- 把注意力集中在呼吸上。
- 想像着在你的身体里有一只气球，每次吸气时，气球就会膨胀。
- 每次呼气时，气球会缩小。把意念集中在呼吸上，注意随着每一次呼吸腹部的起伏。
- 想法会进入你的脑海，但这并没有关系。意识到各种想法的来去，然后把注意力转回到你的呼吸上。同样，你可能会注意到各种声音，情绪以及身体的感受，同样的你只需要把注意力再次集中到呼吸上。
- 不要让自己被各种想法和身体的感觉困扰，不要评判自己也不要深入的探究。觉察并接受它们的存在，让它们从脑海中流走，把注意力集中到呼吸上。
- 每当你意识到自己的注意力被脑海中的想法或者身体的感觉吸引，就把注意力慢慢的再次集中到呼吸上。
- 在练习正念呼吸的时候，很自然的，各种纷杂的想法会进入到脑海中，我们的头脑会被其吸引。无论这种情况发生多少次，我们只需要将注意力重新集中到呼吸上来。



国际海员帮助热线（Seafarer Help）是每天24小时开通，全年无休的免费服务热线；工作人员用多种语言包括中文为海员朋友们以及他们的家庭提供帮助。

如果您感到孤独或者在工作生活中因为压力而情绪低落，我们国际海员帮助热线的工作人员很乐意听您倾诉，并用您的母语和您交流，协助您走出困境。我们的免费服务热线每天24小时开通，全年无休；您的所有信息都将严格对第三方保密。我们欢迎您随时和我们联系。

请直接联系我们：



请发送手机短信到：

+44 (0)7860 018 538



我们的网址：

www.seafarerhelp.org



电子邮件：

help@seafarerhelp.org



Skype：

info-seafarerhelp.org



中文在线聊天服务：

www.seafarerhelp.org



WhatsApp：

+44 (0)7909 470 732



要求我们给您回电：

+44 (0)207 323 2737





