

● 作者/Joshua Cohen ● 譯者/李育慈 ● 審者/馬浩翔

防範官兵心理健康問題

Do Preventive Maintenance in Mental Health

取材/2021年11月美國海軍學會月刊(*Proceedings*, November/2021)

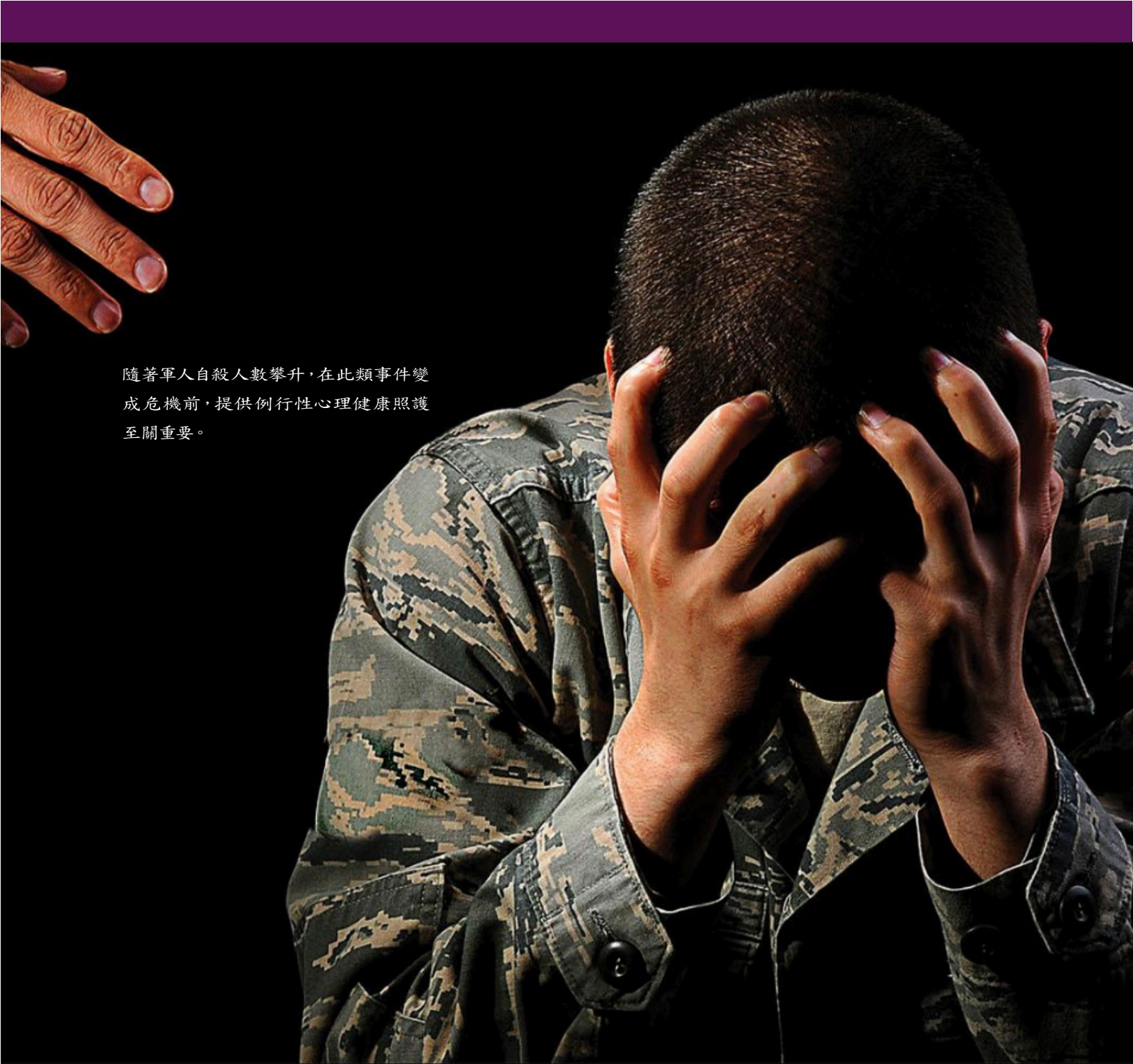
美海軍目前面臨官兵心理衛生與健康議題。本文建議當務之急是採行以下措施：僱用更多社工人員、減輕官兵工作負擔、終結心理症狀的汙名，以及調整作戰風險管理。

2001年，美海軍航艦小鷹號(Kitty Hawk)艦長因戰備狀況不佳與檢查失誤而遭解除指揮權。¹海軍已有開除此類指揮官的前例，例如未完成日常安全檢查且未符合標準。²一般海軍官兵儘管對海軍預防維護措施所知不多，都能理解為何要汰除忽略船艦或飛機狀況的指揮官，那麼漠視麾下官兵心理健康的指揮官，又該如何呢？

海軍政策將預防維護定義為「意圖防止或發現功能失常而採取的行動」。³此構想在於主動維護機器、零組件以及工具。就機具來看，這意謂清理、更換潤滑油，以及定期檢查損耗情形。疏忽保養會導致災難般的後果，而有賴採取校正性維修，或「事後彌補措施，以恢復或修復裝備至可接受的性能等級」。

心理健康議題

1998年，海軍在「海上心理」(Psychology at Sea)計畫中引進心理師加入艦隊成員。⁴該項措施立意良善。自殺除了讓官兵喪失寶貴生命外，在許多方面更是重大的損失，包括造成部隊效



隨著軍人自殺人數攀升，在此類事件變成危機前，提供例行性心理健康照護至關重要。

能和凝聚力降低，以及艦上同僚深感悲痛。在航艦打擊群增設海軍心理師，旨在協助預防這些災難事件。

不幸地是，情況並非總是如此。一名海軍心理師描述其工作是「指揮部的釋放閥」。她發現自己總是在官兵崩潰後試著重新整合一切，而非僅稍微紓解官兵心理狀況。當官兵到辦公室時，創傷已相當嚴重，以致她別無選擇，只能考量其很可能自戕而建議予以隔離。

海軍領導幹部向來疏忽這項警訊。簡言之，他們疏於預防維護。成立「指揮彈性小組人為因素委員會」(Command Resilience Team Human Factors Council)是最近所作的因應作為。其訓練影片中充斥時髦用語、流程圖、試算表及精緻影像，鼓勵領導幹部與官兵坐在一起，瞭解可能對其表現造成負面影響的生活難題。⁵表面上，這看似一種介入破壞性行為的早期階段方式。然而意識到難題，卻無後續作為時，事情就麻煩了。

領導幹部可透過對話，來瞭解官兵是否正經歷婚姻危機、抑鬱沮喪或財務問題。然而，解決之道大同小異。若問題相當嚴重，這名官兵會被帶去找牧師或最近的心理師。一旦官兵進入程序，就會賡續進行相關作為。

海軍必須有所變革，若維持當前作法，官兵將繼續利用破壞行為當作處理抑鬱、焦慮及憤怒的手段。

具有積極影響的解決之道

以下數項可能作法預期會對官兵的心理健康產生積極影響。

僱用更多社工人員。若將海軍心理師譬喻為修復損壞裝備的技師，則社工人員就像檢測、定期檢查與及早校正，讓機器維持順暢運轉的技術員。目前尋求心理健康協助的官兵，若非對自身構成立即威脅，往往須等上數週(或數個月)預約。增設可即時提供服務的社工人員可縮短等候時間，提供協助。就心理健康而言，不具生命威脅的情況若未妥善處理，往往會急速惡化。

定期可得的診療對人人有益，即使對無心理健康問題者亦然。社工可協助官兵培養因應家庭與部隊日常壓力的積極應對機制，並且促進指揮鏈與家庭間的關係。

減輕官兵工作負擔。新官上任三把火，每當有新指揮官，每位官兵的工作量便會大增。不成比例影響資淺官兵和官兵的義務訓練、附帶責任、必要生涯途徑以及數不清其他工作，經常在指揮狀況調查報告中描述為要比部署更擾人。

部署本身的時間與頻率增加。目前已有相當多文章探討延長部署，對船艦與飛機硬體狀況及官兵身心造成的影響。⁶

終結汙名。這項主張已流傳多年但影響有限。沒有人會主動選擇焦慮，為何會覺得這是庸人自擾？為何表現不良的官兵在向醫護人員主訴焦慮時，會被認為是在裝可憐？為何海軍堅持持續評等表現不佳或不適任的官兵，就連在兵源需求孔急時亦然如此？為何當官兵未經批准而缺勤時，海軍立即訴諸軍法單位，而非試著瞭解實情？

吾人必須改變這些有色眼光，排除這些有毒信念。

筆者曾詢問一群海軍飛行員、空勤軍官及空勤

組員，是否對尋求心理健康資源感到不自在？不出所料，他們均表示確實如此。他們唯恐失去空勤身分、安全許可或指揮部信任，而這是他們懼於求助的主因。在海軍讓心理健康協助更為官兵接受前，就連那些尋求最低程度的協助者，痛苦都只能先往肚子裡吞。

作戰風險管理(Operational Risk Management, ORM)。作戰風險管理早已存在，但海航部隊有另一項工具有益於艦隊其他單位。縮寫為「我是安全的」(IM SAFE—每個縮寫代表疾病、藥物、壓力、酒精、疲勞及飲食)，有賴全體空勤組員自我檢視是否符合資格進行安全飛行。⁷ 這可應用至海軍所有單位，並且預防2017年海上碰撞事件及自殺而死情況再度發生。讓官兵可以考量心理健康問題，主動選擇退出危險任務，對大家都有益。反之，他們會被建議盡量不要工作。

2014至2020年間，美軍全軍共有3,538名現役軍人、後備役人員及國民兵自殺。⁸ 若計入退伍軍人，則自911事件以來，自殺人數逾11萬4,000人。⁹ 這項數字高於同時期與敵作戰喪生的軍人人數。官方統計，在「堅定決心行動」、「持久自由行動」(Enduring Freedom Operation)及「伊拉克自由行動」(Iraqi Freedom Operation)中美軍喪生人數分別為101人、2,218人以及4,418人。¹⁰

海軍刻正面臨一場全新戰爭。這是心理健康大作戰，而海軍正節節敗退。海軍需要統一的願景、目標及對抗決心。官兵需要如其所操作的機器設備般受到同等重視。現在是時候規劃例行關照了。

作者簡介

Joshua Cohen上尉現擔任海軍空勤軍官。他曾參與「堅定決心行動」(Operation Inherent Resolve)，奉派至五個責任區，並擁有武器與戰術教官資格。

Reprint from *Proceedings* with permission.

註釋

1. Thomas E. Ricks, "Navy Relieves a Carrier Commander," *The Washington Post*, 4 September 2002.
2. Associated Press, "Nuclear Sub Commander Relieved of Duty," *NBCnews.com*, 25 October 2007; and Nancy Montgomery, "USS Gary Captain Was Relieved Because Ship Failed to Meet Standards," *Stars and Stripes*, 17 December 2003.
3. OpNavInst 4700.7M, *Navy Maintenance Policy for Ships* (Washington, DC: Department of the Navy, 8 May 2019).
4. John Thomas, "Psychologists Are Now Assigned to 12 Navy Aircraft Carrier Battle Groups," *The National Psychologist*, 1 January 2002.
5. Command Resilience Team Human Factors Council Training, www.navy.mil/Resources/Videos/video/782299/.
6. See, for example, LTJG Artem Sherbinin, USN, "A Fleet without a Rudder," *U.S. Naval Institute Proceedings* 146, no. 10 (October 2020).
7. Training Squadron 10, "Commanding Officer's IM SAFE Policy," 16 May 2016, www.cnatra.navy.mil/tw6/vt10/assets/docs/guidance/im-safe-policy.pdf.
8. Karin A. Orvis, "Department of Defense Quarterly Suicide Report, 4th Quarter, CY2020," Defense Suicide Prevention Office.
9. Statistic from "Stop Soldier Suicide," stopsoldiersuicide.org/vet-stats.
10. Department of Defense, "Casualty Status as of 10 a.m. EDT September 20, 2021," *Defense.gov*, www.defense.gov/casualty.pdf.