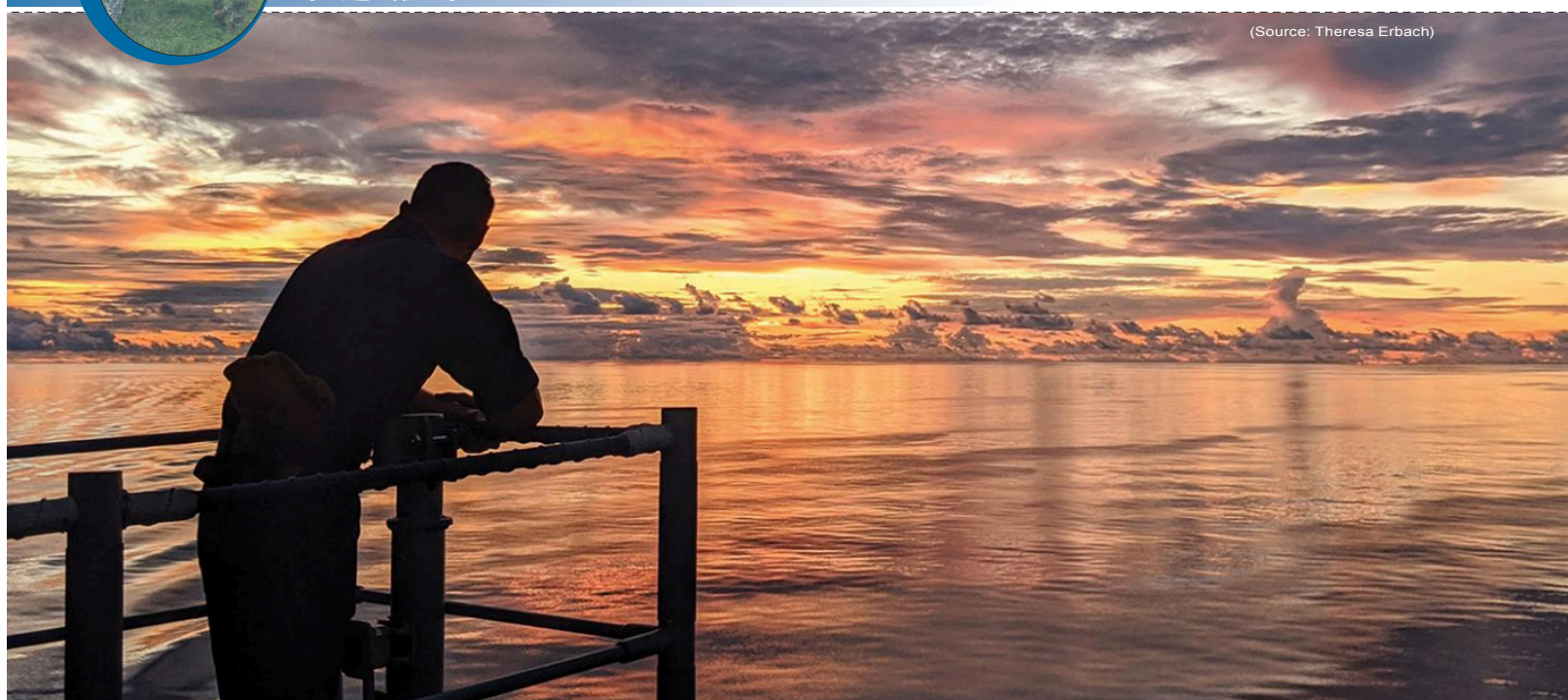




(Source: Theresa Erbach)



● 作者/Andrea N. Goldstein ● 譯者/章昌文 ● 審者/丁勇仁

同理心對自殺防治的重要性

Empathy Is the Missing Piece to Suicide Prevention: Sea Service Leaders must Engage with Their Subordinates about Mental Health and Encourage Them to Seek Help Without Fear of Career Repercussions

取材/2022年8月美國海軍學會月刊(*Proceedings*, August/2022)

自殺防治是當前部隊安全工作重中之重。為能有效遂行，上級雖有諸多輔助措施與防治作法，但領導幹部對此事的心態實居關鍵，其中同理心尤其重要。



FOCUS

專題報導

同理心是領導統御的關鍵技能。¹ 美海軍與陸戰隊官兵需要接觸對其關懷之幹部，

同理心可防止疏離感，也會產生保護的環境，減少自殺意念與行為。除非領導者自身願意尋求幫

助，否則無法跨越尋求心理健康協助之障礙。筆者任軍職十餘年，亦為一名後備役及高級行



2021年12月2日，美軍第504遠征軍事情報旅(Expeditionary Military Intelligence Brigade)官兵對需要關懷的同袍伸出援手。

(Source: DVIDS/Melissa N. Lessard)

政職位人員，常聽到其他人曾有自殺念頭。也經常聽到有人說：「有心理健康問題的官兵不屬

於美海軍及陸戰隊。」

想起去年，筆者執行後備役任務時聽到兩則評論，第一個是在後備指揮官/副主官/主管指揮計畫專業合格標準的培訓課程中，一名美海軍中校助教在討論艦隊心理健康計畫時提及：「幸好，我自己從來不必用到這些資源。」在其他課程中，一名海軍將官在對150名校級軍官演講時說：「有心理問題的人無法幫我戰勝俄羅斯及中國，是類人員應當離開海軍。」這些訊息加深了汙名，並損及高階國防領導人宣稱「心理衛生是健康的」，以及主動尋求幫助是正常且必須。

同理心的領導統御，意味著從根本上理解美海軍與陸戰隊官兵在個人層級所面對的挑戰。大多數海軍與陸戰隊官兵在其生活中都曾經歷創傷，幹部也是如此。調職、離婚及所愛之人死亡，都應視為生活中壓力最大的事件，而這些事件在軍中屢見不鮮。此外，性侵犯、戰傷及道德傷害更隨處可見——就算未曾親身經歷，也會與曾經歷過上開事件的人們接觸。

身為領導者，支持官兵要從對自身之理解與支持做起。試想，

官兵睡眠如何？睡眠品質不佳通常是焦慮失控的「警示」燈號，疲勞會更加易怒，而我們常遷怒最親近自己的人，造成雙方主要關係緊繃。無論作戰節奏如何，這對海上軍種領導者耗費時間處理渠等之心理健康及保健，以及確保其幕僚人員有時間與空間如此為之一都至關重要。筆者第二次執行部署任務時，不僅每天抽空鍛鍊，還會在0630時每日晨間值更結束後到上層甲板看日出，這是筆者專屬的反省與調整時刻。

當領導者須採用最佳做法解決危機事件時，必須持續推動自殺防治作為。海上軍種領導者應藉消除非必要壓力源，以促進心理安適感、創造保護環境及降低自殺意念與行為。領導者須將有關自殺防治的探討重點置於每天的心理安適感上，並採用慣常的臨床與非臨床作為來促進官兵歸屬感、改善獲得專業非臨床諮詢與臨床心理衛生照顧的管道，並取消對尋求幫助者不利的相關規定。

我們也需要大聲說出隱晦的部分：許多單位仍有對尋求心理健康協助者不利的相關規定，包





2019年自殺覺知月(Suicide Awareness Month)期間，美海軍官兵於佛羅里達州梅波特紀念公園(Mayport Memorial Park)將黃絲帶繫在一棵樹上，代表一名自殺身亡的現役官兵。海上軍種領導人在與其部屬探討心理健康議題時，必須運用同理心以減少自殺。(Source: USN/Alana Langdon)

括許多行政障礙。筆者曾患有創傷後壓力症候群(Post-Traumatic Stress Disorder)而接受美國退伍軍人事務部(Department of Veterans Affairs)傷殘補助(此情況導致筆者由現役轉至後備役部隊)，因個人兵資註記醫療行政代碼而無法派駐海外，儘管身體健康評估判定能夠執行全職工作，仍耗費五年留任美海軍後備役。因醫療行政代碼於2016年9月登載，經多次評估及申訴後，直至2021年10月，該醫療行政代碼方自筆者兵資中移除。這顯示海軍系統無法同步。實際上，部隊有許多人患有某種創傷或心理健康疾病，難道相關人員不應獲得協助，而更有能力遂行任務？

海上軍種領導者可做最具影響力的一件事，就是輔導所屬(含美海軍部文職人員)。臨床醫師與資深士官一致認為，艦隊最需要的是會為所屬花費

心力且具備同理心之幹部。為使海上軍種領導者具備相關技能，海軍部建立一輔導平臺(Townhall Toolkit)——有領導者討論各種主題之資源與多媒體簡報，以及協助心理適應與建立韌性團體之方法。海軍及陸戰隊亦有許多資源，以協助各階幹部相關作為。

以下是目前幹部移除障礙，促進心理健康與保健所可採取行動的建議：

- 平日應抽空維護心理健康。體適能可改善心理健康——哪些時間可專門用於心理健康？也可考慮將主官運用之體能訓練時間用於如瑜伽等之正念活動。仿效相關舉止，可鼓勵他人從事較健康之行為。
- 若美海軍與陸戰隊官兵因心理健康問題就診，通報系統不應通知主官。儘管美國國防部與軍

種政策要求在最緊急情況下才通報主官，但該系統仍實施通報，產生了一種海軍更關切機構，而非軍中成員的觀感。幹部早應與部屬接觸，且應於官兵有自殺意念或自殺未遂時才接受通知。指揮官唯一需要知道的是，在醫療專業人員評估後，該員能否執行境外任務。主官亦不可逼迫醫療專業人員做出決定。

- 任務派遣之決定應考量官兵意願。留置官兵不予派遣任務，或是調整職務，有可能

損害其原本穩定的心理健康，因為這會令其脫離原本互助組織而失去目標。對於表示能夠尋求幫助並痊癒，以及持續專注任務之海軍與陸戰隊官兵，應予以信任。

- 改變探討心理健康的語言表達方式。當領導者以平常心談論心理健康，就能解決相關挑戰，而障礙亦可克服。身為軍人，維護專業工具——包括我們的身體——為任務做好準備，我們也應注意情緒健康及保健。

作者簡介

Andrea N. Goldstein係美海軍部部隊韌性辦公室助理主任，督管海軍性侵犯、性騷擾及自殺防治政策。

Reprint from *Proceedings* with permission.

註釋

1. 研究人員發現，同理心是職場最重要的領導統御技能，軍隊亦同。請參見Tracy Brower, “Empathy Is the Most Important Leadership Skill According to Research,” *Forbes*, 19 September 2021.



適量運動可改善心理健康，而瑜珈就是一種可以提升正念的運動。(Source: USN/Minh-Thy Chu)