

27

压力和心理健康



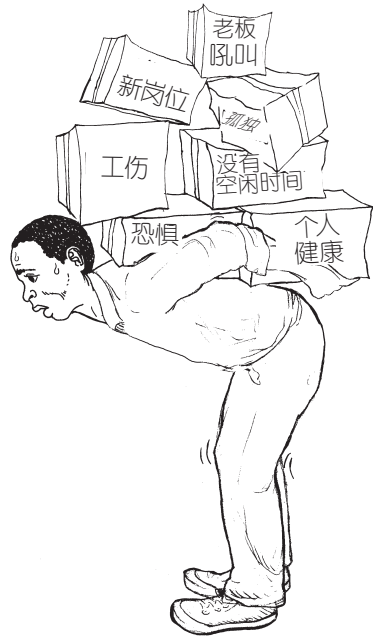
有了心理和精神的健康, 我们才有强大的内心去履行家庭责任、寻找解决问题的方法和制定未来规划。当因太多压力而变得心理不健康时, 我们会难以应付生活的挑战。

如果工作危险、持续时间太长、太紧张、难以调节, 就会损害工人的心理健康。要想保护心理健康:

- 老板必须让工人有尊严地参与决策, 而不是靠强迫或恐惧使工人接受命令。
- 工资和福利必须使工人家庭足以维持体面和稳定的生活水准。
- 工作场所必须禁用损害工人思维和感知能力的有毒化学品。
- 应给予工人恰当的时间和材料来生产优质产品, 使其为自己的工作感到自豪。
- 废除禁止谈话和社交的厂规。
- 不能污名化包括心理健康在内的健康问题, 并要鼓励工人寻求治疗。

心理健康问题的常见原因

并不是每一个遇到本章所述问题的人都会出现心理健康问题。当一个人面对的压力超过其承受能力（处理问题的能力）时，通常更有可能发展成心理健康问题。有时候，我们无法断定某人出现心理健康问题的确切原因。但无论成因如何，心理和情绪健康问题的患者都需要他人的支持，比如倾听他们的苦恼和帮助他们寻求治疗。如果工厂存在造成问题的因素，必须要求雇主做出改变。



恐惧

恐惧是一种特殊的压力。其往往是老板和监工刻意造成的，目的是控制工人，防止他们自我组织。管理层用解雇、黑名单、暴力和其他报复手段来威胁工人，都有可能违法和侵犯人权的。即使没有造成可见的伤害，也可能会损害工人的心理健康。另请参见321页“共同面对恐惧”。

克服恐惧

我们非常害怕老板和他手下的暴徒。没人想受伤或失去工作。但我们知道，这种对暴力威胁的恐惧，是对方最强的工具。我们必须一起克服它，才能争取到作为工人，作为女性和人类的权利。



经济压力

人们因为需要赚钱而去工厂工作。当收入不稳定,或失业会威胁到家人的生存或福祉时,工人就会感到恐惧和压力。工厂老板经常威胁要裁员或搬厂,就是为了让工人害怕失业。许多雇主都会以解雇来威胁那些有怨言的工人,这令其他人心生恐惧,面对不公也不敢发声。



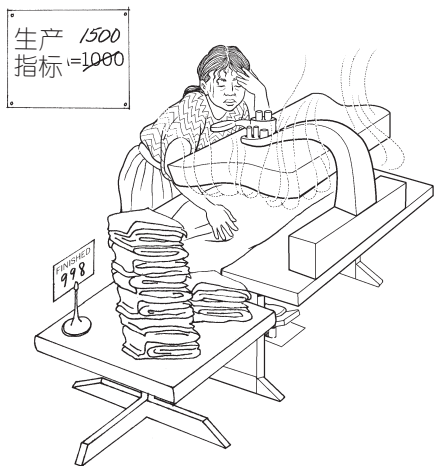
我不想工厂关闭! 那样我怎么寄钱回家? 如果丢了工作,他们会觉得我是个坏女儿!



雇主利用工人担心失业的心理,逃避改善有害的工作条件。

工作量过大

和身体一样,我们的心灵也需要休息才保持健康。长时间工作、周末缺少休息,会给我们的身心都带来压力。加班会减少我们和家人朋友共度的时间,而这些时间对维系健康人际关系十分重要。工作时间太长,会让人感到孤立、寂寞和疲惫。



工厂要求工人在更短时间内生产更多产品的压力,也会伤害工人——特别是生产线移动过快,以致工人无法精确完成每项任务之时。一天之中,人的身体和头脑需要很多小休来舒展放松身心,才能保持健康。一些工厂拼命提高生产指标,让工人觉得永远无法达成;而且一旦工人达成,指标又会再次升高!

工厂人际关系

与老板、监工、保安和其他工人的人际关系都可能造成压力。他人可以让你工作内外的生活变得更轻松或更困难。这些关系是很难改变的，尤其是涉及到那些掌控你工作或工资的人。

强烈的工人团结意识，可以让你与老板和与工会之间的关系更加平等。但老板经常让工人独立或独自工作，或者禁止他们与同事交流，这样工人就很难感到自己是集体的一分子。



工作场所可以是非常不公平的。有时工人会被区别对待，有时老板会喜欢某些工人。最明显的例子就是，同样的工作，女工挣得少，男工挣得多。如果工人受到欺负和压迫，被人看低，就很难有集体感。老板让工人为了更高的职位和薪水互相竞争，从而破坏我们建立起的所有相互信任。我们如何才能克服这些压力，重建团结关系？

自尊

我们的自尊和自我价值来自成长过程中的信念，以及工作、社区和家庭中的人际关系。良好的自尊是心理和情感健康的重要组成部分。如果我们积极看待自身，就能更好地处理日常问题。

很多工人大部分时间是在工厂内工作和生活，远离家人朋友，对他们来说，自尊跟工作关系很大。工作重复单调、休息或假期少、遭受老板侮辱、没时间社交等因素，都可能造成心理健康问题。



工作环境

工作场所的恶劣条件,如噪音太大、光线过亮或过暗、温度过高或过低、重复劳作、接触有害化学品等,都可能给工人带来焦虑和压力。此外,如果厕所数量不够、缺乏隐私或卫生设施太差,也会影响心理健康。不卫生或太拥挤的餐厅设施也可能给工人造成压力。

工伤

工伤不但伤害工人的身体,也会给伤者和目击者带来精神创伤。无论是自己受伤还是看到他人受伤,都会使工人感到被低估、不安、害怕、无助、无法信任世界或周围的人。有时候,工伤事故造成的心理创伤会在你没有意识到的情况下对你影响多年。

工厂发生工伤、甚至有人死亡之后,通常工人并没有机会进行心理调节。即使发生了最坏的情况,管理层也不愿为处理问题而停止生产。严重事故之后,整个厂的工人都会遇到心理健康问题。

接触有毒化学品也会造成心理健康问题。在这种情况下,很难将身体健康与心理健康问题区分开来。身体伤害或慢性病也会导致心理健康问题,包括慢性疼痛、药物副作用和头部损伤。如果工人因为害怕报复或失业而隐藏伤情,这些问题往往会变得更糟。

搬到新地方

出口工厂用就业和收入的承诺,吸引人们从远方来工作。年轻女性特别如此——她们为了在工厂工作,经常要离开家庭和故乡。有时,厂方为了吸引来自远方的工人,会在工厂附近、甚至厂内建造宿舍。不管工厂是否提供住宿,远离家人、故乡、文化和习惯的生活节奏,都会让人感到孤独和思乡。



孤独

远离你所爱的和关心你的人，往往是很难受的。如果工人们来自不同地方，有着不同文化，且长时间的工作又让人十分疲惫，那么就很难认识陌生人并结交新朋友。

集体生活

工厂宿舍条件往往很差。不论是住在工厂宿舍，还是合租附近的民房，工人都经常被迫与不熟的人一起生活，且隐私有限。那些以前和家人同住或来自农村的人，因为习惯了有一定个人空间，所以会非常紧张。如果物质环境也很差，比如过度拥挤、出入通道不足、有火灾风险、洗漱或卫生设施不足、餐厅厨房不干净等，心理压力通常会变得更严重。

雇主不许我们在宿舍装空调，而车间有空调，我们为了凉快，就会想要多在厂里呆着。



社区和家庭的改变

当年轻人，特别是年轻女性，开始去工厂工作时，他们的生活和所属社区的传统生活方式也会开始有或好或坏的改变。人们与土地的关系会改变，年轻人可能会“忘记”如何耕种。

新的企业会给从前是农村的地区带来陌生人、噪音、交通拥堵、犯罪和污染。家庭关系和尊重社区长者的习俗可能会改变，从而给工人以及那些甚至没在工厂工作的居民带来压力。当生活发生巨变、旧的应对方式不再起作用之时，人们就可能开始出现心理健康问题。

其他一系列改变可能会发生在家庭中——突然间女性开始外出工作；男性变成收入较少的一方，或者他们工作的地点离家更近，于是就要承担更多照顾家庭的责任。有时，这种性别角色的改变可能是有益的：女性获得了更多独立，男性懂得了养育孩子和维护家庭的工作的重要性。但是，如果这些改变并非自愿，而是他人强迫的结果，那么也可能是有害的。无论自愿与否，这些改变都往往会给家庭关系增加压力。

工作之外的问题

家庭成员生病、婚姻问题、朋友搬去远方的城市，都会给人造成压力。如果工人因担心失业，不能抽出足够时间或精力去处理工作之外的问题，他们的压力就会变得更严重。



常见心理健康问题

虽然心理健康问题多种多样,但最常见的是焦虑、抑郁和滥用酒精或药物。压力本身并不是心理健康问题,但如果我们无法从中恢复,它就会在身体和心灵中积累。当压力让人无法继续面对挑战时,它就成了问题。

大多数人在人生不同时期都会出现一些压力的迹象,因为人总要面对这样那样的问题。心理健康问题在不同社区中的迹象也会不同。一些在外界看来奇怪的行为,可能在某些社区中是正常的传统或价值观。同时,一些外人看来正常的行为,可能在某些社区中会被认为是奇怪或不正常的。认识到这一点很重要,因为在许多工厂中,都有来自其他国家和文化的管理人员和工人。

别人看起来都很开心,我却那么孤单。我是不是有什么问题?



压力

当人遇到压力时,身体会做好快速反应的准备,以求克服或避开造成压力的原因。这和恐惧造成的效果是一样的。这些身体变化包括:

- 心跳开始加速
- 血压升高
- 呼吸加快
- 消化减慢

如果压力或恐惧是突然且严重的,你可能会感觉到这些身体变化。恐惧或压力消失之后,你会感觉到身体慢慢恢复正常。但是,如果恐惧或压力较弱,缓缓而来或持续很久,你可能就不会注意到身体的变化,因为你已经习惯了这些变化。

焦虑（感到紧张或担心）

每个人都会不时感到害怕、紧张或担心。通常你知道原因是什么，它们也会很快消失。但如果一直焦虑或越来越严重，或者是毫无缘由的焦虑，那么就可能是心理健康问题。焦虑的迹象包括：

- 感到紧张和慌张
- 心悸
- 手抖
- 难以思考
- 不断出汗
- 经常身体不适，但不是疾病引起，且心情不好时不适会加剧

恐慌发作是一种严重的焦虑。除了上述迹象，你会无意间开始快而浅地呼吸，感到恐惧或害怕，觉得可怕的事情即将发生——比如自己或同事要生病、出事故或死亡。恐慌发作会突然出现，然后持续几分钟到几小时。

你必须努力重新控制住呼吸，才能遏制恐慌发作。尽可能地深呼吸——用鼻子吸气，然后用嘴呼出。重复这样做，直到觉得呼吸得到控制。如果你的朋友家人有所准备，知道该怎么做，他们也可以帮忙。

精疲力尽

压力或焦虑持续过长，最终让工人无法应对，就可能导致“精疲力尽”。精疲力尽是精神和肉体的双重疲惫，并伴随着孤立的感觉。精疲力尽的身体迹象包括：

- 头疼
- 失眠
- 肠道问题
- 性欲低下，缺乏性快感
- 缺少精力
- 记忆力差
- 高血压
- 各种肌肉和关节疼痛

抑郁（极度悲伤或万念俱灰）

人生不同阶段都会有令人悲伤的事情：比如朋友家人生病或去世、失业、婚姻或恋爱的终结等。但是，如果下列某一迹象持续时间过长，抑郁就会成为心理健康问题：

- 总是感到悲伤
- 嗜睡或失眠
- 难以思考
- 想哭，或者毫无原因地哭泣
- 对美食、性爱等令人愉悦的事情缺乏兴趣
- 身体不适，如头痛或肠道问题，但又不是疾病引起的
- 说话和动作慢
- 缺乏日常活动的精力
- 考虑死亡或自杀

有些人可以通过和他人或服务机构谈论自身的问题来应对和治疗抑郁。有些人则需要外加抗抑郁药，才能得到好转。这些药物可能有副作用，请向社区诊所咨询相关信息。

有时，抑郁可能会导致包括自杀在内的其他问题。感到自己的问题大到无法解决的时候，很多人都会想到自杀。但是，如果一个人制定了如何杀死自己的计划，失去了生活的欲望，或者以前尝试过自杀，那其自杀的可能就更大，因此需要马上获得帮助。首先应试着和她（他）交谈；如果交谈没有帮助，或者她（他）可能会自我伤害，那就要随时看着她（他）。可以跟她（他）的家人朋友谈谈，但要事先告诉她（他）你会这样做。尽量让她（他）身边一直有人陪着，并把周围的危险物品拿走。有机会的话，向专业心理卫生工作者请教照顾患者的方法。

精神疾病

精神疾病患者需要得到专业卫生工作者的帮助。精神疾病的迹象包括：

- 幻听或幻视
- 不能照顾自己
- 与其所属社区的文化、社会、家庭信仰或传统相悖的行为方式

疾病、有毒化学品、药物或头部和大脑损伤，都有可能致类似迹象。因此，出现这些迹象的人应尽快得到帮助。精神疾病患者应该得到爱、尊严、尊重和善待。



健康
资讯

酒精和其他药物

各种各样的麻醉品会作为药物或配餐饮品出现在宗教仪式或社交活动中。但是, 当一个人的生活开始充斥着麻醉品, 特别是酒精, 就会造成身体和心理健康问题, 并使已有问题恶化。

人们为了减轻压力、克服恐惧或逃避问题, 会滥用酒精和其他药物。在某些社会中, 工人很难改变自身生活状况, 而酒精和其他药物似乎能让人好受一些, 至少是一种暂时的解脱。一些工厂会鼓励甚至强迫工人使用保持清醒的药物。这些药物可能会成瘾, 导致不上班的时候也要服用。

不幸的是, 药物和酒精通常会使用问题更糟, 并降低我们改善生活的能力。滥用药物或酒精的人不会努力改变糟糕的现状, 反而把时间、金钱和健康用来逃避和遗忘问题。



怎样才算滥用？

滥用药物或酒精的人通常会：

- 感觉自己需要靠酒精或药物才能度过白天或黑夜。
- 在不寻常的时候吃药喝酒, 如早晨或独自一人时。
- 谎报或隐瞒用量。
- 经济困难, 因为在药物或酒精上花钱太多。
- 对朋友家人变得暴力。
- 在工作时吃药或喝酒, 从而危害自己或他人的安全。

匿名戒酒会 (AA)

匿名戒酒会 (AA) 是一个助人戒酒戒药的组织, 在许多国家都有分支。成为会员是免费的, 要求只有一个: 有意愿戒酒或戒药。



会员会定期会面, 分享自己酒精或药物成瘾的经历。每个会员都有一个导师, 后者已经成功戒除了一段时间, 所以能够给予他人支持和指导。

还有一个叫做“酒精成瘾者家庭聚会 (Al-Anon)”的团体, 主要是支持酒精和药物成瘾者的家人朋友。如果你想帮助滥用酒精或药物的家庭成员, 这些团体可以提供所需的工具和支持。

组织起来，减少工作压力

工人组织起来，争取高工资、健康福利、卫生设施或清洁饮水的时候，也是在减少引起压力的问题。你可以用很多方法给自己减压，但要想消除造成压力的根源，通常需要大量工人一起向管理层或政府施压。通过集体努力，你们可以消除或减少许多造成工作压力的原因。

减少压力，改善影响工人心理健康的工作条件，对工厂里包括老板在内的所有人都有益处。在工人受尊重、收入公平、待遇好的工作场所里，工人缺勤少，工作更努力，干扰工作的冲突也较少。

不幸的是，很多工厂主拒绝承认工人组织有助于减轻工人压力和改善工作条件。他们认为一切组织行为都会威胁到他们的权威和利润。管理层经常用处罚、解雇和暴力来回应工人的组织行为。这给工人组织者带来了巨大压力，也让工人感到恐惧。

围绕一个问题进行组织是否会改善工作条件，应该由工人自己决定。参见第3章的内容，有助于选择最适合的方法。

组织起来争取：

更好的工资福利



你能：

减少压力。

可达成的生产目标



提升自尊。

安全的工作条件



减少事故和工伤。

劳权和人权



消除虐待和恐惧。

工作中的发言权



战胜软弱。

促进工作场所中的平等和集体感，
有助于改善所有人的心理健康状态。

减少组织压力

工人参与组织活动,无论是成立安全委员会还是建立工会,都需要占用其休息和放松的时间。由于担心管理层报复,这些活动往往不会得到所有工人或社区成员的支持。但对于许多工人而言,参与争取改变的活动,所受的压力比什么都不干要小。

- **参与委员会:** 造成压力的最大原因之一,是感觉自己对工作没有贡献或控制权。当委员会讨论如何改善工作条件时,也提出关于减少压力的想法。
- **建立个人支持网络:** 让家人、朋友和邻居分担做饭、育儿和运送的责任。知道可以有人依靠,会让你不至于压力过大。
- **与社区中其他人和团体合作:** 向教会、地方组织、其他工会和工人组织寻求道义上的支持和团结。知道社区中有其他人支持自己,你就不会感到孤立。
- **保持交流:** 确保同事们知道发生了什么,并且倾听他们的意见。重视交流有助于促进参与和提升集体感。
- **减少会议中的紧张局面:** 人们在会议中可能会疲惫、不安或生气。会议具有参与性和建设性,有助于让人们懂得组织行动可以其改善生活和精神状态。
- **庆祝小胜利:** 不要忽视过程中的努力和成果。让人们了解已经取得的进展,有助于在长期斗争中保持希望。
- **娱乐活动:** 欢笑、歌唱、运动和其他娱乐活动都可以减少压力。在组织过程中加入娱乐活动,既可以吸引更多人参与,还有助于成员之间建立更密切健康的关系。



帮助自己，也帮助别人

治疗、支持和理解，都会使心理健康问题好转。工人可以为自己和他人做许多事情。

- **了解导致压力的原因：**了解之后，才能更好地同别人谈论我们的问题。有时候，我们需要的只是他人的同情和倾听，而且对方也许正好有解决问题的办法。你也可以通过倾听来帮助别人。



- **在休息时做伸展活动，并邀请他人一起：**工作中不会经常有机会做深呼吸或活动身体，但即使只花几分钟做伸展和深呼吸，也有助于让自己平静，从而可以更好地处理工作压力。下班时间，应努力做自己喜欢的事情。试着在小休时或下班后唱歌、演奏、跳舞或运动。锻炼和活动身体是减压的好方法。最好和他人一起做。

- **有减压效果的食物和传统药物：**在世界许多地方，人们都会用食物和传统药物来治疗心理健康问题。饮食应丰富多样，特别要多吃水果蔬菜，才能摄入足够保持身心健康的营养。

很多补品都有舒缓和平衡身心的作用，但其中一些可能弊大于利。不要轻信那些吹得天花乱坠且价格昂贵的补品——它们往往是无效的。



椴树茶是缓解焦虑的天然饮品。

- **帮助彼此创造时间：**请朋友或家人帮忙家务或照顾孩子，让你可以有一些自己的时间；作为回报，也向对方提供帮助。和别人分担家务时，也可以轮流休息。
- **彼此交流：**大多数工厂工作都是让工人各干各的，即使大家都在同一车间。
- **建立支持小组：**将人们聚在一起讨论问题，并让遇到类似问题的人相互交流。虽然一个人主导会议更容易，但优秀的领导者会让每个人都有机会谈到自身的处境，同时又能让会议时间和主题保持正轨。开会之前，先谈好会议规则，比如希望达成什么目标、如何让每个人参与进来并倾听他人等。

活动

找时间放松一下

瑜伽、冥想或祷告等活动，都有助于平静心身和锻炼强大内心。

这是一个放松运动的例子，可以单独或集体来做。如果是集体做，应找一个人做主持（但要确保主持人也有时间放松）。

1. 找一个可以不受扰地坐下或躺下几分钟的地方。最好是安静的地方，但也可以随时随地找地方来做。
2. 闭上眼睛。
3. 用鼻子缓慢地深吸一口气，再用嘴呼出。去感受心跳变缓。
4. 你可以祈祷，或重复一个积极的单词或短语，或尝试让头脑保持空白。
5. 几分钟之内，尽可能多做几次。



放松和平静心灵的方式有很多。有人会唱歌，有人会静坐，还有人会做运动。当然也可以都做！

闭上眼睛，想象你一个现在想去的安全、平和的地方，或想一个令自己感觉良好的词或短语。

用鼻子缓慢地深吸一口气，再用嘴呼出，同时继续想象这个地方。

继续呼吸，继续想像这个安全的地方或其他积极的东西。

