

附件 IV

## 精神卫生战略

帮助联合国军警人员及其家属和 **T/PCC** 了解和管理部署  
相关问题的信息



# 目录

术语 .....	3
1 引言 .....	4
2 部署前 .....	4
家庭成员部署前应激的症状.....	4
帮助减少和应对部署前应激的方法.....	4
3 部署期间 .....	5
部署人员家属应激的影响因素.....	5
对部署应激的症状.....	5
减少和应对部署应激的方法.....	5
4 部署后 .....	6
部署后军警人员应激因素.....	6
部署后家属应激因素.....	6
部署后军警人员应激的有害后果.....	6
部署后家属应激的有害后果.....	7
5 子女和部署周期 .....	7
部署前阶段.....	7
部署前应采取的行动.....	7
部署阶段.....	8
部署期间应采取的行动.....	8
部署后阶段.....	8
部署后应采取的行动.....	8
6 重建友谊 .....	9
7 与父母和大家庭重建关系 .....	9
8 T/PCC 的作用 .....	9
9 结语 .....	10
10 参考资料 .....	10

## 术语

照护人	通常在具有挑战性的环境中，为儿童或有需要之人提供支持和护理的个人，可能包括身体、医疗、心理或情绪上的援助。
家庭	家庭是一个基本社会单位，由因法律、婚姻、收养、血缘或强烈的情感纽带而联结在一起的 个人组成。家庭提供了一个支持、养育和 互相关怀的框架，是抚养孩子、共享资源和 培养情感关系的 核心结构。
家庭构成	可能差异很大，包括核心家庭（父母及其 子女）、大家庭（包括（外）祖父母、阿姨/姑母、叔叔/姑父和堂亲/表亲）、单亲家庭、重组家庭（通过再婚组建 等。家庭的概念超越了 生物学上的关系，包括选择的家庭和 志同道合之人建立在共同价值观、情感联结和支持体系之上的 社群。
重新磨合	指军警人员在部署结束后过渡到原部队生活的过程。其涉及服役人员及其家属成功回到部署前的生活例程和角色需要作出的身体、情绪和心理上的调整。
配偶	指通过根据适用司法管辖区的法律、法规结婚，法律上承认的军警人员伴侣。这种关系赋予配偶特定权利和福利，通常包括接受医疗护理的机会、住房津贴，以及军警人员为保障服役人员家庭的福祉而以其他形式提供的支持。军警人员配偶在支持其服役伴侣的工作中发挥着至关重要的作用。鉴于军警人员生活的性质，军警人员配偶经常面临独特的挑战和机遇，包括部署、搬家和可能的分离。 注释：武装部队和国家不同，与军警人员配偶相关的定义和福利可能有所不同。
T/PCC	士兵/警察派出国

# 1 引言

被选中参与联合国部署可以带来崇高的地位和经济回报，因而军警人员及其家属对此都感到无比自豪。但在为部署做准备的过程中，他们可能会出现一系列情绪反应，包括兴奋、快乐、骄傲、悲伤、愤怒、紧张、沮丧、怨恨和抑郁。一些家庭也可以利用部署期成长和寻找内在力量。认识和理解这些挑战对于有效应对部署期间的分离至关重要。

联合国认识到军警人员家属福祉的重要性，并理解需要细心留意才能有效管理部署对他们产生的影响。

因此，本指南旨在帮助军警人员及其家属了解并发现应激源，并就在整个部署周期内应对应激源的预防和缓解措施提供建议。这样做是力求确保军警人员能够满怀信心地加入联合国特派团、在部署期间专注于自己的主要任务，并在部署结束后自豪和快乐地与家属重聚。

本指南主要针对军警人员及其家属编写。但还是建议士兵/警察派出国 (T/PCC) 领导层及其医务人员也了解这些问题，并协助军警人员及其家属成功找到正确的应对方法。

关于 T/PCC 可以如何协助军警人员及其家属的一些建议见本文件末尾。

## 2 部署前

在制定有效应对策略的同时，发现并消除部署前的应激源，对军警专业人员及其家属的福祉非常重要。

军警人员及其家属之间可能会出现多个问题，包括对部署、儿童保育和财务期望争论不休，以及对在军警人员离家期间配偶的安置地点意见不统一。尽管缜密规划可以缓解一些应激症状和不安感，仍必须承认无法消除全部应激源。因此，必须要意识到应激可能会有哪些表现，以及如何应对。

### 家庭成员部署前应激的症状

- **愤怒：** 主要情绪反应
- **不接受现实：** 为什么选中我们？为什么选中你？
- **焦虑：** 你不在的时候，我该做些什么？未来会怎样？
- **其他情绪：** 恐惧、怨恨、悲伤、依恋、疏离

### 帮助减少和应对部署前应激的方法

- 与家属**沟通**，一对一进行讨论
- 就保持联系共同**制定**计划
- 让家庭成员**做好准备**面对他们离家的时刻

双方之间坦诚沟通对于理解彼此的感受和关切至关重要。军警人员及其家属积极解决这些问题，就能更好地管理与部署相关的应激，构建更强大的支持体系，从而改善整体健康状况。

在部署之前，军警人员应当让家属熟悉在他们离家期间与他们联系的方式。军警人员应当告诉家属，如果遇到紧急情况或无法联系到他们，可以联系原部队的哪些人，并在自己离家前将家属和这些人互相介绍给对方。

## 3 部署期间

在此期间，家庭成员的反应可能各有不同，因为他们在分离期间经常有不同的感受，比如担心、害怕和焦虑。

### 部署人员家属应激的影响因素

- 担心参与部署的家庭成员的安全
- 既定的模式和例程中断
- 子女对家庭环境突如其来的改变反应消极
- 需要培养新的恢复技能，延续家庭关系，结交新朋友，以及加入支持小组
- 新的角色和责任负担过重

### 对部署应激的症状

家属可能会出现一系列症状，最常见的是：

- 空虚
- 孤独
- 恐惧
- 愤怒
- 悲伤

### 减少和应对部署应激的方法

将自己的感受视为对艰难处境的正常反应，并非代表不愿意接受现实。

下方为配偶或伴侣提供了一些帮助自己和其他家庭成员应对分离的建议。

#### 家属和朋友

- 接受朋友和亲属的帮助。这在配偶或伴侣离家期间至关重要，并不意味着软弱或无力应对。
- 与您自己的家属和朋友常联系，因为他们可以提供急需的支持。
- 将宗教仪式纳入个人例程，让参与部署的家庭成员参与其中。

#### 邻居

- 目标是与至少三位邻居建立关系。他们既能在紧急情况下提供莫大的帮助，也能在日常生活中提供支持。

#### 工作

- 如果您全职工作，提前决定在学校假期需要执行哪些计划。
- 与您的雇主开放沟通有助于确保在艰难时期更顺利地工作与生活之间取得平衡。

#### 自我保健

- 制定一个例程，包括专门的放松时间。
- 照顾好自己，避免过度疲劳。
- 坚持原有的兴趣爱好，或探索新的兴趣爱好。

## 4 部署后

鼓励军警人员及其家属承认回家可能会引发应激，而这种应激可以通过促进相互理解和支持得到缓解。

为了更顺利地重新磨合，T/PCC 可以实施一个流程，就部署后可能遇到的挑战和问题对军警人员及其家属进行教育。促进理解和提供适当的资源可以更好地支持军警人员及其家属度过人生中的这一重要阶段。

### 部署后军警人员应激因素

- 部署期间的情况很危险或紧张，随时可能会发生危险事件
- 同事在执行任务时死亡或受重伤
- 在海外待很长时间
- 面对死伤人员（包括敌对作战人员和平民）
- 对部署应激可能加剧过往的创伤
- 离家期间家庭动力特征发生改变，例如子女或配偶更依赖军警人员或更独立

### 部署后家属应激因素

- 质疑自己在伴侣或配偶部署期间做出的决定
- 经历决策和责任的转变
- 家庭动力特征可能永远无法恢复到部署前的状态之事实

这些应激源可能会导致军警人员及其家属发生多种变化。可能表现为情绪和社会变化，具体如下所述。

### 部署后军警人员应激的有害后果

- 对行动感到内疚或对某些失败感到羞愧
- 过量饮酒或用药，或悲伤、焦虑和愤怒
- 对通常可以更冷静地处理的事件失控或频繁哭泣，以及作出其他极端反应

- 睡眠问题（睡眠过少或过多）
- 难以集中注意力
- 言语或肢体暴力
- 在无明确身体病因的情况下，反复抱怨头痛、背痛、胃肠道问题、耐力下降
- 不断回想起部署期间经历的恐怖场景
- 对自己/他人/环境的想法很消极

## 部署后家属应激的有害后果

- 无法解决家庭冲突
- 在家里变得过度依赖或与家中其他人更疏离。不断地指责他人。
- 子女出现管教或学业问题

军警人员及其家属理解并执行这些建议，就可以顺利、愉快地完成回家过渡的这一过程。谨记恢复是一个过程，以及应用这些技巧可以为积极和光明的未来奠定坚实的基础，这很有帮助。

## 5 子女和部署周期

在家庭体系内，子女尤其容易受到伤害，持续应激可能增加其精神卫生风险。下文提供了在部署周期的不同阶段可能影响子女的具体因素，以及为减轻影响建议采取的行动。

### 部署前阶段

以下因素可能对子女有影响：

- 焦虑和不确定性。 子女可能会对即将与参与部署的父母一方分离感到焦虑。围绕部署、目的和潜在风险进行对话可能会让他们感到不安。
- 例程变动。 为部署做准备可能会导致例程发生变动。子女可能需要适应新的时间表或责任，这一过程对他们来说可能很艰难。
- 难以表达情绪。 子女可能很难表达他们对即将到来的分离的情绪。为他们提供一个安全的空间来表达自己的感受至关重要。

### 部署前应采取的行动

父母双方都应当：

- 与其他有部署经验的父母或照护人沟通，了解子女会问的问题、如何回答这些问题，以及要分享多少信息；
- 考虑到子女的年龄、性格以及他们对突发事件的反应，思考向子女解释部署的最佳方式；
- 如果有，考虑联系分遣队家庭支持中心
- 向子女学校、教师和教练报备即将参与部署之事宜。

参与部署的父母一方应当：

- 与子女单独沟通，让他们了解部署是什么、为什么父母一方需要参与、期限是多久，以及在地图上给他们指出部署位置；
- 让子女提问，并尽可能简单、诚实地回答问题；
- 让子女安心，告诉他们例程照旧，参与部署的父母一方也会尽可能多地保持联系，并告诉他们在家里一定要听父母或照护人的话；
- 请学龄子女帮忙打包行李；
- 一定要告别，但告别仪式要从简；
- 使用适龄的措辞强调特派团的人道主义性质，以及向当地居民提供的服务，这有助于减轻分离的影响。

## 部署阶段

以下因素可能对子女有影响：

- 离家和分离。 子女会经历父母一方离家的情况，这可能会让他们感到悲伤、孤独，甚至发生行为改变。
- 沟通困难。 根据部署位置的不同，参与部署的父母一方和子女之间的沟通可能会受到限制、不定期或中断，进一步增强分离感。
- 适应新例程： 孩子和留下的父母一方或照护人可能已经制定了新例程来弥补离家人员的责任。这些例程可能会影响学校、课外活动和社交互动。

### 部署期间应采取的行动

参与部署的父母一方应当：

- 尽可能定期保持联系，确保更顺利地过渡；
- 支持他们在家维持家庭秩序的伴侣。

留在家中的父母一方或照护人应当：

- 尽可能坚持执行往常的日程，同时制定新例程，留出时间与参与部署的父母一方互动；
- 留出时间帮助子女讨论他们从新闻或其他孩子那里听到的消息；
- 不要让子女做出通常不容许的行为。

## 部署后阶段

以下因素可能对子女有影响或子女可能需要以下事物：

- 重聚和重新磨合。 尽管参与部署的父母一方回家是一个喜事，但也可能困难重重。子女可能需要时间来适应父母回家。
- 需要时间重新联结。 一家团聚共度美好时光对于重建纽带和制造新的回忆至关重要。

### 部署后应采取的行动

回家的父母一方可以在回家后几天和几周内待在家里，帮助确保更顺利地重新磨合。他们应该在家庭生活中作出一些小的改变，并接纳任何差异，不要挑三拣四。



留在家中的父母一方或照护人不要让回家的父母一方刚回家就承担大量的日常杂务和责任，尤其是与子女相关的杂务和责任，以此帮助确保更顺利地重新磨合。如果在参与部署的父母一方离家期间，家庭例程或家规发生了很大变化，子女应做好准备接受其父母回家后日程可能发生的变化。

## 6 重建友谊

朋友对部署后重新磨合的作用是帮助自己成功重新适应的基础。朋友提供了一种独特支持，与家庭成员和同事提供的支持相辅相成。朋友的陪伴会给人一种平常、熟悉和友爱的感觉，在回归到往常生活的艰难阶段，这种感觉会让人非常安心。与朋友分享趣事、故事和经历有助于衔接变化。

面对可能出现的孤立感或在重新磨合的过程中遇到的难题，朋友可以表示理解和认可。部署期间，在共同回忆和相互支持的基础上建立友谊可以增强回国军警人员的信心，提醒他们自己是一个坚定社群的一份子。这些纽带有助于为军警人员创造一个安全的空间，供他们自由讨论自己的想法、感受和难题，因为他们知道我的朋友可以在深层次的个人层面上产生共鸣。这样一来，朋友对帮助军警人员回国时重新点燃归属感和目标感不可或缺。

## 7 与父母和大家庭重建关系

与父母和大家庭重建关系对于部署结束后回国的军警人员至关重要。这一过程的复杂动力特征会显著影响他们的健康和整个家庭的凝聚力。以下几点阐明了这一重要方面。

- 大家庭动力特征。与大家庭成员重建关系既振奋人心又复杂。部署期间，父母或亲属可能会介入来支持家庭，从而与子女建议独特的关系。军警人员及其配偶或伴侣需要感谢他们的支持。
- 平衡自主权与协作。重建关系涉及平衡部署期间获得的自主权和家庭生活的协作性质。承认彼此的优势，并想方设法将这些优势融入家庭，从而帮助和谐过渡。

总而言之，与父母和大家庭重建关系涉及方方面面，需要开放沟通、同理心和适应能力。可以利用这一机会庆祝成长、应对变化，以及重新确定让家庭能够恢复并提供支持的纽带。

## 8 T/PCC 的作用

必须指出，T/PCC 和参与部署的军警人员都有责任在部署的各个阶段协助军警人员家属。

T/PCC 可以提供援助的领域包括：

- 通信。让家属了解特派团、他们所爱之人的角色以及局势的任何变化，这一点至关重要。为家庭建立高效的通信渠道，以便联系他们参与部署的所爱之人，这很有帮助。虽然这一责任主要在于军警人员，T/PCC 仍应提供履行这一责任的渠道。T/PCC 可以使用东道国驻扎地点的场所/文化/人民视频来对军警人员及其家属进行教育。

- 社会支持关系网。增强部署人员的家属之间的联结可以创造一种社群感，确保他们能够分享经历并相互支持。
- 部署后对重新磨合的支持可能包括，指导重新适应、管理潜在难题，以及为家庭提供足够的时间来与军警人员重新磨合。
- 咨询和心理支持。为家庭成员提供精神卫生服务或咨询，帮助他们应对所爱之人被部署在遥远而艰苦的环境中所带来的压力和挑战。
- 部署前家属面谈。如果可行，T/PCC可以在部署前阶段与军警人员及其配偶或伴侣进行面谈，以确定是否有任何重大家庭问题，如家庭成员病重、关系紧张或其他可能削减部署人员准备程度的困难。T/PCC可以根据其面谈结果采取适当的行动。

## 9 结语

从被选中的那一刻开始，直到部署结束，在这整个期间，军警人员及其家属的旅程是一个非凡而能够实现巨大转变的过程。回国后与孩子、父母、大家庭和朋友重新联系有着深远的意义。面对不确定性、预期和适应新环境的需要，相互理解、个人成长和强大的恢复能力同时为军警人员及其家属给这段旅程留下了标记。

T/PCC、军警人员及其家属之间的共同努力确保了军警人员有积极性，伴侣或配偶和家庭成员都能作为坚实的后盾。

## 10 参考资料

- Alfonzo, Chris A. (2023). The deployment experience. *In Veteran and Military Mental Health: A Clinical Manual*, Christopher Warner and Carl A. Castro, eds. Springer Cham International Publishing.
- Cramm, Heidi, and others (2020). Impact of Canadian Armed Forces veterans' mental health problems on the family during the military to civilian transition. *Military Behavioral Health*, vol. 8, No. 2, pp. 148–158.
- Dorrance-Hall, Elizabeth, and others (2023). Making sense of changes in military partners' post-deployment adjustment concern: Turning points, trajectories, and accounts. *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 40, No. 11.
- Greene, Tayla, and others (2010). How communication with families can help and hinder service members' mental health and occupational effectiveness on deployment. *Military Medicine*, vol. 175, No. 10, pp. 745–749.
- Kennis, Mitzy, and Hans Te Brake (2022). Facilitating the transition home after military deployment: a systematic literature review of post-deployment adaptation programmes. *European Journal of Psychotraumatology*, vol. 13, No. 1.
- Sheppard, Sean C., Jennifer W. Malatras and Allen C. Israel (2010). The impact of deployment on US military families. *American Psychologist*, vol. 65, No. 6.
- Hawkins, Stacy Ann, and others (2018). *What we know about Uniformed Personnel family readiness: Evidence from 2006-2017*. Research Facilitation Laboratory, Army Analytics Group, Office of the Deputy Under Secretary of the Army, United States Armed Forces.
- Irish Defence Forces. *Overseas Service Guidance Booklet for Defence Forces Families*.

- Steel Fisher, Gillian K., Alan M. Zaslavsky, and Robert J. Blendon (2008). Health-related impact of deployment extensions on spouses of active-duty army personnel. *Military Medicine*, vol. 173, No. 3, pp. 221–229.
- Wood, Valerie M., and others (2022). Adult attachment and spousal reports of conflict and quality of partner interactions during a post-deployment reunion. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, vol. 8, No.3, pp. 72–83.
- US Department of Defense (2022). What to expect: an overview of reunion and reintegration, 27 July. Available at <https://planmydeployment.militaryonesource.mil/reunion-reintegration/family-members/what-to-expect-an-overview-of-reunion-and-reintegration/>
- Zolotov, Debra Mae (2023). Impact of Post-Traumatic Stress Disorder on the Quality of Familial Interactions Among Soldiers Who Were Deployed, PhD diss., Chicago: The Chicago School of Professional Psychology.