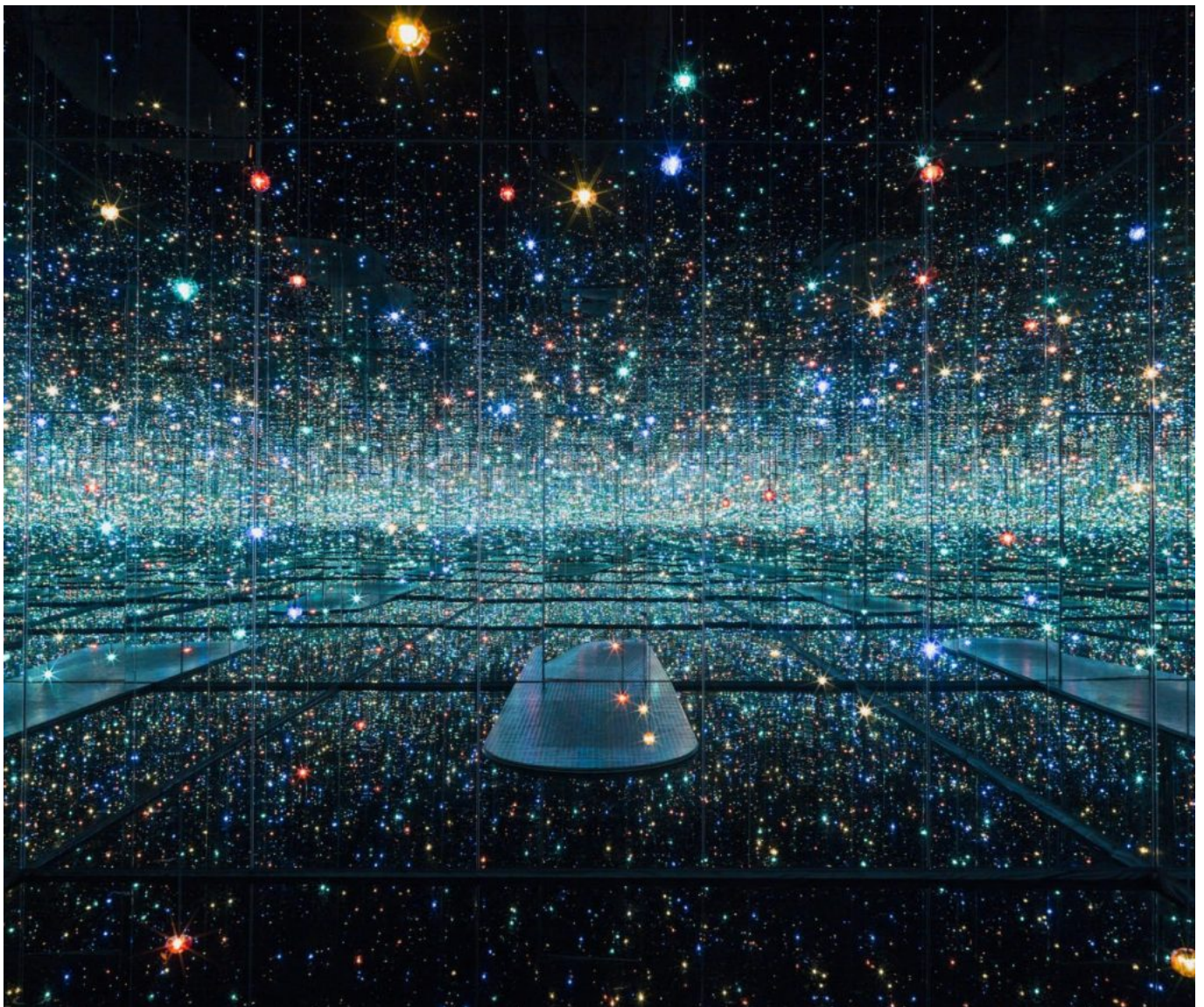


2025年第39期新闻稿：全球逾十亿人正遭受心理疾病折磨



《无限镜屋——数百万光年之外的灵魂》，草间弥生（日本）作于2013年。

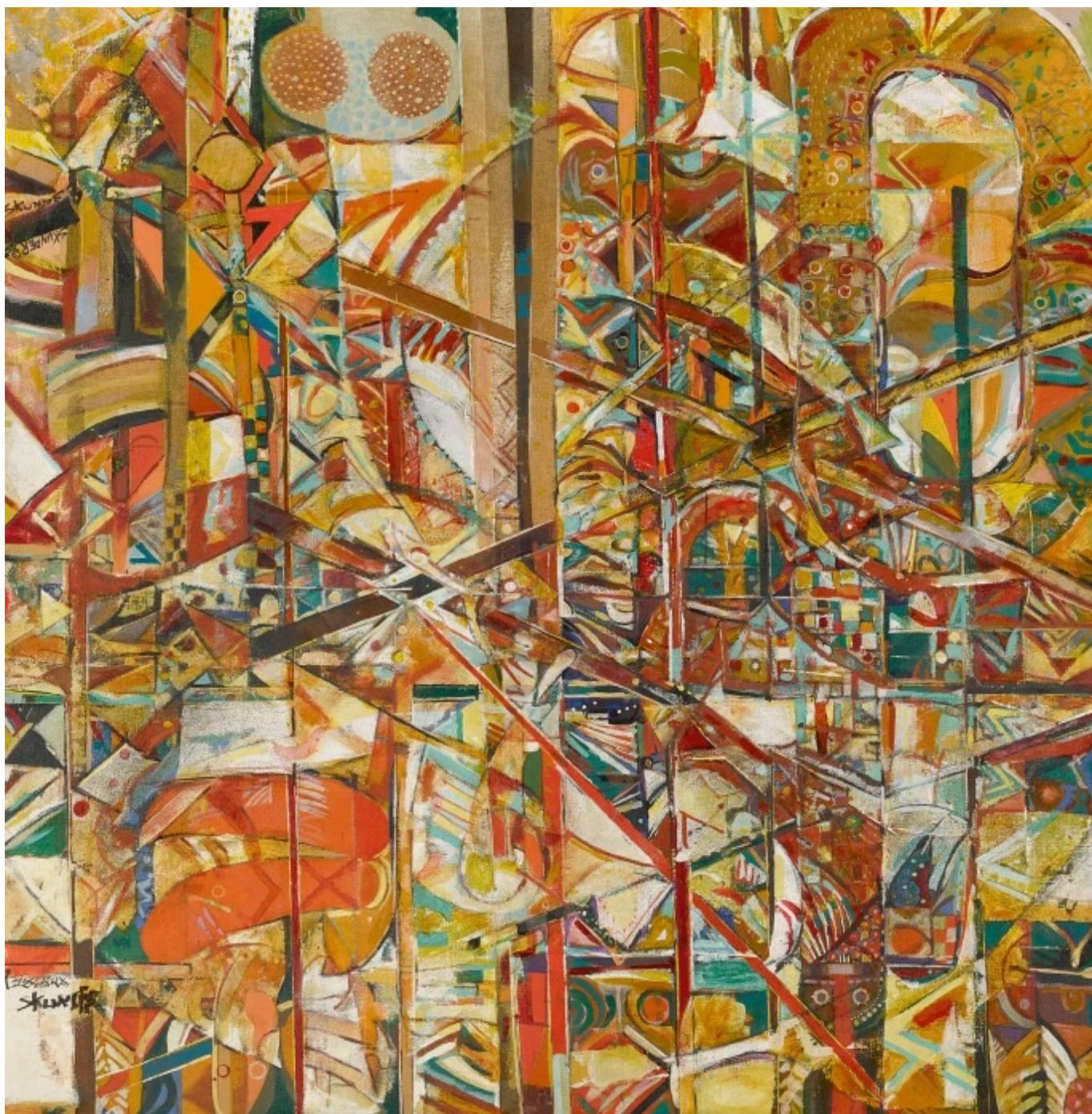
亲爱的朋友们：

三大洲社会研究所向您问好。

我第一次听到“抑郁症”这个词，大约是在十六岁的时候。那时，母亲带我去印度班加罗尔的国家心理健康与神经科学研究所（National Institute of Mental Health and Neurosciences）就诊。此前我只以为自己只是做噩梦、情绪低落罢了。我很幸运，如今全球只有 9% 的抑郁症患者能够接受**治疗**。医生与我长谈，并在接下来的几天里安排了系统治疗。很快我明白，我的问题主要源自几年前的一次创伤经历——那时我在学校遭到了性侵。

在那段时间里，我的父母一直陪伴我，给予我继续生活下去的勇气，并尽可能保护我免受社会舆论的羞辱。他们的体贴和宽容让我得以用自己的节奏去面对和消化这一切，在我尚未准备好公开谈论那些“毫无意义、也永远不该让一个孩子承受的事情”之前，他们从未逼迫我开口。事实上，抑郁症的经历及其对自尊的影响会持续人的一生。药物治疗是有帮助的，朋友的爱亦如此，但没有哪种方法能真正治愈那种复杂而深沉的痛。

多年来，我始终要在内心独自面对那段经历带来的巨大羞耻感——这既来自于创伤本身，也来自于那种对真相挥之不去的怀疑：“难道是我自己招致的吗？”这种羞耻感对经历过类似暴力的人来说十分普遍，它会伴随受害者一生，这一点从在青少年时期经历过性暴力的人自杀率明显更高就能看出。因此，药物治疗与心理干预的重要性绝不可被忽视。然而，在一个更关注债务偿还与军备采购的世界里，随着公共医疗支出的持续下降，对心理健康的支持愈发低迷。



《十字路口》，亚历山大·“斯昆德”·博戈西安（埃塞俄比亚）作于1997年。

我之所以一直坚定支持联合国机构，尤其是世界卫生组织，正是因为这些机构持续关注心理健康问题并揭示了心理健康支持体系资金不足的情况很严峻。《2024年心理健康地图集》（**Mental Health Atlas 2024**）与《当今世界的心理健康状况》（**World Mental Health Today**）这两份2025年最新发布的报告指出：全球有超过十亿人患有心理疾病。与普遍认知不同的是，大多数患有这些疾病的人生活在中低收入国家。最常见的疾病是焦虑症和抑郁症，女性受其影响尤为严重。

女性遭受家庭暴力的几率也更高，这会导致她们的精神压力增加，而那些患有严重心理疾病的女性又更可能遭受性暴力以及其他形式的伤害。然而，令人震惊的是，世卫组织的研究发现，由于多种原因，

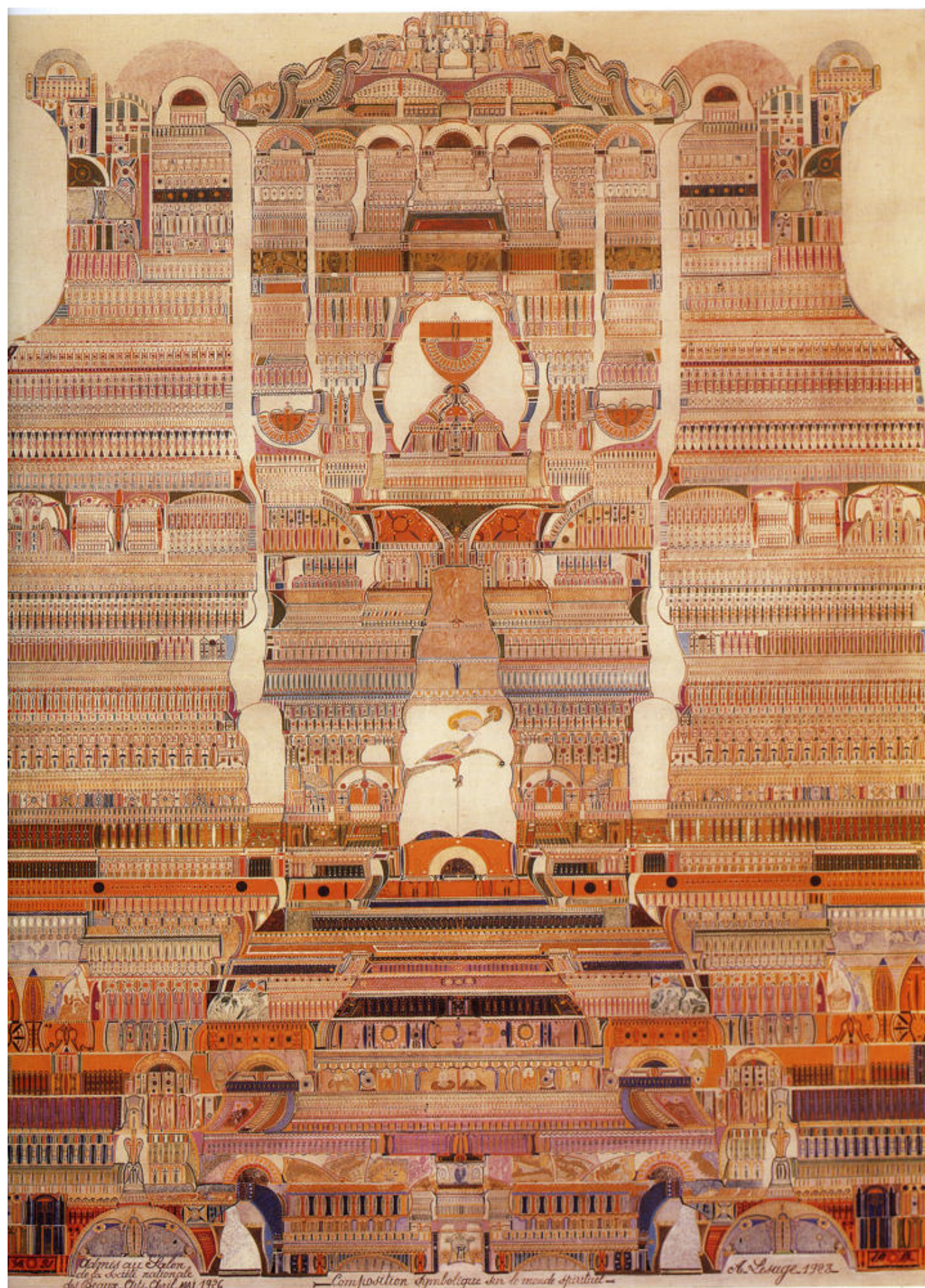
女性获得心理治疗的机会反而更少。**该组织**引述的一项**印度研究**显示，“抑郁症女性每月自付医疗费用超过家庭支出一半的可能性是其他女性的三倍。”治疗费用、羞耻感与恐惧这三大障碍使得心理疾病患者难以获得医疗与法律援助。



《玫瑰绸蚊子》，丁立人（中国）作于2019年。

这些数据触目惊心。各国政府在精神卫生方面的**支出**中位数约占卫生预算的 2%，自 2017 年以来一直保持不变。2022年全球医疗保险**支出**仅占全球 GDP 的 9.89%，而其中相当大一部分被全球北方国家的保险公司与干预项目消耗，导致数据严重失真。截至 2022 年，全球南方国家的平均公共医疗保健**支出**仅占 GDP 的 1.2%，其中 141 个国家的支出低于世界卫生组织设定的 5%的 GDP 医疗保健支出基准（2010年曾有**报告**指出，6%的支出比例才能有效减少自费负担）。高收入国家平均每人用于心理健康的支出为 65美元，而低收入国家仅为 0.04美元。

在此背景下，贫困国家平均要将**6.5%**的出口收入用于偿还外债，而全球军事与警察**开支**却节节攀升。在这样的结构性环境中，绝大多数国家缺乏将国家优先事项从“社会破坏”转向“社会关怀”的政治意愿。



Exposé au Salon
des Beaux-Arts, nationale
des Beaux-Arts, Paris, mai 1906

Composition Symbolique sur le monde spirituel

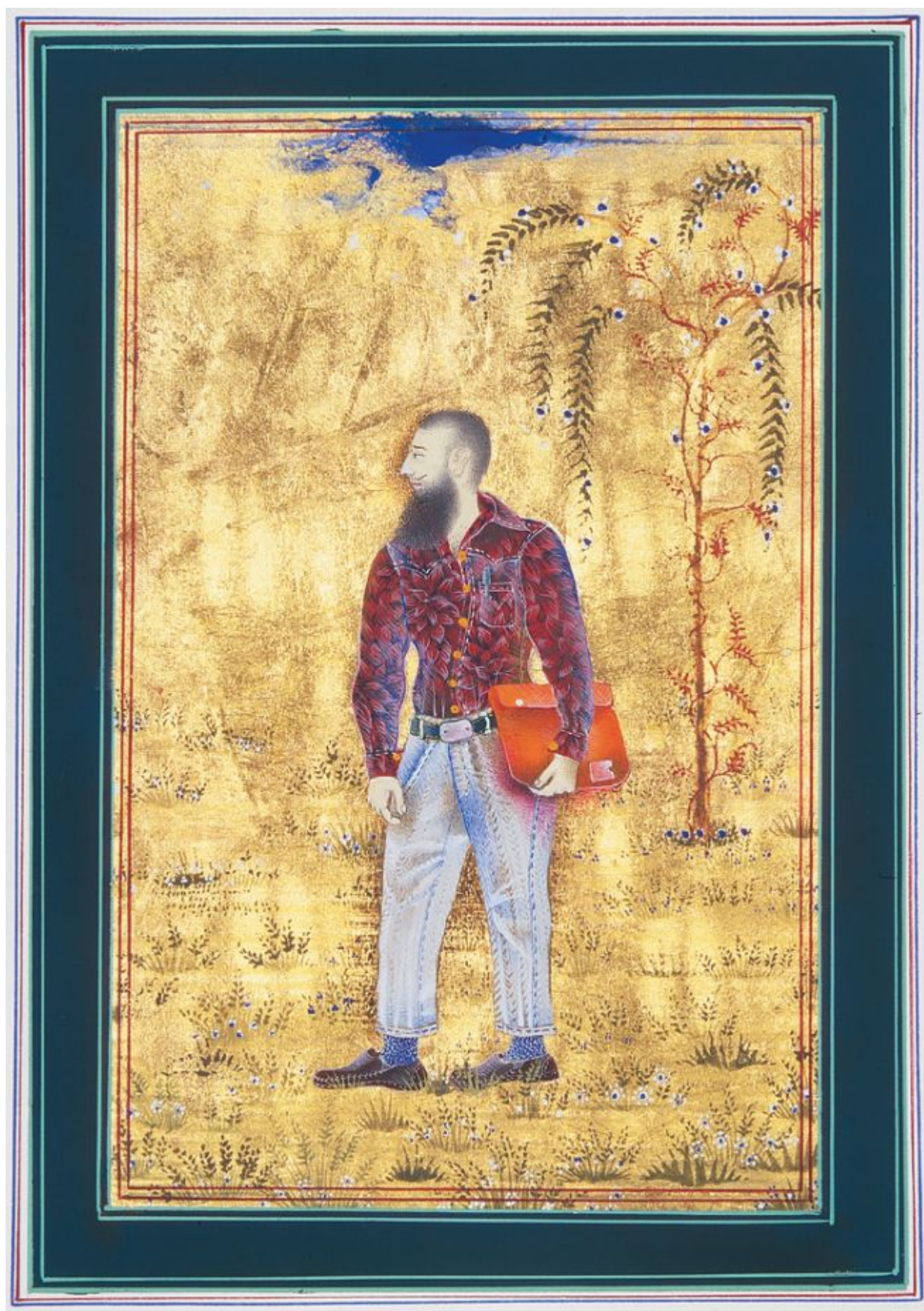
A. L. L. L. 1903

《无题》，奥古斯丁·勒萨热（法国）作于1923年。

缺乏完善医疗体系（包括心理医疗体系）会带来怎样的后果？

1. 自杀人数高得惊人。据**报道**，每年有超过72万人自杀身亡，相当于每10万人中有8人选择结束生命。青少年自杀率因国而异，有的保持稳定，有的上升（**2021年的数据**仍是较为可靠的参考）。全球近四分之三自杀事件发生在中低收入国家。在非洲，自杀人数正在上升，目前为每 10 万人中有 11.5 人自杀。
2. 世卫组织的一份**新报告**指出，每小时有100人死于孤独，每年死亡人数约达 87.1万人。报告解释说，导致孤独与社会隔离的因素包括：身体或心理健康不佳（尤其是抑郁症）、神经质人格特征、无伴侣或未婚、独居以及公共交通不便等居住环境因素。这些问题其实完全可以通过加强社会联结得到缓解，例如改善公共交通、建设文化中心与社区照护中心等。
3. 心理工作者们也面临着精神与身体的双重挑战——他们往往超负荷工作且缺乏支持。全球平均每10万人中仅有13名心理工作者，在低收入国家甚至仅有1人。全球三分之二的国家（主要是贫穷国家）每20万人才有1名精神科医生。这对那些心怀善意、投身这一职业的人来说是沉重的压力。我唯一遇到过真正快乐的心理工作者的国家是古巴。尽管他们所面对的是一个在制裁下饱受精神创伤的社会，那里的体制依然尽可能为社区心理工作者们提供支持。
4. 行业研究表明，对重度心理疾病患者而言，在靠近患者家附近的**社区**护理中心接受治疗远胜于在冷冰冰的大型精神病院中就医。然而，全球不到十分之一的国家完成了从精神病院体系向社区照护体系的转型，即便只是名义上设立了这样的体系。在少数实现转型的国家中，许多都是社会主义国家。地方性的社区照护中心不仅能帮助患者更好地融入社会，也让心理健康工作者能够更全面地了解患者及其所在社区的社会心理背景，从而使治疗过程同时具备社会性与医学性。

我们必须将更多的社会财富投入照护，而非死亡与**债务**。



《温和启蒙运动》，伊姆兰·库雷希（巴基斯坦）作于2007年。

我在十几岁时偶然听到了平克·弗洛伊德（Pink Floyd）的专辑《月之暗面》（The Dark Side of the Moon, 1973年），那对我来说是一种启示。午后，我常坐在加尔各答的公寓里，阳光透过窗外高大的树木洒进屋内，电车的声响悠然飘来，我一遍又一遍地听着这张专辑。闭上眼睛，随歌曲《呼吸》（Breathe (In the Air)）的旋律遨游——那种感受难以言喻：

呼吸吧，在空气中呼吸。
不要害怕去关心。
离开吧，但不要离我太远。
环顾四周，选择属于你的立足之地。

生命长久，飞得高远，
你会付出微笑，也会流下泪水。
你所触及、所看到的一切，
都是你一生的全部。

奔跑吧，小兔子。
挖掘那洞穴，忘记太阳。
当工作终于结束，
不要坐下——
是时候再挖一个。

生命长久，飞得高远，
但只有当你顺势而行。
当你平衡在最大的浪尖上，
你正飞奔向一个早来的坟墓。

我常常觉得，正是这首歌让我活了下来。同样让我坚强的还有我父母、罗西·塞缪尔（Rosy Samuel）、家人以及战友们的爱。

慢下来吧，小兔子，看看太阳。

热忱的，

Vijay