



WSAVA 职业健康幸福指南

作者：

M. W. Paton*, E. KalEMtzaKi†, D. StoEWEn‡, t. HaMEEDuniSHa§, H. Yang¶, J. Donlin|| and n. EnDEnburg**,1

*31 Clipson Crescent, Mundaring, WA 6073, Australia

[†]VetConsultancy, Athens, 171 24, Greece

†Independent Wellness Consultant, Ayr, ON N0B 1E0, Canada

[§]Caspers Healing Paws, Neuro Rehabilitation Service, 3rd cross, HBR layout, Bangalore, Karnataka 560054, India

¹Unusual Pet Vets, Osborne Park, WA 6017, Australia

||1931 N. Meacham Road, Schaumburg, IL 60173, USA

**One Welfare Group, Section Animals in Science and Society, and Animal Behaviour Clinic, Department Population Health Sciences, Faculty of Veterinary Medicine, Utrecht University, Utrecht, The Netherlands

¹作者对应的电子邮箱：n.endenburg@uu.nl

介绍

目的

选择从事兽医职业的人通常希望通过运用专业技能帮助动物，从中获得成就感，并期待动物主人人们的感激。他们还希望以一种快乐、感激、满足的方式实现自己的职业目标。他们清楚自己得到的经济回报通常会低于其他医疗保健从业者，但这并未削弱他们追求目标的热情。

遗憾的是，一部分选择这条职业道路的人面临的困难超出了他们的应对能力范围。根据澳大利亚兽医协会（AVA）在2018年发布的 Australian Veterinary Workforce Survey，兽医行业的流失率相当高，有 20% 的兽医表示考虑在未来一年内离开这一行业。这一令人担忧的统计数据的原因包括高额毕业债务、低毕业起薪、过度的工作压力以及未能满足的职业期望。

选择从事兽医职业的人通常具备理想主义和完美主义等性格特质 (Crane *et al.*, 2015)。然而, 这些性格特质可能使他们难以应对从业过程中出现的现实情感纠葛, 例如客户对兽医服务能力和费用的预期往往与实际情况存在显著差距。由于费用压力无法为动物患者提供最优护理, 再加上需要应对情绪化或不满意的客户, 这些情况会迅速将兽医或其团队的压力转化为痛苦。

全球许多研究详细探讨了临床实践中的挑战及其如何导致兽医从业人员出现心理健康问题 (Hatch *et al.*, 2011; Bartram & Baldwin, 2010; Dalum *et al.*, 2022; Nett *et al.*, 2015)。心理健康问题可能进一步发展为自杀行为。针对澳大利亚、英国、挪威和美国兽医高自杀率的研究表明, 可能的原因包括以下几方面:

- 高成就导向和完美主义人格
- 社交隔离与地理隔离
- 执行安乐死以减轻动物痛苦的心理负担
- 容易获取致命药物并了解其使用方法 (Nett *et al.*, 2015)

Bartram 与 Baldwin (Bartram & Baldwin, 2008, 2010) 提出了一个更广泛的观点, 认为兽医职业生涯中的风险因素相互交织, 这些因素在职业发展过程中相互作用, 形成了一个复杂的网络。临床实践中的种种挑战及其对职业生涯的负面影响, 往往阻碍了兽医实现远大职业理想。此外, 缺乏有效的缓解措施, 导致许多兽医在从业的前三到四年内选择离开这一行业 (AVA Australian Veterinary Workforce Survey, 2018; Montoya *et al.*, 2021)。

这些问题促使美国、英国和澳大利亚等国家的兽医专业机构开展项目, 以支持从业者的职业健康与幸福。例如, 英国的 Vetlife (Vetlife, 2022)、澳大利亚的 Graduate Mentoring Program (Australian Veterinary Association Healthy [AVA], 2022) 以及美国兽医协会 (American Veterinary Association Mental Health [AVMA], 2022) 推出的健康幸福项目与资源, 都是旨在支持兽医及其团队心理健康的重要举措。

这些预防和治疗项目的存在, 彰显了兽医及其同仁关怀他人和解决问题的天性。全球兽医社区中, 不少从业者认为自己的职业充满回报和成就感。值得赞扬的是, 这些健康快乐的兽医不仅投入时间和资源开发计划, 还主动开导同事, 或为有需要的同行提供个别支持。许多致力于改善同事心理健康的兽医发现, 在帮助他人的过程中, 他们自身的健康与幸福感也得到了提升。

大量科学研究已定义并探讨了兽医心理健康问题 (Brscic *et al.*, 2021)。由于心理健康问题的普遍性, 兽医从业人员及其团队已成为心理健康研究的重点对象 (Brscic *et al.*, 2021)。这些研究帮助我们更深入地了解行业所面临的挑战, 并推动制定针对预防或治疗严重问题的计划, 例如上文提到的英国、美国和澳大利亚的相关项目。然而, 这些计划主要集中在资源丰富、经济发达的地区。对于全球其他地区兽医从业人员的心理健康状况, 我们目前了解仍然有限。这里所指的“兽医从业人员”涵盖了从事兽医实践活动、兽医研究以及/或动物健康护理的所有人员。

全球兽医心理健康状况

2018年, WSAVA 进行了一项全球心理健康调查, 旨在明确全球兽医社区面临的心理健康挑战的程度。结果显示, 尽管全球不同文化背景下兽医行业的风险因素有所不同, 但心理健康问题已影响到全球兽医群体的大多数成员, 影响的不仅仅是个体, 甚至波及整个兽医团队。调查中确认的主要压力源包括:

- 客户互动
- 兽医同事关系
- 组织管理问题
- 财务问题
- 时间管理与工作量 (WSAVA, n.d.)

由于兽医心理健康问题在全球范围内的表现和程度各不相同, 因此这些《职业健康幸福指南》侧重概述该行业面临的挑战, 并提供建议和支持。它们概述了可能影响兽医心理健康的因素; 这些因素如何对兽医及其团队产生负面影响, 以及可以通过哪些方式 (包括预防和治疗方法) 解决这些问题。这些方法是以健康为导向的, 旨在提升健康幸福。

幸福与健康: 定义这些术语

“幸福”和“健康”这两个术语没有统一的定义。在科学和非科学文献以及交流中, 这些术语常常没有明确的定义, 或者定义被交替使用。Brady 等人 (2018) 对医师健康的系统性综述发现, 缺乏对医生幸福和健康的清晰、一致性定义, 在纳入综述的文章中阐述道, 86% 没有给出幸福或健康做出定义。

Brady 等人 (2018) 还指出: “缺乏共同确认的定义……可能在人们根据医生健康衡量标准来判断其健康状况的时候做出错误的推断 (Standish *et al.*, 2002)。”对于兽医团队的健康幸福, 情况也是如此。

尽管没有普遍接受的定义, 但我们在 WSAVA 全球指南将采用以下定义:

健康幸福是指一个人在任何特定时刻的身体和心理健康状态。

《牛津英语词典》将“wellbeing (健康幸福)”定义为幸福、健康或繁荣的状态; 与身体、心理或道德福祉相关 (OED, 2022)。

为了实现健康与幸福, 必须培养积极的生活态度, 学会感受生活的意义, 并保持目标感。这种状态从根本上受到与自我、他人、自然界、文化以及精神层面的关系的影响。

在健康幸福的语境中，精神性指的是通过与自我、他人、艺术、音乐、文学、自然或超越自我的力量的连接，体验和融合生命的意义和目的（HRZone, n.d.）。

健康幸福是一种状态，涵盖了一个人在身体、心理、情感和社交方面的健康。Martin Seligman 是积极心理学的杰出倡导者。他提出的 PERMA 模型（Seligman, 2022）与其他健康幸福的定义不同之处在于，它没有包括身体健康方面，而是由五个主要要素组成，这些要素有助于实现健康幸福的状态：

Seligman 的 PERMA 模型（Seligman, 2022）：

P - 积极（Positive）的情绪：对自己所处世界的态度和看法。

E - 参与感（Engagement）：与他人一起参与让自己感到快乐的活动。

R - 关系（Relationships）：充满爱、富有成效的人际关系。

M - 意义（Meaning）：一种目的感和/或精神信仰。

A - 成就（Accomplishments/Achievements）：为自己对世界的贡献感到自豪。

幸福健康是采取行动来维持和改善身心健康的过程。

National Wellness Institute 认为，健康幸福是“一个积极的过程，人们意识到它并做出选择，朝着更成功的生活迈进。”（Holm & Severinsson, 2015）。

这个定义基于三个原则：

1. 健康幸福被视为一个有意识的、自我引导的并不断发展的过程，目的是实现个人的最大潜能
2. 健康幸福具有多个维度且有全面性，涵盖了生活方式、心理与精神健康以及环境因素
3. 健康幸福是积极的，并且具有认可影响。

健康幸福也可以被视为一系列旨在维持身体、心理和精神健康的活动的整体整合。它包括为身体提供能量、激发思维、滋养灵魂（University of Maryland [UMD], 2022）。在这里，它指的是我们为保持健康和快乐所进行的各种活动，例如：

- 吃健康的食物
- 获得足够的睡眠
- 定期锻炼身体
- 进行瑜伽、冥想或者其他沉思活动
- 维持健康的工作-生活平衡状态。

除了追求健康之外，健康幸福还与充实的生活息息相关（University of Maryland [UMD], 2022），它要求采取个性化的生活方式，充分发挥个人潜力，并善用所有可利用的环境和命运（Ardell, 1986）。这需要良好的自我管理。健康幸福涵盖多个维度：身体、智力、情感、社交、精神、职业、财务和环境（University of Maryland [UMD], 2022）。这些维度相互依赖，一个维度的状态会影响其他维度。虽然它们不需要完全平衡，但每个维度都需要一定程度的关注。长时间忽视任何一个维度都会对其他维度产生不利影响，进而影响整体健康幸福，最终降低生活质量。在这些维度中，每个人都可以找到一种“个人和谐”，这是通过最真实的感受而获得的平衡（University of Maryland [UMD], 2022）。

一个人的幸福与健康受到其所处环境的影响。这一观点强调了在那些影响兽医团队的生态系统中，理解同事们的重要性。此外，我们个人生活中的其他因素也会对健康和幸福产生影响。

目的

这些全球指南是由 WSAVA 职业健康小组（PWG）制定的。该小组成立的目的是要确定全球兽医行业面临的心理健康挑战的程度，并找出并评估最适合预防或缓解这些挑战的资源。PWG 专注于健康，正如上述定义所示，我们确认并鼓励采用一系列的健康策略，以提升兽医团队中个人和群体的健康幸福。

在这些全球指南中，PWG 与兽医成员团体及个别成员合作，并始终以他们的最佳利益为出发点，PWG 将概述该

行业面临的挑战，并汇集兽医心理健康资源，帮助各团体和成员改善所有兽医团队的健康幸福。

目标

- 支持全球兽医社区中个人、团队和协会成员的幸福和健康。
- 提高全球兽医社区对心理健康及其重要性的认知。

- 找到并协助实施适当的补救措施和项目，以改善全球兽医社区的心理健康。

确认清单

- 您熟悉 WSAVA 职业健康小组（PWG）及其工作吗？
- 健康与幸福感之间的主要区别是什么？它们如何影响您的心理健康？
- 您如何看待改善工作团队和职业群体的健康的挑战？
- 您能更有效地确认、利用资源来保护和改善您自己以及你们兽医团队的健康幸福吗？

注意

这些 WSAVA 职业健康幸福指南无意成为诊断工具。它们指导实现更好的职业健康幸福。它们还可以帮助读者识别出自己及团队中的职业健康幸福问题。在识别出问题后，重要的是寻求适当的帮助。

可能影响心理健康的个人方面要素

介绍

健康和幸福可以从“环境中的个人”这一视角来理解（Kondrat, 2008）。这一视角（见图1）强调，在理解个体及其行为时，必须重点考虑他们所处的生活和行动环境。

在这一视角中，健康与幸福受到个体固有因素的影响，这些因素包括基因或家族遗传特征，以及从受孕开始的整个生活经历，其中包括曾对个人产生或仍然产生重要影响的事件或环境。每个人的固有特征与生活经历的结合方式都是独一无二的。事实上，每个人都有“一个独特的故事”——他们的生命故事编织出了属于自己的角色、主线剧情和支线剧情。

心理健康可以被视为一个持续变化的状态，范围从健康的、适应性应对（绿色），到轻微且可逆的困扰或功能障碍（黄色），再到更严重、持久的伤害或障碍（橙色），最终到需要更多集中医疗护理的临床疾病和障碍（红色）（Bailey, 2015；Chen *et al.*, 2020；MHCC, 2018）。一个人可以在这个连续光谱中朝着任意方向移动（图2）。

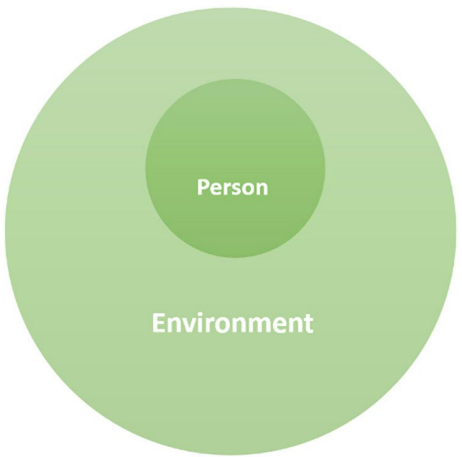


图1：人在环境中视角

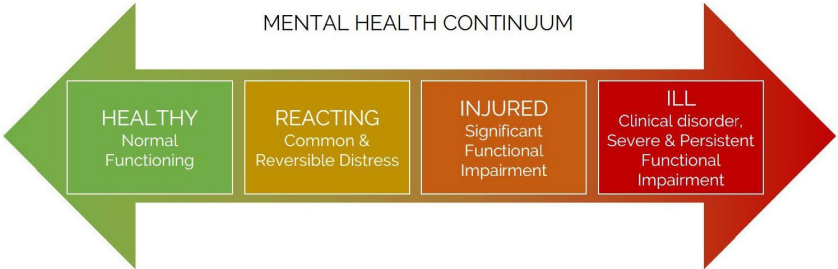


图2：心理健康持续变化带

在全球接近 80 亿的人口中 (Worldometer, 2022)，约有 10 亿人受到心理健康问题的影响 (The Lancet, 2020)，处于心理健康持续变化带的“受伤”或“疾病”阶段。这些心理健康问题具有破坏性，每 5 年就有 1 人因此致残，并每年约有 80 万人因自杀而死亡 (WHO, 2019)。心理疾病影响所有年龄、教育水平、收入水平和文化背景的人——没有人可以完全免疫 (CMHA, 2021)。

尽管“心理疾病”和“心理障碍”这两个术语常被认为是同义词，但后者更加具体，因为心理障碍是由一组独特的症状和成因所定义的。北美地区公认的三大类最常见心理障碍是焦虑障碍、抑郁障碍和物质滥用障碍 (Kessler *et al.*, 2005) (见表 1)。大约一半患有心理疾病的人会面临共病问题，也就是同时患有两种或以上的心理健康障碍 (Kessler *et al.*, 2005)。心理障碍是由多种因素的结合和相互作用引起的 (NIMH, 2020；CMHA, 2021) (见下图 3)。包括遗传、生物学、心理和环境因素。这前三个因素 (至少在某种程度上) 是遗传性的，而第四个因素则表示生活经历和接触的外界的影响。这些因素在 1977 年 George Engel (Engel, 1977) 首次提出的生物-心理-社会心理健康模型中得到了认可，该模型已经成为精神病学的主流理念，并且在过去 40 年里，成为全球实践的标准 (Papadimitriou, 2017)。

了解这些因素如何影响心理健康能带来很大的帮助，因为理解“自己在个人故事中的角色”不仅能帮助认识到自己的优势和脆弱性，还能采取措施改善心理健康。我们将逐一介绍它们。

遗传因素影响心理健康

与遗传相关，大多数心理障碍是基因和外界环境相互作用的结果 (Hyman, 2000；Shabir, 2021；Tsang *et al.*, 2004)。尽管尚未发现单一的遗传成因 (Hyman, 2000；Shabir, 2021)，但某些基因和基因变异已与特定的心理障碍相关联 (CMHA, 202；NIH, 2013；NIMH, 2020)，包括重度抑郁症、双相情感障碍、注意缺陷多动障碍 (ADHD) 和精神分裂症 (Hyman, 2000；NIH, 2013；NIMH, 2020；Shabir, 2021)。由于这些疾病往往在家族中遗传，所以拥有一位被诊断为某种心理障碍的直系亲属会增加患该疾病的风险。例如，抑郁症被认为有 40% 到 50% 的遗传性 (Levinson & Nichols, 2022)。这意味着，如果一个人有父母或兄弟姐妹患有重度抑郁症，那么与普通人相比，他们患此病的风险是平均水平的两到三倍 (Levinson & Nichols, 2022)。不同疾病之间也存在不同的增加影响趋势。例如，患有注意力缺陷多动障碍 (ADHD) 的人更容易患上抑郁症，其风险是普通人的三到六倍 (Cuncic, 2020；Riglin *et al.*, 2021)。一部分人受到因果关系的影响，但也受到遗传重叠 (拥有共同的遗传因素) 影响 (Riglin *et al.*, 2021)。同样，患有 ADHD 的人也更容易患上焦虑症和物质滥用障碍 (ADAA, 2021；Cuncic, 2020)。

生物因素影响心理健康

生物因素直接影响心理健康。身体健康可以影响心理健康，反之亦然，因为它们是密不可分的。患有慢性健康问题 (如糖尿病、心脏病、癌症、关节炎和哮喘) 的人尤其面临较高风险 (CMHA, 2022a；MHF, 2022)，通常经历焦虑和抑郁的频率是普通人群的两倍 (CMHA, 2022b)。

生物因素通过多种社会影响间接地影响心理健康。人们的天生和后天的身体差异，或是可观察到的差异，都与心理健康问题的风险相关。特征上的差异 (如种族、性取向和能力) 以及习俗上的差异 (如民族或宗教) 可能将个体归类为少数群体。少数群体的人群常在日常生活中遭遇歧视，尤其是在住房、就业、医疗和教育等领域。这种歧视不仅可能体现在直接的个人互动中，也可能在结构性不平等导致权利和机会不公平时发生 (Wikipedia, 2022a)。他们所面临的不利境遇被视为独特的慢性压力源，增加了心理健康问题的风险 (Herek & Garnets, 2007；Wikipedia, 2022b)。性少数群体尤为脆弱，焦虑症、抑郁症、饮食失调、物质滥用、自残和自杀的发生率较高 (Gilmour, 2019；Herek & Garnets, 2007；Wikipedia, 2022b)。

心理因素影响心理健康

许多心理因素 (包括个性特征) 都可能会影响让人有患上精神障碍的倾向。特别有心理影响力的个性特质包括：(1) “大五人格”特质 (即责任心、合作性、神经质、开放性和外向性) (McCrae & Costa, 1994)，(2) 感官敏感特质 (Aron *et al.*, 2012；Boterberg & Warreyn, 2016)，(3)

表格 1. 精神障碍示例 (APA, 2013 ; Kessler et al., 2005) 。	
焦虑障碍	广泛性焦虑障碍 (GAD)、特定恐惧症、创伤后应激障碍 (PTSD)、惊恐障碍、广场恐惧症、社交恐惧症、强迫症和分离焦虑障碍
抑郁障碍	重度抑郁障碍 (MDD)、双相 I-II 型障碍和心境恶劣障碍
物质滥用障碍	酒精滥用、酒精依赖、药物滥用和药物依赖

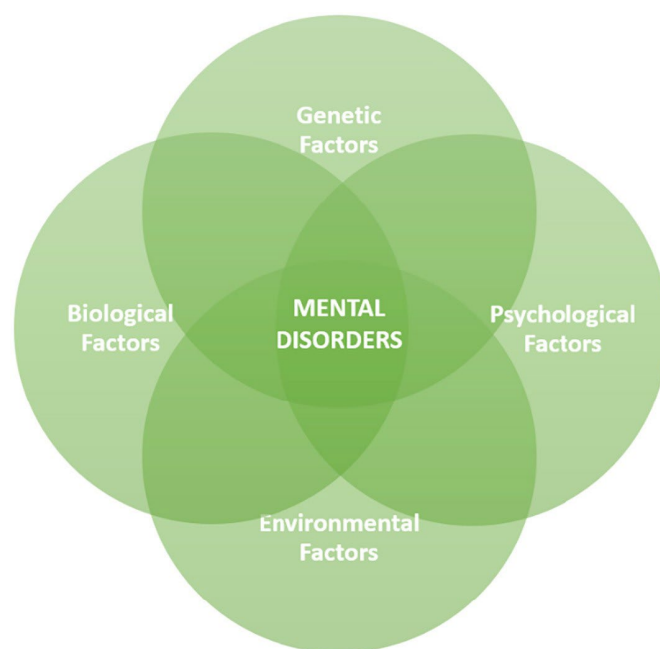


图 3. 导致精神障碍的因素类型

完美主义 (Curran & Hill, 2019) 以及 (4) 乐观主义 (Carver *et al.*, 2010 ; Gallagher & Lopez, 2009 ; Good Therapy, 2019 ; Plomin *et al.*, 1992) 。 每个特质都会部分遗传。

遗传因素对“大五人格”特质的影响幅度有 40% 到 55% (Bouchard & McGue, 2002) ; 感官敏感特质的遗传影响为 47% (Greven *et al.*, 2019) ; 完美主义为 25% 到 40% (Iranzo-Tatay *et al.*, 2015) ; 乐观主义为 25% (Plomin *et al.*, 1992) 。 在“大五人格”特质中, 神经质 (即, 包括愤怒、焦虑、自卑、易怒、情绪不稳定和抑郁) (Widiger & Oltmanns, 2017) 与精神障碍的相关性最强 (Kotov *et al.*, 2010) 。 它与一般的心理困扰、焦虑障碍、抑郁症、饮食障碍、物质滥用、精神病和精神分裂症相关 (Jeronimus *et al.*, 2016 ; Widiger & Oltmanns, 2017) 。

感官敏感特质是指中枢神经系统的敏感性增加, 对身体、社会 and 情绪刺激的认知处理更加深刻 (Aron *et al.*, 2012 ; Boterberg & Warreyn, 2016) , 它也与心理健康问题相关。 约 20% 的人口具有高敏感性特征 (Aron *et al.*, 2012 ; Boterberg & Warreyn, 2016) , 与更高层次的压力、焦虑、抑郁、身心疾病以及较高的工作不满感和康复需求相关 (Boterberg & Warreyn, 2016 ; Greven *et al.*, 2019) 。

完美主义是一种个性化风格, 其特点是具有过高的个人标准和过于苛刻的自我评价 (Curran & Hill, 2019) , 会引发失败感、内疚、优柔寡断、拖延、羞耻感和低自尊 (Hewitt & Flett, 1991) 。 完美主义与多种健康问题关联, 包括焦虑障碍、抑郁症、双相障碍、强迫症、人格障碍、饮食障碍、身体变形障碍、物质滥用、自残甚至自杀 (Curran & Hill, 2019 ; Geranmayepour & Besharat, 2010 ; Hewitt & Flett, 1991 ; Sandoiu, 2018 ; Tabaka, 2017) 。

乐观主义是指倾向于预期得到积极结果 (Carver *et al.*, 2010 ; Gallagher & Lopez, 2009 ; Good Therapy, 2019) , 它与悲观主义相反, 后者是指倾向于预期得到不利结果。 悲观主义会增加患焦虑障碍、抑郁障碍和自杀的风险 (Carver *et al.*, 2010 ; Conversano *et al.*, 2010 ; Plomin *et al.*, 1992) 。

自尊也会影响心理健康。 自尊是一个人对自己价值的主观评估, 有趣的是, 大约 50% 的自尊心是遗传性的 (Raevuori *et al.*, 2007 ; Roy *et al.*, 1995) 。 低自尊与焦虑障碍、抑郁症、物质滥用、饮食障碍、高风险行为和自杀相关联 (Gold, 2016 ; Henriksen *et al.*, 2017 ; Mann *et al.*, 2004 ; Silverstone & Salsali, 2003) 。

环境因素影响心理健康

有无数的环境因素 (即生活经历和外界接触环境) 会影响心理健康。 不良童年经历, 通常被称为“ACEs”, 会对心理健康产生持久的影响 (Bangor University, 2018 ; Harvad University, 2022) 。 经历过虐待、忽视和家庭功能障碍的人, 其

焦虑障碍、抑郁症、物质滥用和自杀倾向的终生风险和发生率较高（De Venter *et al.*, 2012；Sciolla *et al.*, 2019）。压力源包括具体事件（例如关系破裂、车祸）、长期困境（例如长期疾病、持续的婚姻问题、政治纷争和战争）以及日常烦恼（例如做家务、按时完成任务）等，这些都可以引发压力，可能最终导致出现精神障碍

(Monroe & Simons, 1991)。此外，其他类型的压力源，如社交媒体、气候变化以及最近的疫情，都可能各自带来不同类型的压力 (APA, 2019; Cianconi *et al.*, 2020; Dodgen *et al.*, 2016; Robinson & Smith, 2021)。任何无法管理的压力都可能对心理健康产生负面影响。

总结

心理健康和健康幸福受到个人（天生或遗传）因素与环境（生活经历或外界接触）因素的结合与相互作用的影响。这样的独特因素组合让每个人都变得独特，塑造了他们的特质。每个人都有“一段独特的故事”，而没有任何一个故事是无法变得更好的。在了解到可以影响心理健康的因素后，不仅能够确定个人的独特的优点和脆弱性，还能最大化个人的韧性，以保持健康。

确认清单

- 您会将自己放置在心理健康持续变化带的哪个位置？
- 您认为身上的哪些个人因素（天生或遗传）和环境因素（生活经历或外界接触）会影响您的心理健康？
- 您是否意识到自己个性中的优点（比如乐观），或者脆弱点（比如神经质或完美主义）？
- 您认为您的哪些人生经历（无论是过去还是现在）可能对您的心理健康产生负面影响？您能做些什么来应对这些问题呢？

环境 – 兽医生态系统

介绍

根据 WSAVA 全球职业健康幸福指南的定义，我们对“环境”一词进行了广义解释，包括所有兽医工作场所及其物理环境（例如地理位置以及地点）以及它们提供的社会环境 (Baum *et al.*, 2015)。这些元素共同构成了“生态系统”。

在本章节中，我们概述了可能影响兽医及其团队健康幸福的工作场所和社会因素，并探讨了兽医工作场所中常见的压力源。

环境与健康幸福

环境会影响身处其中的人群，无论该环境与何种职业相关。在任何环境中，都可以采取行动来支持健康幸福。与此同时，某些行为也可能成为健康幸福的障碍。

兽医行业具有复杂性，需要高水平的决策能力，还存在其他可能会带来压力的因素 (Merck Animal Health Veterinarian Wellbeing Study, 2020; Volk *et al.*, 2018)。由于兽医生态系统中的环境因素多样且动态变化，很难明确地进行归类，但基于我们对兽医环境的定义，我们将其分类为工作场所因素和社会因素。

现有文献列举了以下会影响健康幸福的工作场所因素：

工作场所因素

工作环境是员工进行工作的场所。根据 2018 年 BVA Workforce Report (Begeny *et al.*, 2018)，确保工作环境能让个体融入其中并提供职业成长的机会至关重要，同时还需提供鼓舞人心的榜样，改善兽医专业人员的工作体验，并提高技术人员的留任率 (VetFutures, 2018)。

- 研究表明，一定程度的工作的自主权能对健康幸福产生积极的影响 (Wheatley, 2017)。
- 在团队中明确角色和责任非常重要 (VetFutures, 2018)。当角色和责任不明确时，会拖慢团队合作进程，破坏工作满意度，从而影响健康幸福感。
- 感受到自己在做重要的事情，正在完成某件有重大影响力的任务 (Mastenbroek *et al.*, 2015; Wallace, 2019)。
- 收到积极反馈、明确的条款和条件并且有定期的绩效评估过程 (Juncu, 2017)。

- **情感、身体安全** (Lal *et al.*, 2021)。良好的工作场所能确保个人安全，并支持实现心理安全 (BVA, 2020)。在 2019 年 Royal College of Veterinary Surgeons (RCVS) 关于兽医行业的调查中，那些在处理紧急情况时存在个人安全担忧的受访者给出的平均健康幸福分数低于那些没有此类担忧的受访者 (Robinson *et al.*, 2019)。
- **公平、平等和包容**。兽医工作场所应该有包容性。必须坚持对所有形式歧视的零容忍，并明确传达给每个人，包括员工和客户 (BVA, 2020)。
- **与管理者、同事和客户之间的积极关系**。来自同事和管理者的工作场所支持是无价的。事实证明，遵从导师-学员关系能让双方获益 (Nichoff *et al.*, 2005)。在良好的工作场所中，客户必须公平、平等地对待所有团队成员，不容忍不当行为 (BVA, 2020)。2021 AVA 工作劳动力调查

(AVA, 2021) 表明, 兽医可能会因难以与客户互动、因同理心疲劳而痛苦挣扎, 如果他们认为上级或雇主未能提供足够的支持, 这种情况会进一步加剧。

- **职业发展的机会。** 良好的工作场所鼓励所有团队成员进行职业发展, 在他们的职业生涯以及个人和职业发展过程中提供定期指导和评估 (BVA, 2020)。2015 年 Vet Futures 对 BVA 成员的调查发现, 大多数兽医 (59%) 的职业生涯达到了或超出了他们的预期, 但仍有很大比例 (41%) 感到失望, 主要原因是职业发展机会不足 (VetFuture Press Office, 2017)。
- **工作量与灵活性。** 良好的工作场所应有公平的工作时间, 认可并奖励超出合同时间的工作, 并在可能的情况下支持灵活工作时间的请求 (BVA, 2020)。
- **公平薪酬与平等机会。** 工作场所必须为所有团队成员提供公平和平等的薪酬和福利, 与其各自对应的职位相匹配 (BVA, 2020)。有趣的是, 研究表明, 与从事小动物诊疗的兽医相比, 离开临床实践的兽医在职业生涯中往往有更高的满意度, 对未来也更乐观 (VetFuture Press Office, 2017)。

社会因素

社会因素属于生活层面的因素, 它影响个体行为和生活质量。社会因素影响我们在社交场合中的行为 (Psychological Dictionary, 2015)。可能影响兽医团队健康幸福的社会变量包括:

- **公共安全 (例如, 安全的社区)。** 感觉到身体安全可以影响一个人的幸福、健康和生产力。二者是密切相关的。
- **身体、社交和职业支持。** 社会与职业支持网络可以对一个人的健康幸福产生深远的积极影响。在新环境中建立支持结构的能力很重要。一些作者声称, 社交关系比任何其他因素更能影响幸福感 (Larkin, 2013)。
- **对兽医角色的认知。**

兽医通过多种方式为社会做出贡献, 包括促进人类与动物的关系、支持农民、保护环境、确保公共卫生与食品安全、开展研究以及进行公众教育。兽医与人类健康专家和环境组织建立了紧密的合作关系, 这符合“一体化健康”概念 (VetFuture Press Office, 2017)。“一体化健康”被描述为“一个全球性战略, 旨在促进在人类、动物和环境健康领域的跨学科合作与沟通” (One Health Initiative, 2023)。兽医在工作中需要展示专业技能, 因为他们负有道德责任, 必须胜任自己的职责。反过来, 这也帮助他们赢得了社会的信任 (VetFuture Press Office, 2017)。

- **政治稳定。** 与公共安全一样, 政治稳定也能积极影响健康幸福。
- **兽医职业在健康幸福方面的得分如何?**

成为兽医或兽医团队的一员可能非常有意义。在 2019 年, 英国的一项调查中, 受访者提到从事兽医职业的最大好处是与动物一起工作、收获工作满意度、面临挑战/面临刺激。受访者表示, 更好的工作-生活平衡、更高的经济回报和更少的工作压力会使这个职业变得更加有意义 (Robinson *et al.* (2019)。工作特征 (比如实现他们的潜力、帮助他人 (动物或人类)、归属感 (对团队或职业有归属感) 以及从事有意义的工作) 对兽医的健康幸福产生积极影响 (Wallace, 2019)。

与兽医工作和兽医健康幸福相关的其他积极因素包括: 专业技能、积极的工作成果和工作特征、良好的人际关系以及获得的认可 (Clise *et al.*, 2021)。这些调查结果的重要性在于, 它们帮助我们关注点从兽医工作中有害、苛刻的要素上转移, 转而聚焦于理解那些能显著提升兽医健康幸福的有意义的因素 (Wallace, 2019)。

在 2014 年 RCVS 调查中, 近 90% 的兽医认为兽医工作具有压力, 尽管有类似比例的人表示工作富有多样性, 且超过 80% 的人表示对工作满意 (RCVS, 2014; VetFuture Press Office, 2017)。

在 2019 年 RCVS 调查中, 受访者的整体 WEMWBS 健康幸福平均得分为 47.7, 低于 2014 年和 2010 年的得分 (当时为 49) (Robinson *et al.*, 2019)。在 WSAVA 2018 年的调查中 (稿件正在准备中), 男性和女性医之间的 Kessler 6 (Kessler *et al.*, 2003) 得分存在显著差异, 男性兽医的健康幸福分较女性兽医更高。WSAVA 的调查还调研了兽医的年龄, 结果显示, 年轻成员和经验较少的兽医健康幸福较年长的成员要低。

压力与压力源

在探讨兽医行业中的常见压力源之前，定义“压力”和“压力源”这两个术语是非常重要的。

“压力”这一术语最早由 Hans Selye 于 1936 年提出，他将其定义为人體对任何变化要求的非特异性反应（Marksberry，2017）。压力感是对日常生活中施加的压力的正常反应，但当它影响到日常功能时，就可能变得不健康。压力影响身体的所有系统，包括肌肉骨骼系统、呼吸系统、心血管系统、内分泌

系统、消化系统、神经系统和生殖系统。我们的身体能够应对少量的压力，但当压力变成长期压力或慢性压力时，它会对身体产生严重影响（APA, 2022a, 2022b）。

尽管没有明确的压力定义，但临床研究确认，在感觉到几乎没有或完全没有控制感的时候，很容易引发痛苦——这正是压力的本质所在（Bewley, 2023）。

对压力的反应组合被称为“战斗或逃跑”反应，因为它从生存机制演化而来，这使人类和其他哺乳动物能够快速应对威胁生命的情况。不幸的是，身体可能会对那些并非威胁生命的压力源（如交通堵塞、工作压力和家庭困难）产生过度反应（Harvard Health, 2020）。

压力的定义也包括“良性压力”，它也被 Selye 称为“积极压力”（eustress）。良性压力促使我们做得更多、体验更多并取得更多成就（Bewley, 2023）。在短期内（急性压力），压力可以帮助提高我们的能量、改善记忆并激励我们应对困难挑战。另一方面，长期（慢性）压力可能随着时间的推移积累，持续数月甚至数年。这样的压力是由反复遭遇而引发的压力激素释放造成的。最终，慢性压力会对我们的心理和身体健康造成严重影响（White, 2022）。由于人们普遍将压力视为威胁，Selye 后来不得不创造一个新词“压力源”（stressor），以区分刺激和反应（APA, 2022a, 2022b）。

有哪些不同类型的压力源？

压力源是我们每天面对的压力背后的触发因素。它们对我们的情绪、幸福感、行为和健康有着重大影响。健康个体的急性压力反应可能具有适应性，通常不会对健康造成负担。然而，如果威胁持续不断，尤其是在年长或健康状况不佳的个体中存在，则压力源的长期影响可能会损害健康（Schneiderman *et al.*, 2005）。

压力源可以分为短期和长期压力源（Keely, 2021）。

短期压力源对比长期压力源

短期压力源可能会突然出现，并在很短的时间内消失。它们会给身心带来压力，但如果得到有效管理，就不会对健康产生重大影响。短期压力源可能包括：

- **急性压力源**——例如，在兽医诊所处理紧急病例。
- **触发压力源**——提醒过去的压力并重新引发压力反应。例如，过去的失败可能在面对相同问题时引发焦虑。
- **未知压力源**——即由于缺乏信息而感到压力。例如，在兽医实践中缺乏经验或应对意外情况时产生的压力。

长期压力源会持续较长时间。个体可能会在几个月甚至几年内持续承受压力，身体和心理始终处于高度紧张的状态。长期压力源可能包括：

- **日常烦恼**——这些压力源每天都会出现，虽然单一的压力源不会造成严重影响，但如果它们积少成多，则可能会产生不良后果。
- **慢性压力源**——这些通常发生在高风险工作、受虐待的关系以及其他长期情境中，在这些情境下，个体感到自己必须时刻保持警觉。
- **涟漪效应压力源**——这些压力源可能由于日常作息变化或人生事件引发。涟漪效应压力源的例子包括毕业、找新工作、被解雇。

兽医职业常见的工作场所压力源

文献中报告的常见工作场所压力源如下，排名不分先后。

工作量与加班

对于兽医专业人员来说，保持健康幸福的一个重要因素是要能够在一天结束时感到满足，觉得一切都在掌控之中。事实证明，这很困难，因为工作时间安排会影响他们过上“正常的家庭和社交生活”。2020 年 Merck 的研究表明，良好的工作/生活平衡是工作满意度的关键驱动因素。此外，持续每周工作超过 46 小时可能导致高水平的职业倦怠（Merck Animal Health Veterinarian Wellbeing Study, [2020](#)）。

如今，兽医团队所面临的压力和负担非常巨大。许多诊所都经历了服务需求的增加。再加上工作效率问题和高员工流动率，使得情况变得雪上加霜（Salois, [2021](#)）。

资金担忧

兽医行业也难以避免与资金相关的问题，它也成为工作场所的压力源（AVA, 2018；Griek *et al.*, 2018）。这也是兽医考虑离开这一行业的主要原因之一（Olson, 2022）。

照护；伦理挑战/安乐死

兽医经常遇到涉及安乐死、临终关怀、经济限制以及护理不足的情况，这些都会带来实际和道德上的困境（Morgan & McDonald, 2007）。对动物的道德价值观、客户和兽医的责任、如何决定怎样对动物最有利存在想法差异，就可能引发伦理紧张（Morgan & McDonald, 2007；Rollin, 2011）。

一项 2018 年美国的研究揭示，77% 的兽医因伦理困境遭受到中度到严重的压力，70% 的兽医几乎没有或根本没有接受过如何解决这些问题的培训（Moses, 2018）。

工作场所冲突- 有害文化

人际关系是工作场所的核心，它很重要，能增强团队合作，带领企业走向全面成功。具备有害文化的工作环境对兽医专业人员的健康幸福产生负面影响（Nielsen *et al.*, 2015；Pearson, 2010）。研究表明，不文明行为也会影响患者护理（Riskin *et al.*, 2015）。

客户产生的困难以及管理客户期望

客户被认为是兽医专业人员主要的压力来源之一（AVA, 2018；Griek *et al.*, 2018）。

遇到的一些问题包括：

- 客户没有能力或不愿意付费
- 盛气凌人以及带攻击性的客户
- 抱有不现实期望的客户
- 客户在患者护理方面缺乏配合
- 客户通过社交媒体施压和勒索，要求免费提供服务
- 偏见与不平等

不平等- 性别偏见

英国的研究表明，尽管女性在整个兽医行业中逐渐超过男性，但她们仍面临歧视，并在兽医行业的高层职位中所占比例较少（Knights, 2019）。2018 年 BVA 关于兽医行业歧视的报告提供了有力证据，表明即使两位兽医的其他条件相同，他们的性别仍然会显著影响他们的认知、待遇和薪酬。根据同一份报告，年轻的和女性兽医比年长的同事更可能亲自经历过歧视（Begeny & Ryan, 2018）。

安全与接触

兽医团队成员在许多不同的工作环境中为各种动物物种提供动物护理服务。因此，他们可能会暴露于生物、化学、物理和心理危害中（CDC, 2022）。员工的能力水平以及对职业安全与健康的关注可能有所不同，从而导致企业形成安全或有害的文化。

社交媒体的影响

在社交媒体使用过程中，网络霸凌以及在公共论坛上羞辱他人是常见问题（Olson, 2022）。AVMA 2014 年的一项调查（AVMA, 2014）发现，网络霸凌最常见的影响是造成工作场所紧张以及心理健康问题。几乎一半曾成为网络攻击受害者的兽医曾因该事件考虑过转行。

根据 AVMA 和 Banfield Pet Hospital 在 2022 年进行的一项调查，旨在测量网络欺凌的发生率，90% 的受访者报告过去一年内曾与客户有负面互动，65% 的受访者每周都遭遇负面互动（Teller, 2023）。

确认清单

- 您是否拥有公平透明的招聘和绩效评估流程？
- 您是否有能够识别、报告歧视事件的系统？
- 您如何确保工作量是可完成的？确保工作/生活平衡？
- 您有汇报程序来收集与同事或客户发生产生的负面交互吗？
- 您的员工是否接受过培训，培训他们提供积极和/或建设性反馈？
- 您是否有同事支持/辅导项目？
- 您是否可以加入一些活动来促进职业发展？
- 您如何激励您的员工？
- 您如何确保在诊所中营造包容性文化？
- 您的员工是否接受过客户沟通培训？

个人和环境因素对员工健康幸福的影响

介绍

前几章所描述的个人和环境因素可能会导致慢性压力，而慢性压力反过来又会对心理健康和幸福产生负面影响。

工作特征（例如实现他们的潜力、帮助他人以及从事有意义的工作）对兽医的健康幸福有积极影响（Wallace, 2019），而工作负担、经济问题、长时间工作、具有挑战性的互动、意外的结果、安乐死、与丧失宠物的客户打交道以及对投诉或错误的恐惧可能会带来压力。这些因素对兽医的健康幸福产生了负面影响（Dow *et al.*, 2019; Moir & Van Den Brink, 2020）。

最近的一项文献综述发现，已发表的关于兽医健康幸福的文章中，关注心理健康负面要素的数量大约是关注健康幸福益处文章的两倍（Wallace, 2019）。通过对调查文献的原始词频统计发现，问题导向的心理健康术语使用频率高于韧性或健康幸福相关的术语，比例大约为 2:1（Cake *et al.*, 2017）。

压力源对健康幸福的影响

压力源可能对健康幸福产生生理和/或心理的影响。

心理影响

人类的身体能够应对少量的压力，但当压力变成长期压力或慢性压力时，它可能会产生严重的影响（Mayo Clinic, 2023; Volk *et al.*, 2018）。

压力会影响身体的所有系统（APA, 2023; WebMD, 2023），具体如下：

肌肉骨骼系统——肌肉骨骼系统接收到压力信号后，导致肌肉紧张。

心血管系统——心血管系统会导致心率加快。这反过来会使心脏通过大血管泵送更多血液，从而提高血压。

神经系统——杏仁体通过提醒大脑下丘脑（压力反应的“指挥中心”）来触发身体对威胁情况的反应。

内分泌系统——下丘脑触发内分泌系统分泌压力激素，这些激素为身体提供能量，并促使消化系统在肝脏中产生葡萄糖。

胃肠系统——胃肠系统会导致摄入更多或不同种类的食物。这可能导致腹泻或便秘。

研究表明，慢性压力会导致高血压，促进动脉堵塞性沉积物的形成，并引起大脑变化，这可能导致焦虑、抑郁和成瘾问题（Harvard Health, 2020）。初步研究还表明，慢性压力可能通过直接机制（导致人们进食更多）以及间接机制（减少睡眠和锻炼）促成肥胖的发生（Harvard Health, 2020）。

对心理健康的影响

“战斗或逃跑”模式的影响同样会在心理层面显现。短期影响可能包括警觉性和专注力提升。但是，压力也可能引发焦虑、无助、愤怒和恐惧的情绪。这可能导致在处理日常事务时出现困难，使受影响的人过度反应，感到失控或不堪重负。

一项旨在测量兽医行业中严重心理困扰的普遍程度并确定健康幸福水平的研究显示，三分之二的参与者报告在过去一年中感受到抑郁、共情疲劳、倦怠和焦虑的情绪。45岁以下的兽医受到心理困扰的影响最为严重，并且展示出

较低的幸福指数评分 (Volk *et al.*, 2018)。女性更有可能遭受严重的心理困扰 (Merck Animal Health Veterinarian Wellbeing Study, 2020)。根据 2020 年 Merck Animal Health Wellbeing Study, 神经质人格和高负债是造成严重心理困扰的预测因素。(Merck Animal Health Veterinarian Wellbeing Study, 2020)。

常见的心理健康问题包括抑郁症、焦虑症、物质滥用、职业倦怠、同情疲劳、自杀念头、冒充者综合症、道德困扰、工作/生活整合问题以及个人交叠性相关的问题。交叠性问题是多种复杂、累积性的问题的堆积, 在其中, 各种歧视形式 (如种族主义、性别歧视和阶级歧视) 的影响相互结合、重叠或互相影响, 特别影响边缘化的个人或群体。(Merriam-Webster Dictionary, 2023a, 2023b)。

抑郁症——据估计, 全球约有 5% 的成年人患有抑郁症 (WHO, 2023)。抑郁症不同于日常生活中常见的情绪波动和对挑战的短暂情绪反应, 当其反复发生且强度在中等或严重程度时, 它可能发展为一种严重的健康问题。它可能会导致受影响的人遭受极大的痛苦, 并在工作和个人生活中表现不佳。在最严重的情况下, 抑郁症可能导致自杀。

焦虑——焦虑是一种情绪, 特点是带有紧张感、担忧的思维, 出现身体变化, 例如血压升高。患有焦虑失调的人通常会有反复出现侵入性思维或担忧。他们可能会因为担心而避免某些情况。他们还可能会出现身体症状, 如出汗、颤抖、头晕或心跳加速 (“焦虑”, 无日期)。

在一项针对阿拉巴马州持牌兽医执行的美国研究中, 66% 的受访者表示他们曾经经历过“临床抑郁”, 但其中 32% 的抑郁患者没有寻求治疗 (Skipper & Williams, 2012)。

一项 2021 年在美国进行的研究显示, 参与者的职业倦怠程度很高, 表现为情绪高度疲惫、缺乏个人成就感。在他们的生活质量评分中, 心理部分分数低于美国普通人群, 而身体部分的评分与美国普通人群一致 (Chigerwe *et al.*, 2021)。

物质滥用——物质滥用是指有害或危险地使用精神活性物质, 包括酒精和非法毒品。许多因素使兽医专业人员面临较高的物质滥用风险, 包括工作压力、接触受控物质、长时间的工作以及持续接触危重病患。

2015 年, 科罗拉多州立大学的 Jon Geller 博士分享了针对兽医的在线调查结果 (Kahler, 2015)。调查显示, 72% 的受访者表示, 他们曾在兽医工作场所与一位怀疑有毒品问题的同事共事。超过 40% 的人表示, 他们知道两个或更多人有疑似毒品问题。68% 的人表示, 兽医行业中的毒品滥用和成瘾问题与普通人群中的毒品问题一样严重, 甚至更严重 (Geller, 2016)。

职业倦怠——根据世界卫生组织 (WHO) 的定义, 职业倦怠是一种由长期工作相关压力引起的综合症, 症状表现为“精力枯竭或疲劳的感觉; 与工作产生的心理距离增加, 或有对工作的消极或愤世嫉俗的情绪; 且职业工作效率降低。”

Mayo Clinic 将职业倦怠定义为“一种身体、情感和心灵的耗竭状态, 伴随着对个人能力和工作价值的怀疑” (Mayo Clinic, 2023)。职业倦怠这一概念在 20 世纪 60 年代末期出现在医疗保健领域, 用来描述护理结构性脆弱患者的诊所工作人员所经历的情感和心理压力。从那时起, 这一术语被用来描述任何医疗实践环境中与工作相关的压力 (Rotenstein *et al.*, 2018)。职业倦怠会影响人际交往技能、工作表现、职业满意度以及心理健康。

医生职业倦怠主要由过重的工作负担、工作要求以及技能之间的不平衡、缺乏自主权以及长期的工作压力所驱动 (Neill *et al.*, 2022)。每个人在某种程度上都容易遭受职业倦怠, 但对于兽医行业的前线工作者来说, 这是一个特别严重的问题 (Neill *et al.*, 2022)。在最近的一项调查中, 86.7% 的美国兽医在倦怠这方面的分数处于中等或较高水平 (Ouedraogo *et al.*, 2021)。倦怠的趋势随着时间的推移而增加 (Neill *et al.*, 2022), 兽医的整体压力水平也在上升 (Merck Animal Health, 2020)。

研究表明, 近年来的兽医毕业生、负担高额兽医教育债务的兽医、小动物诊所的兽医以及女性兽医的倦怠水平较高 (Neill *et al.*, 2022)。与诊所老板、临时兽医和公共部门的兽医相比, 私人诊所的执业兽医更容易出现倦怠 (Neill *et al.*, 2022)。

同情疲劳——这个术语是指那些长期照顾生病或遭受创伤的人所经历的身体和心理的疲惫以及情感上的退缩

(Merriam-Webster Dictionary, [2023a](#), [2023b](#))。

它与倦怠不同，倦怠是由日常工作压力引起的，而共情疲劳则源于承担患者痛苦而背负的情感负担。在以共情、关怀和照顾他人为核心的高风险职业中，共情疲劳被视为是一种职业危害 (Merriam-Webster Dictionary, [2023a](#), [2023b](#))。

照顾病人和客户可以带来极大的满足感，收获意义感、目的感，并且感受到自己所做的事情有所不同。但是，它是有代价的。"关怀的代价，" (Stoewen, [2021](#))。Charles Figley 将“关怀的代价”定义为“在一个高度紧张的护理环境中日复一日工作所导致的身体、情感和精神上的深度疲惫” (Figley & Roop, [2006](#))。

共情疲劳被认为是继发性创伤压力和职业倦怠的表现 (Stoewen, 2021)。职业倦怠的定义与共情疲劳的定义相似, 这并不令人惊讶。共情疲劳源于压力——包括工作相关的压力和共情压力 (Stoewen, 2021)。有学者提出疑问, 认为“共情疲劳”是否更准确地被描述为“共情痛苦” (Klimecki & Singer, 2012)。接触他人的痛苦可能引发两种截然不同的情绪反应: 共情担忧, 即产生同情和怜悯之心, 或共情痛苦 (Stoewen, 2021)。

2015 年在南澳大利亚进行的一项研究显示, 女性和年轻兽医更容易经历轻度至重度的心理困扰, 且近一半的参与者正经历高到非常高水平的共情疲劳 (Dow *et al.*, 2019)。同一研究中的相当一部分参与者认为, 与因失去伴侣动物而悲伤的客户打交道影响了他们自身的心理健康 (Dow *et al.*, 2019)。

自杀意念——自杀意念 (常被称为自杀想法或念头) 是一个广义术语, 用于描述对死亡和自杀的一系列思考、愿望和执念 (Harmer *et al.*, 2023)。

2014 年, 对 11,627 名美国兽医的调查发现, 9% 的人当前正经历严重的心理困扰; 31% 的人曾经历过抑郁发作; 17% 的人自兽医学校毕业后曾有过自杀意念 (Tomasz *et al.*, 2019)。在美国, 成年人自杀意念的年发生率为 4% (Piscopo *et al.*, 2016)。

在新冠疫情之前进行的另一项美国全国性研究中, 每 15 名美国医生中就有 1 人在过去一年中曾有自杀念头, 这一比例高于其他行业美国劳动者中自杀意念的发生率 (Shanafelt *et al.*, 2021)。

根据 2020 年的一项德国研究, 19.2% 的兽医存在自杀意念, 而普通人群中这一比例仅为 5.7%; 32.11% 的兽医被归类为自杀风险增加, 而普通人群中为 6.62%; 27.78% 的兽医抑郁筛查呈阳性, 而普通人群中这一比例为 3.99% (Schwerdtfeger *et al.*, 2020)。

自杀念头的一个关键预测因素是严重的心理困扰, 心理困扰与神经质、高债务和工作时间长相关 (Merck Animal Health Veterinarian Wellbeing Study, 2020)。

中毒是最常见的兽医死亡机制 (Witte *et al.*, 2019), 这一点与假设一致, 即增加对致命药物的接触可能与自杀高发率关联 (Brscic *et al.*, 2021)。

冒名顶替综合症——冒名顶替综合症是一种心理现象, 个体怀疑自己的技能、才能或成就, 并且持续内化地害怕自己会被揭露为骗子。尽管有外部证据证明了他们的能力, 但经历这样情况的人仍然不相信自己配得上自己的成功或好运。

一项国际调查探讨了兽医中冒名顶替综合症的普遍性和严重性, 结果显示 68% 的参与者达到了或超过了冒名顶替综合症的临床临界值。序数回归分析发现, 居住在新西兰或英国、女性或从业不到 5 年的兽医更有可能出现较高的冒名顶替综合症得分 (Kogan *et al.*, 2020)。

道德伦理困扰——道德伦理困扰的产生是源于个人参与或未能阻止那些与个人价值观和信仰相冲突的决策和行为。

可能在个体做出了道德决策但无法付诸实践时出现道德困扰, 通常是因为受到内在或外部的限制。道德困扰在兽医实践过程中很常见。

研究表明, 兽医经常面临道德困境, 并且他们认为这些困境让他们充满压力。这些冲突, 加上其他因素 (如个性特征) 可能会引发道德困扰 (Montoya *et al.*, 2019)。

在一项英国研究中, 57% 的兽医从业人员报告称他们每周面临一到两次道德困境, 而 34% 的人表示他们通常每周面临三到五次道德困境 (Batchelor & McKeegan, 2012)。

兽医报告称, 在许多不同的诊所类型和人口群体中, 普遍存在道德冲突和道德困扰。大多数兽医没有或几乎没有接受过如何减少这些问题影响的培训。根据美国的一项研究 (Moses *et al.*, 2018), 伦理冲突及其引发的道德困扰可能是一个重要的压力来源, 也可能是不良健康幸福感出现的原因, 但这一问题尚未被广泛认知或明确界定。

工作与生活融合——工作与生活融合对医生健康幸福很重要。工作与生活融合是一种将生活的各个方面——从工作到个人生活——相互交织和同步的方法。

“工作与生活平衡”这个词可能会让这个职业的人士感觉让工作与生活各自具有相等的重要性是不现实的事情。相

反，“工作与生活融合”是一个更现实的术语。

“工作与生活融合”是一种方法，旨在促进大家所说的“生活”（包括工作、家庭/亲情、社区、个人幸福和健康）的各个领域之间实现更多协同（Berkeley Haas, 2019）。

工作与生活融合对于每个人来说都不相同——个人如何安排自己的时间将取决于他们的职业和个人承诺事宜以及追求的目标。工作与生活融合是一种很好的方式，可以同时关注生活的各个方面，而无需牺牲其中的任何一个。实现的时候更现实，也为工作带来新视角。

交叉性——交叉性是一种重要的理论方法，用于研究种族、性别及其他社会身份如何交汇，造成独特的压迫方式。

黑人女性主义学者 Patricia Hill Collins 将交叉性称为“压迫矩阵”，并探讨了部分人士（例如有色人种、女性、LGBTQ+群体、残障人士等）如何遭受“多重边缘化”。

那么，这对兽医职业人士意味着什么呢？这意味着，如果我们不考虑交叉性及其对人们的影响，那些遭受多重边缘化的人群将会被忽视（Nishi, 2022）。

这个职业的人士可以努力全面融合交叉性理论的见解，从而为实现社会正义和平等做出贡献。实现这一目标的方法可以是：(1) 参与社区并与社区合作；(2) 对社会结构提出质疑；(3) 共同努力/建立联盟；(4) 教授社会正义（Rosenthal, 2016）。

确认清单

- 您的员工是否接受过培训，以辨别出压力源（例如，职业倦怠、焦虑障碍）的影响？
- 您是否可以加入一些活动，以提升辨别、监测工作场所压力源的能力？
- 您是否正式或非正式地寻求其他外部组织的建议，帮助辨别、监测和管理压力源？

解决方案与资源

介绍

兽医行业的各个领域——兽医教育领域、专业协会、学术机构和兽医企业——都在提高整体健康幸福水平方面发挥着重要作用。在本章中，我们将探讨一系列已经在全球范围内应用的支持和预防措施，以应对我们行业独特的环境所带来的挑战。

本科生的健康幸福培训与意识提升

兽医教学机构通常都能意识到，兽医毕业生面临的心理健康挑战风险高于广泛普通人群。因此，许多兽医教学机构已经开发出一些项目，以提升学生对这一风险的认识，并为他们提供有用的工具，帮助他们在毕业后进入行业时预防或管理这样的风险。

例如，澳大利亚的Murdoch University Veterinary School将一门名为《兽医职业生活》（Veterinary Professional Life, 简称 VPL）的课程纳入了兽医学本科课程，该课程旨在培养学生的自我意识、心理学知识以及沟通技能（Mills *et al.*, 2006）。该项目的设计者之一 Martin Cake 还撰文阐述了这些技能在兽医毕业生就业能力中的重要性（Cake *et al.*, 2019）。VPL 课程项目部分源自 Veterinary Leadership Experience（Veterinary Leadership Institute, n.d.），并与之合作，该课程自 2002 年起列入 Washington State University College of Veterinary Medicine 的课程计划中。

美国其他兽医学院，如 North Carolina State University College of Veterinary Medicine，为兽医学生提供全面的健康幸福课程计划（Royal *et al.*, 2017）。The University of Florida Veterinary School 发布了有关健康和幸福的页面，提供了关于正念和压力管理的资源链接（University of Florida College of Veterinary Medicine, 2022）。澳大利亚的 James Cook University School 认识到了职业倦怠和离职率是兽医行业的重大问题（Montoya *et al.*, 2021），开发了一项课程计划，让学生们获取知识以及实用策略来应对兽医职业压力，鼓励培养韧性个性，进而改善兽医职业生涯体验（Taylor, 2022）。

给职业人士的健康幸福支援与培训

与经验更丰富的同事相比，新的兽医毕业生面临更大的职业健康幸福风险（Volk *et al.*, 2018；WSAVA 健康幸福调查（手稿正在准备中））。在这个充满重大健康幸福挑战的行业中，新毕业的兽医可能还面临缺乏经验、职业和社交孤立以及报酬低廉等额外负担（AVA, 2021）。这些问题导致一些兽医考虑离开他们投入了大量时间、精力和资源的职业。

为了应对新兽医毕业生在健康幸福方面的风险，AVA 制定了毕业生辅导计划（AVA, 2022年6月26日获得），旨在为他们在职业生涯的初期提供支持。该计划为毕业生指派经过培训的导师，这些导师是经验丰富的兽医，旨在为毕业生提供健康幸福、职业和个人发展方面的支持，并在他们遇到的困境时作为“倾诉对象”。这些导师培训得到的一个重

要技能是确认何时他们的学员遇到了导师无法处理的问题。然后，他们会将学员转介给具备相关技能的个人或组织。

其他导师计划正在被开发中。例如，美国提供了一个半商业化的兽医计划项目（MentorVet, [2022](#)）。

世界上许多地区已经存在的项目可以在兽医职业生涯的任何阶段帮助提高其健康幸福。这些项目可以协助：

- 支持兽医团队过上满意、富足、健康的生活（AVA, [2022a](#)）。
- 自我评估个人的健康幸福（American Veterinary Association Mental Health [AVMA], [2022](#)）。
- 寻求帮助的兽医得到自我照护和资源（AVA, [2022b](#)；AVA Mental First Aid, [2022](#)；AVMA, [2022a](#)；Vetlife Helpline, [2022](#)；Veto-Entraide；France, [2022](#)；VetX, [2022](#)）。

- 健康幸福策略与韧性培训 (AVMA, 2022b ; Mind Matters Training, 2022) 。
- 应对诸如共情疲劳 (AVMA, 2022d ; MMI Kite App, 2022) 和冲突解决 (imatrix, 2022 ; MMI Kite App, 2022) 等具有挑战的状况。

工作场合改善项目

在当前环境中，职业健康幸福的挑战被认为是兽医行业中一个重要问题，企业本身也开始评估创造重视健康幸福的工作场所所能带来的财务收益。蓬勃发展的工作场所重视健康幸福为企业带来的生产力效益 (Fahrenkopf *et al.*, 2008 ; Oxtoby *et al.*, 2015) 。

像 AVMA 和 AVA 这样的组织已经创建出一些旨在促进重视健康幸福的工作场所项目 (AVA, 2022c ; AVA Veterinary Association, Healthy Workplaces, 2022 ; AVMA, 2022c ; British Veterinary Association (BVA) , 2022 ; The National Standard of Canada for Psychological Health and Safety in the Workplace, n.d.) 。

AVA 为了展现对健康的高支持度工作场所的承诺，开发了一个名为 Employer of Choice (AVA, 2022d) 的项目，该项目为诊所提供/开启认证，证明它们符合人员管理标准 (例如进行有效的招聘、良好的员工参与以及留存策略) 。该项目不仅公开表达了对所有兽医团队成员健康幸福的重视，也成为那些遵循这些标准的企业获得公众认可的机会。

健康幸福支持与干预项目

想要实施策略来改善团队成员健康幸福的兽医和兽医诊所可以利用各种资源来帮助实现目标。

AVMA 提供了播客来推广健康幸福策略 (AVMA My Veterinary Life Podcasts, 2022) 。 AVA 推出了一项名为 “Thrive” 的措施，为会员提供资源，旨在提升兽医的健康幸福 (AVA, 2022a) 。大量会员组织 (Canadian Veterinary Medical Association [CVMA] Veterinary Health and Wellness Resources, 2022) 和私人服务提供商提供资源 (主要是在线资源) ，帮助在工作场所创建或提升健康幸福规划。

这些服务提供商包括提供广泛诊所管理资源的公司 (Vetport International Programs, 2022) ；还包括提供更专业培训模块的公司 (Improve Vet Practice, 2022) ；还有提供个人健康幸福提升服务的公司 (Critical Care Vet, 2022 ; Essential Wellness Yoga, 2022 ; The Wellness Journal for Veterinary Team Members, 2022) 。

正在改善兽医健康幸福服务的供应商数量证明了全球兽医社区越来越重视健康幸福的重要性。但是，显然，这些项目绝大多数都基于或面向那些拥有更富裕文化背景的兽医团队，这些地区主要用语为英语 (如北美、英国和澳大利亚) 。WSAVA 在全球范围内分享项目、工具和经验，旨在为全球兽医社区提供健康幸福支持中心 (表2) 。

确认清单

- 兽医学课程是否包括个人健康幸福策略意识的培养？
- 学生是否意识到自己的核心个人优势及其对未来健康幸福以及就业能力的影响？
- 兽医企业、专业机构或监管机构是否提供或鼓励有关健康幸福策略的培训或支持？
- 早期的兽医毕业生是否知道导师的价值？是否知道导师可以帮助他们在职业初期发展？
- 是否提供培训，以确保导师理解这一角色及其对初毕业学生的价值？
- 兽医团队是否意识到大量的项目可以改善兽医团队的健康幸福以及工作成果？
- 兽医和团队是否能够在个人遇到健康幸福挑战或危机时，获取支持资源？
- 兽医企业和监管机构是否鼓励在团队成员遇到挑战或危机时，使用资源提供支持？

章节 6——总结

在本章中，我们回顾了一些关键点，并特别提到了 PWG 的“顶级建议”，这些建议可以作为个人或团队的确认清单或

提醒事项，帮助提升他们的健康幸福策略。

确认清单

章节 I——介绍

- 您是否熟悉 WSAVA 职业健康小组（PWG）及其所做的工作？
- 幸福和健康之间的主要区别是什么？它们如何在您的心理健康中发挥作用？
- 您如何看待改善工作团队和职业群体的健康的挑战？

主题	标题	资源类型	资源	参考源/链接	国家
兽医学生 学生沟通技巧	Murdoch University 以及其他澳大利亚兽医学院的兽医沟通技能发展	科学论文（线上）	Journal of Veterinary Medical Education	https://jvme.utpjournals.press/doi/pdf/10.3138/jvme.33.1.93 *	加拿大
学生健康幸福	兽医学教育的综合健康幸福项目：North Carolina State University 设计并实施	科学论文	International Journal of Higher Education	第 6 卷，第 1 号*	美国
学生健康与幸福	University of Florida College of Veterinary Medicine Health and Wellness	项目说明	线上	https://education.vetmed.ufl.edu/dvm-curriculum/student-wellness/ *	美国
毕业指导	毕业指导项目	Australian Veterinary Association 项目	线上	https://www.ava.com.au/about-us/programs-awards/graduate-mentoring-program/ †	澳大利亚
兽医职业人士 韧性，就业能力	VetSet2Go：一份合作的成果与评估框架，旨在提升就业能力、韧性和兽医毕业生的成功	项目报告	线上	https://ltr.edu.au/resources/ID15-4930_Cake_FinalReport_2019.pdf *	澳大利亚
自我意识， 领导力 指导	兽医领导力体验	项目说明	线上	https://veterinaryleadershipinstitute.org/programs/vle/ *	美国
健康幸福	MentorVet 成长	项目	线上	https://www.mentorvet.net/ ‡	美国
健康幸福评估	评估您的健康幸福	职业人士生活质量 (ProQOL) 评估	线上	https://www.ava.com.au/thrive/ § https://www.avma.org/resources-tools/wellbeing/assess-your-wellbeing *	澳大利亚 美国
健康幸福研究	Merck 动物健康兽医健康幸福研究执行摘要	特殊报告	Journal of the American Veterinary Medical Association	特殊报告 252 (10)*	美国
健康幸福调查	还未有标题	科学论文	Journal of Small Animal Practice	在新闻中	美国
心理健康	能帮助您及周围人的资源	信息表文章、组织以及调查 其他资源	线上	https://www.ava.com.au/member-services/vethealth/mental-health-information-sheets/ *	澳大利亚
心理健康急救	心理健康急救课程	课程	线上	https://www.ava.com.au/member-services/vethealth/mental-health-first-aid/ ¶	澳大利亚
健康幸福资源	健康幸福	文章、评估工具、活动、 培训以及 CE 机遇、 提示以及工具	线上	https://www.avma.org/resources-tools/wellbeing *	美国
帮助热线	Vetlife	匿名电话 及电子邮件支持	线上	https://helpline.vetlife.org.uk *	英国
自我照料	兽医心理健康：兽医自我照料指南	各种主题的网站信息	线上	https://www.vetxinternational.com/veterinary-mental-health-a-self-care-guide-for-vets/ *	英国
帮助热线	Vétos-Entraide	匿名电话 以及电子邮件支持 (法语)	线上	https://vetos-entraide.com/ *	法国
兽医诊所 团队健康幸福	增强您的兽医团队的工具	包含 AVMA 成员 文章链接的文章	线上	https://www.avma.org/resources-tools/wellbeing/tools-strengthen-your-veterinary-team *	美国
心理健康培训	心智健康计划	各种培训项目和研 讨会	线上	https://www.vetmindmatters.org/training/ *	英国
共情倦怠	工作与共情倦怠	文章	线上	https://www.avma.org/resources-tools/wellbeing/work-and-compassion-fatigue *	
心理健康与幸福平台	MMI Kite App	应用程序	线上	https://www.vetmindmatters.org/new-wellbeing-programme-for-the-	

表 2 Continued

主题	标题	资源类型	资源	参考源/链接	国家
冲突解决方案	引导兽医团队解决冲突	博客帖子	线上	https://imatrix.com/blog/guiding-the-veterinary-team-through-conflict-resolution/ *	美国
生产力影响	我们需要谈论错误：兽医实践中的错误原因和类型	科学论文	兽医记录	177, 438 至 444 *	英国
生产力影响	抑郁和倦怠住院医生中的用药错误发生率：前瞻性人群研究	科学论文 Journal	British Medical	336, 488 *	英国
健康的工作场所	打造健康的工作场所	提示单	线上	https://www.ava.com.au/siteassets/resources/vethealth/fact-sheets/creating-healthy-workplaces-cv11300.pdf	澳大利亚
健康的工作场所	健康的工作场所	资源	线上	https://www.ava.com.au/library-resources/library/conference-proceedings/2015/practical-ideas-for-creating-emotionally-healthy-workplaces-and-staff-wellness-programs/Overfield%20R.%20Ideas%20for%20creating%20emotionally-healthy%20workplaces%20and%20staff%20wellness%20programs.pdf	澳大利亚
健康的工作场所	Employer of choice programme	AVA Accreditation	线上	https://www.ava.com.au/education-events/employer-of-choice/ **	澳大利亚
健康的工作场所	良好的兽医工作环境研讨会	信息资讯网站以及网络	线上	https://www.bva.co.uk/take-action/our-policies/good-veterinary-workplaces/ *	英国
健康的工作场所	营造工作场所健康幸福项目	文章	线上	https://www.avma.org/resources-tools/wellbeing/setting-workplace-wellbeing-program *	美国 加拿大
健康的工作场所	加拿大工作场所心理健康与安全国家标准	项目	线上	https://mentalhealthcommission.ca/national-standard/ *	美国
健康的工作场所	兽医实践中的健康幸福计划	文章	线上	https://www.vetport.com/veterinary-wellness-plans#:~:text=Through%20the%20medium%20of%20wellness%2C%20veterinarians%20can%20bring,seeks%20to%20widen%20these%20boundaries%20and%20include%20-++	英国
健康的工作场所	兽医诊所中的心理健康与幸福——涵盖兽医接待员！	文章	线上	https://www.veterinary-practice.com/article/mental-health-and-well-being-in-veterinary-practice-including-veterinary-receptionists *	加拿大
健康幸福	Marie Holowaychuk 博士，危重病护理兽医	博客研讨会	线上	https://marieholowaychuk.com/ ++	加拿大
心理健康支持	兽医团队成员健康幸福日志	52 周日常日志工作簿	线上	https://www.vetsupportstore.com/product/the-wellness-journal-for-veterinary-team-members/ §§	美国
健康幸福	为兽医职业人士提供瑜伽支持	瑜伽	线上	https://www.essentialwellnessyoga.com.au/veterinary-professionals ¶¶	澳大利亚
兽医行业的流失	澳大利亚兽医协会兽医劳动力调查 2021 分析报告	报告	线上	https://www.ava.com.au/siteassets/news/ava-workforce-survey-analysis-2021-final.pdf *	澳大利亚
兽医诊所的流失	与兽医从临床实践中流失相关的风险因素：一项描述性研究	科学论文	Australian Veterinary Journal	99 (11), 495 至 501 *	澳大利亚

*免费提供

†虽然该项目的信息可以免费获取，但只有成员才能参与。

‡该项目的信息可以免费获取，部分支持服务也同样开放。完全参与属于付费服务

§“Thrive”计划正在开发中。当前的信息可以免费获取。未来的模块可能仅对成员开放

¶关于该课程的信息可以免费获取。仅限成员或付费参与者参与。

||仅成员可得

**该项目的信息可以免费获取。但是，仅限制成员参与

††虽然有关健康幸福项目的信息可以免费获取，并且 VETPORT 网站提供免费试用，但完全参与属于一项付费服务。

‡‡这是一个基于订阅的服务。

§§这是一个基于订阅的期刊

¶¶虽然提供免费课程，但这是一个付费服务

- 您能更有效地确认、利用资源来保护和改善您自己以及你们兽医团队的健康幸福吗？

章节 2——影响心理健康的个人要素

- 您对“你在自己故事中的角色”的理解是否有改变？如果有，是什么改变？
- 您认为身上的哪些个人因素（天生或遗传）和环境因素（生活经历或外界接触）会影响您的心理健康？
- 您还想要了解更多关于什么的内容？怎么做能够帮助您？
- 您想要采取哪些步骤？您可以做些什么来提升“你在自己故事中的角色”，以改善您的心理健康？

章节 3——环境——兽医生态系统

- 您是否拥有公平透明的招聘和绩效评估流程？
- 您是否有一个系统能够辨别、报告歧视事件？
- 您如何确保工作量是可完成的？确保工作/生活平衡？
- 您有汇报程序来收集与同事或客户发生产生的负面交互吗？
- 您的员工是否接受过培训，培训他们提供积极和/或建设性反馈？
- 您是否有同事支持/辅导项目？
- 您是否可以增加一些活动来提升职业发展？
- 您如何激励您的员工？
- 您如何确保在您的企业中营造包容性文化？
- 您的员工是否接受过客户沟通培训？

章节 4——个人和环境因素对员工健康幸福的影响

- 您的员工是否接受过培训，以辨别出压力源（例如，职业倦怠、焦虑障碍）的影响？
- 您是否可以加入一些活动，以提升辨别、监测工作场所压力源的能力？
- 您是否正式或非正式地寻求其他外部组织的建议，帮助辨别、监测和管理压力源？

章节 5——解决方案与资源

- 兽医学课程是否包括个人健康幸福策略意识的培养？
- 学生是否意识到自己的核心个人优势及其对未来健康幸福以及就业能力的影响？
- 兽医企业、专业机构或监管机构是否提供或鼓励有关健康幸福策略的培训或支持？
- 早期的兽医毕业生是否知道导师的价值？是否知道导师可以帮助他们在职业初期发展？
- 是否提供培训，以确保导师理解这一角色及其对初毕业学生的价值？
- 兽医团队是否意识到大量的项目可以改善兽医团队的健康幸福以及工作成果？
- 兽医和团队是否能够在个人遇到健康幸福挑战或危机时，获取支持资源？
- 兽医企业和监管机构是否鼓励在团队成员遇到挑战或危机时，使用资源提供支持？

WSAVA 职业健康小组的顶级建议

幸福健康

- 调查研究自我意识资源，熟悉您自己的核心优势。
- 培养与信任的朋友和家人的关系，和他们谈论那些具有挑战性的问题。
- 享受您的工作——发展您的角色，使其能够激励您，且变得得心应手。
- 培养兴趣爱好——那些能完全吸引您注意力的活动。
- 做一些能让你感到振奋和充实的志愿工作。

- 尽可能多地表达感激之情。向您的团队表达您有多感激他们，或者感谢他们为您做某件事。

改善健康幸福的个人方法

- 与您信任的人交谈，讨论您的恐惧和期望，以及您希望事情会如何发展。
- 把您的感受和进展写下来，记录在一个日记中，以便来日反思。
- 让自己定期腾出时间，将锻炼融入到日常生活中。

- 通过采用上面提到的积极策略来取代消极的自我对话，克服负面思维。
- 减少工作量——理想的工作量应该能让您保持兴趣、面临挑战、感到充实且忙碌，但不会让您感到不堪重负。
- 思考更大的格局——问问您自己“这有多重要？在长期经历中会造成问题吗？”
- 如果您感觉自己未得到提升，则寻求专业帮助。

提高员工健康幸福的组织方法

- 教导员工辨别出压力的迹象并采取有效的减压方法（开始时，可以采用“Vets in Mind”压力评估工具）。
- 推广自我滋养的文化，并提供资源让员工了解什么是正念和自我共情，理想情况下，还应设立一个“避风港”——一个让团队能够放松和进行自我滋养的工作区域。
- 为团队提供支持/指导，并提供机会让他们讨论案例以及困难的客户互动状况。安排定期的确认会议，将会议当作安全的空间，供团队进行开放讨论。
- 鼓励职业发展——定期与团队讨论职业发展的机会，承担工作场所中的不同角色，并成为团队的导师。
- 推动良好的工作与生活平衡——鼓励与团队就时间安排、工作流程、灵活性和社区参与进行开放讨论。
- 考虑采用匿名调查或收集反馈，以了解您所在工作场所的文化。

致谢

WSAVA 的《职业健康指南》已提交至 JSAP 并发表，但未经过常规的全面同行评审流程。

作者贡献

Michael W. Paton：构思（同等贡献）；撰写——初稿（同等贡献）。**Elli Kalemzaki**：构思（同等贡献）；撰写——初稿（同等贡献）。**Debbie Stoewen**：构思（同等贡献）；撰写——初稿（同等贡献）。**T. Hameedunisha**：撰写——初稿（同等贡献）。**Holly Yang**：撰写——初稿（同等贡献）。**Janet Donlin**：资源提供（同等贡献）。

利益冲突

本文的作者与可能不当影响或倚倚文章内容的其他个人或组织没有任何财务或个人关系。

参考文献

- American Psychiatric Association (APA). (2019) *Climate change and mental health connections*. 可在此访问: <https://www.psychiatry.org/patients-families/climate-change-and-mental-health-connections#:~:text=The%20mental%20health%20consequences%20of,anxiety%20and%20post%2Dtraumatic%20stress> [可访问日期: 1st August 2022]
- American Psychiatric Association (APA). (2022a) *Stress facts and tips*. 可在此访问: <https://www.apa.org/topics/stress> [可访问日期: 18th April 2022]
- American Psychiatric Association (APA). (2022b) *Anxiety*. 可在此访问: <https://www.apa.org/topics/anxiety/> [可访问日期: 25th January 2022]
- American Psychiatric Association (APA). (2023) *Stress effects on the body*. 可在此访问: <https://www.apa.org/topics/stress/body>. [可访问日期: 25th February 2023]
- American Psychiatric Association (APA). (2013) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5th edition. Arlington, VA: American Psychiatric Association (APA). 可在此访问: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American Veterinary Association Mental Health (AVMA). (2022) *First aid course*. 可在此访问: <https://www.ava.com.au/member-services/vethealth/mental-health-first-aid/> [可访问日期: 26th June 2022]
- American Veterinary Medical Association (AVMA). (2014) *Fighting the cyberbully*. 可在此访问: <https://www.avma.org/javma-news/2014-11-15/fighting-cyberbully> [可访问日期: 30th August 2023]
- American Veterinary Medical Association (AVMA). (2022a) *Wellbeing*. 可在此访问: <https://www.avma.org/resources-tools/wellbeing> [可访问日期: 11th November 2022]
- American Veterinary Medical Association (AVMA). (2022b) *Tools to strengthen your veterinary team*. 可在此访问: <https://www.avma.org/resources-tools/wellbeing/tools-strengthen-your-veterinary-team> [可访问日期: 5th July 2022]
- American Veterinary Medical Association (AVMA). (2022c) *Setting up a workplace wellbeing program*. 可在此访问: <https://www.avma.org/resources-tools/wellbeing/setting-workplace-wellbeing-program> [可访问日期: 26th June 2022]
- American Veterinary Medical Association (AVMA). (2022d) *Work and compassion fatigue*. 可在此访问: <https://www.avma.org/resources-tools/wellbeing/work-and-compassion-fatigue> [可访问日期: 26th June 2022]
- Anxiety and Depression Association of America (ADAA). (2021) *Adult ADHD (attention deficit hyperactive disorder)*. 可在此访问: <https://adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/other-related-conditions/adult-adhd> [可访问日期: 1st August 2022]
- Ardell, D.B. (1986) *High level wellness: an alternative to doctors, drugs and diseases*, 10th edition. State College, PA: Pennsylvania State University: Ten Speed Press.
- Aron, E.N., Aron, A. & Jagiellowicz, J. (2012) Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, **16**, 262–282.
- Australian Veterinary Association (AVA). (2018) *Workforce data*. 可在此访问: <https://www.ava.com.au/policy-advocacy/advocacy/workforce-sustainability/workforce-data/> [可访问日期: 20th December 2022]
- Australian Veterinary Association (AVA). (2021) *Workforce survey 2021 – analysis report now available*. 可在此访问: <https://www.ava.com.au/news/workforce-survey-2021/> [可访问日期: 12th May 2022]
- Australian Veterinary Association (AVA). (2022a) *Thrive initiative*. 可在此访问: <https://www.ava.com.au/thrive/> [可访问日期: 26th June 2022]

- Australian Veterinary Association (AVA). (2022b) *Resources to help you and those around you*. 可在访问: <https://www.ava.com.au/member-services/vethealth/mental-health-information-sheets/> [可访问日期: 26th June 2022]
- Australian Veterinary Association (AVA). (2022c) *Creating healthy workplaces*. 可在访问: <https://www.ava.com.au/siteassets/resources/vethealth/fact-sheets/creating-healthy-workplaces-cv11300.pdf> [可访问日期: 26th June 2022]
- Australian Veterinary Association (AVA). (2022d) *Employer of choice program*. 可在访问: <https://www.ava.com.au/education-events/employer-of-choice/> [可访问日期: 26th June 2022]
- Australian Veterinary Association Healthy (AVA). (2022) *Workplaces*. 可在访问: <https://www.ava.com.au/library-resources/library/conference-proceedings/2015/practical-ideas-for-creating-emotionally-healthy-workplaces-and-staff-wellness-programs/Overfield%20R.%20Ideas%20for%20creating%20emotionally-healthy%20workplaces%20and%20staff%20wellness%20programs.pdf> [可访问日期: 26th June 2022]
- AVA Mental First Aid. (2022) 可在访问: <https://www.ava.com.au/Thrive/thrive-programs/mental-health-first-aid-training/> [可访问日期: 1st November 2023]
- AVA Veterinary Association, Healthy Workplaces. (2022) 可在访问: <https://www.ava.com.au/coronavirus/workplace-resources/> [可访问日期: 26th June 2022]
- AVMA My Veterinary Life Podcasts. (2022) 可在访问: <https://www.avma.org/news/podcasts> [可访问日期: 1st November 2023]
- Bailey, S. (2015) *Canadian forces health services: road to mental readiness programme*. 可在访问: <https://military-medicine.com/article/3150-canadian-forces-health-services.html> [可访问日期: 22nd August 2023]
- Bangor University. (2018) *Adverse childhood experiences increase risk of mental illness, but community support can offer protection*. 可在访问: <https://medicalxpress.com/news/2018-01-adverse-childhood-mental-illness.html> [可访问日期: 1st August 2022]
- Bartram, D.J. & Baldwin, D.S. (2008) Veterinary surgeons and suicide: influences, opportunities and research directions. *Veterinary Record*, **162**, 36–40.
- Bartram, D.J. & Baldwin, D.S. (2010) Veterinary surgeons and suicide: a structured review of possible influences on increased risk. *Veterinary Record*, **166**, 388–397.
- Batchelor, C.E.M. & McKeegan, D.E.F. (2012) Survey of the frequency and perceived stressfulness of ethical dilemmas encountered in UK veterinary practice. *Veterinary Record*, **170**, 19. 可在访问: <https://doi.org/10.1136/vr.100262>
- Baum, C.M., Christiansen, C.H. & Bass, J.D. (2015) The person-environment-occupation- performance (PEOP) model. In: *Occupational therapy: performance, participation, and well-being*, 4th edition. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated, pp. 49–56.
- Begeny, C., Ryan, M. & Bongiorno, R. (2018) Motivation, satisfaction, and retention: understanding the importance of vets' day-to-day work experiences. *British Veterinary Association Workforce Report*. 可在访问: <https://www.bva.co.uk/media/2990/motivation-satisfaction-and-retention-bva-workforce-report-nov-2018-1.pdf> [可访问日期: 3rd December 2022]
- Berkeley Haas. (2019) *Work/life integration*. 可在访问: <https://haas.berkeley.edu/human-resources/work-life-integration/> [可访问日期: 18th April 2023]
- Bewley, V. (2023) *The American Institute of Stress*. 可在访问: <https://www.stress.org/> [可访问日期: 3rd April 2023]
- Boterberg, S. & Warreyn, P. (2016) Making sense of it all: the impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. *Personality and Individual Differences*, **92**, 80–86.
- Bouchard, T.J. & McGue, M. (2002) Genetic and environmental influences on human psychological differences. *Journal of Neurobiology*, **54**, 4–45.
- Brady, K.J.S., Trockel, M.T., Khan, C.T., Raj, K.S., Murphy, M.L., Bohman, B. et al. (2018) What do we mean by physician wellness? A systematic review of its definition and measurement. *Academic Psychiatry*, **42**, 94–108.
- British Veterinary Association (BVA). (2020) *BVA policy – good veterinary workplaces*. 可在访问: <https://www.bva.co.uk/take-action/our-policies/good-veterinary-workplaces/> [可访问日期: 13th December 2022]
- British Veterinary Association (BVA). (2022) *Good veterinary workplaces*. 可在访问: <https://www.bva.co.uk/take-action/our-policies/good-veterinary-workplaces/> [可访问日期: 7th July 2022]
- Brsic, M., Contiero, B., Schianchi, A. & Marogna, C. (2021) Challenging suicide, burnout, and depression among veterinary practitioners and students: text mining and topics modelling analysis of the scientific literature. *BMC Veterinary Research*, **17**, 294. 可在访问: <https://doi.org/10.1186/s12917-021-03000-x>
- Cake, M., McArthur, M., Matther, S. & Mansfield, C.F. (2017) Finding the balance: uncovering resilience in the veterinary literature. *Journal of Veterinary Medical Education*, **44**, 95–105. 可在访问: <https://doi.org/10.3138/jvme.0116-025R>
- Cake, M., King, L., Bell, M., Cobb, K., Feakes, A., Hamood, W. et al. (2019) *VetSet2Go: a collaborative outcomes and assessment framework building employability, resilience and veterinary graduate success*. Final report, 2019. Canberra, ACT: Australian Government, Department of Education and Training. 可在访问: https://ltr.edu.au/resources/ID15-4930_Cake_FinalReport_2019.pdf [可访问日期: 24th June 2022]
- Canadian Mental Health Association (CMHA). (2021) *Fast facts about mental illness*. 可在访问: <https://cmha.ca/fast-facts-about-mental-illness> [可访问日期: 1st August 2022]
- Canadian Mental Health Association (CMHA). (2022a) *Connection between mental and physical health*. 可在访问: <https://ontario.cmha.ca/documents/connection-between-mental-and-physical-health/> [可访问日期: 1st August 2022]
- Canadian Mental Health Association (CMHA). (2022b) *The relationship between mental health, mental illness and chronic physical conditions*. 可在访问: <https://ontario.cmha.ca/documents/the-relationship-between-mental-health-mental-illness-and-chronic-physical-conditions/> [可访问日期: 1st August 2022]
- Canadian Veterinary Medical Association Veterinary (CVMA). (2022) *Health and wellness resources*. 可在访问: <https://www.canadianveterinarians.net/veterinary-resources/veterinary-health-and-wellness-resources/> [可访问日期: 26th June 2022]
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Segerstrom, S.C. (2010) Optimism. *Clinical Psychology Review*, **30**, 879–889.
- Centre of Disease Control (CDC). (2022) *Veterinary safety & health*. 可在访问: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/veterinary/default.html> [可访问日期: 5th September 2022]
- Chen, S.P., Chang, W.P. & Stuart, H. (2020) Self-reflection and screening mental health on Canadian campuses: validation of the mental health continuum model. *BMC Psychology*, **8**, 76.
- Chigerwe, M., Barter, L., Dechant, J., Dear, J.D. & Boudreaux, K.A. (2021) A preliminary study on assessment of wellbeing among veterinary medical house officers. *PLoS One*, **16**, e0253111. 可在访问: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253111>
- Cianconi, P., Betró, S. & Janiri, L. (2020) The impact of climate change on mental health: a systematic descriptive review. *Frontiers in Psychiatry*, **11**, 74.
- Clise, M.H., Matthew, S.M. & McArthur, M.L. (2021) Sources of pleasure in veterinary work: a qualitative study. *Veterinary Record*, **188**, e54. 可在访问: <https://doi.org/10.1002/vetr.54>
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F. & Reda, M.A. (2010) Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, **6**, 25–29.
- Crane, M.F., Phillips, J.K. & Karin, E. (2015) Trait perfectionism strengthens the negative effects of moral stressors occurring in veterinary practice. *Australian Veterinary Journal*, **93**, 354–360.
- Critical Care Vet. (2022) 可在访问: <https://criticalcarevet.ca/> [可访问日期: 23rd January 2023]
- Cuncic, A. (2020) *The relationship between ADHD and depression*. 可在访问: <https://www.verywellmind.com/adhd-and-depression-4773762> [可访问日期: 1st August 2022]
- Curran, T. & Hill, A.P. (2019) Perfectionism is increasing over time: a meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *APA Psychological Bulletin*, **145**, 410–429.
- Dalum, H.S., Tyssen, R. & Hem, E. (2022) Prevalence and individual and work-related factors associated with suicidal thoughts and behaviours among veterinarians in Norway: a cross-sectional, nationwide survey-based study (the NORVET study). *BMJ Open*, **12**, e055827. 可在访问: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-055827>
- De Venter, M., Demyttenaere, K. & Bruffaerts, R. (2012) The relationship between adverse childhood experiences and mental health in adulthood. A systematic literature review. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, **55**, 259–268.
- Dodgen, D., Donato, D., Kelly, N., La Greca, A.M., Morganstein, J., Reser, J.P. et al. (2016) Mental health and well-being. In: *The impacts of climate change on human health in the United States: a scientific assessment*. Washington, DC: U.S. Global Change Research Program, pp. 217–246. 可在访问: <https://health2016.globalchange.gov/mental-health-and-well-being> [可访问日期: 1st August 2022]
- Dow, M.Q., Chur-Hansen, A., Hamwood, W. & Edwards, S. (2019) Impact of dealing with bereaved clients on the psychological wellbeing of veterinarians. *Australian Veterinary Journal*, **97**, 382–389. 可在访问: <https://doi.org/10.1111/avj.12842>
- Engel, G.L. (1977) The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, **196**, 129–136.
- Essential Wellness Yoga. (2022) *Yoga support for veterinary professionals*. 可在访问: <https://www.essentialwellnessyoga.com.au/veterinary-professionals> [可访问日期: 26th June 2022]

- Fahrenkopf, A.M., Sectish, T.C., Barger, L.K., Sharek, P.J., Lewin, D., Chiang, V.W. et al. (2008) Rates of medication errors among depressed and burnt out residents: prospective cohort study. *British Medical Journal*, **336**, 488–491.
- Figley, C.R. & Roop, R.G. (2006) *Compassion fatigue in the animal-care community*. 可在访问: <https://www.wellbeingintlstudiesrepository.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1004&context=ebooks> [可访问日期: 29th August 2023]
- Gallagher, M.W. & Lopez, S.J. (2009) Positive expectancies and mental health: identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, **4**, 548–556.
- Geller, J. (2016) Dark shadows: drug abuse and addiction in the veterinary workplace. *DVM* 360, 28 April. 可在访问: <https://www.dvm360.com/view/dark-shadows-drug-abuse-and-addiction-veterinary-workplace/> [可访问日期: 12th May 2022]
- Geranmayepour, S. & Besharat, M.A. (2010) Perfectionism and mental health. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, **5**, 643–647.
- Gilmour, B. (2019) Statistics Canada health reports. Sexual orientation and complete mental health. 可在访问: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2019011/article/00001-eng.htm> [可访问日期: 1st August 2022]
- Gold, A. & National Alliance on Mental Illness (NAMI). (2016) *Why self-esteem is important for mental health*. 可在访问: <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/July-2016/Why-Self-Esteem-Is-Important-for-Mental-Health> [可访问日期: 1st August 2022]
- Good Therapy. (2019) *Optimism*. 可在访问: <https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/optimism> [可访问日期: 1st August 2022]
- Greven, C.U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E.N., Fox, E., Schendan, H.E. et al. (2019) Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: a critical review and development of research agenda. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, **98**, 287–305.
- Griek, V., Clark, M., Witte, T., Nett, R.J., Moeller, A.N. & Stabler, M.E. (2018) Development of a taxonomy of practice-related stressors experienced by veterinarians in the United States. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, **252**, 227–233. 可在访问: <https://doi.org/10.2460/javma.252.2.227>
- Harmer, B., Lee, S., Duong, T.V.H. & Saadabadi, A. (2023) Suicidal ideation. In: StatPearls. Treasur Island, FL: StatPearls Publishing.
- Harvard Health. (2020) *Understanding the stress response*. 可在访问: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response/> [可访问日期: 3rd December 2022]
- Harvard University: Center on the Developing Child. (2022) *ACEs and Toxic EStress: frequently asked questions*. 可在访问: <https://developingchild.harvard.edu/resources/aces-and-toxic-stress-frequently-asked-questions/> [可访问日期: 1st August 2022]
- Hatch, P.H., Winefield, P.R., Christie, B.A. & Lievaart, J.J. (2011) Workplace stress, mental health, and burnout of veterinarians in Australia. *Australian Veterinary Journal*, **89**, 460–468.
- Henriksen, I.O., Ranoyen, I., Indredavik, M.S. & Stenseng, F. (2017) The role of self-esteem in the development of psychiatric problems: a three-year prospective study in a clinical sample of adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, **11**, 68.
- Herek, G.M. & Garnets, L.D. (2007) Sexual orientation and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, **3**, 353–375.
- Hewitt, P.L. & Flett, G.L. (1991) Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, **60**, 456–470.
- Holm, A.L. & Severinsson, E. (2015) Mapping psychosocial risk and protective factors in suicidal older persons—a systematic review. *Open Journal of Nursing*, **5**, 260–275.
- HRZone. (n.d.) *Spiritual wellbeing at work: how to do it right*. 可在访问: <https://www.hrzone.com/lead/culture/spiritual-wellbeing-at-work-how-to-do-it-right> [可访问日期: 11th November 2022]
- Hyman, S.E. (2000) The genetics of mental illness: implications for practice. *Bulletin of the World Health Organization*, **78**, 455–463.
- Imatrix. (2022) *Guiding the veterinary team through conflict resolution*. 可在访问: <https://imatrix.com/blog/guiding-the-veterinary-team-through-conflict-resolution/> [可访问日期: 26th June 2022]
- Improve Veterinary Practices. (2022) *Mental health and well-being in veterinary practice – including veterinary receptionists!* 可在访问: <https://www.veterinary-practice.com/article/mental-health-and-well-being-in-veterinary-practice-including-veterinary-receptionists> [可访问日期: 26th June 2022]
- Iranzo-Tatay, C., Gimeno-Clemente, N., Barberá-Fons, M., Rodríguez-Campayo, M.Á., Rojo-Bofill, L., Livanos-Aldana, L. et al. (2015) Genetic and environmental contributions to perfectionism and its common factors. *Psychiatry Research*, **230**, 932–939.
- Jeronimus, B.F., Kotov, R., Riese, H. & Ormel, J. (2016) Neuroticism's prospective association with mental disorders: a meta-analysis on 59 longitudinal/prospective studies with 443,313 participants. *Psychological Medicine*, **46**, 2883–2906.
- Juncu, M. (2017) Key factors that influence individual wellbeing at the workplace. *KPIInstitute*, **252**, 227–233. 可在访问: <https://doi.org/10.2460/javma.252.2.227>
- Kahler, S.C. (2015) *Putting drug testing into practice*. 可在访问: <https://www.avma.org/javma-news/2015-09-15/putting-drug-testing-practice>
- Keely, X. (2021) 7 Types of Stressors (And How to Deal With Them), *Mellowed* [Preprint]. 可在访问: <https://mellowed.com/types-of-stressors/> [可访问日期: 17th March 2022]
- Kessler, R., Barker, P., Colpe, L., Epstein, J.F., Gfroerer, J.C., Hiripi, E. et al. (2003) Screening for serious mental illness in the general population. *Archives of General Psychiatry*, **60**, 184–189.
- Kessler, R.C., Chiu, W.T., Demier, O., Merikangas, K.R. & Walters, E.E. (2005) Prevalence, severity, and comorbidity of twelve-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCSR). *Archives of General Psychiatry*, **62**, 617–627.
- Klimecki, O. & Singer, T. (2012) Empathic distress fatigue rather than compassion fatigue? Integrating findings from empathy research in psychology and social neuroscience. In: Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G. & Wilson, D.S. (Eds.) *Pathological altruism*. New York, NY: Oxford University Press, pp. 1–23.
- Knights, D. & Clarke, C. (2019) Gendered practices in veterinary organisations. *Veterinary Record*, **185**, 407. 可在访问: <https://doi.org/10.1136/vr.104994>
- Kogan, L., Schoenfeld-Tacher, R., Hellyer, P., Grigg, E.K. & Kramer, E. (2020) Veterinarians and impostor syndrome: an exploratory study. *Veterinary Record*, **187**, 271. 可在访问: <https://doi.org/10.1136/vr.105914>
- Kondrat, M.E. (2008) Person-in-environment. In: Mizrahi, T. & Davis, L.E. (Eds.) *Encyclopedia of social work*. Oxford: Oxford University Press, pp. 1–12.
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F. & Watson, D. (2010) Linking “big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, **136**, 768–821.
- Lal, A., Sahu, K. & Mishra, A. (2021) Workplace safety: both physical and emotional. *Acta Bio-medica: Atenei Parmensis*, **92**, e2021048. 可在访问: <https://doi.org/10.23750/abm.v9i2i.9175>
- Larkin, M. (2013) JAVMA news. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, **243**, 1368–1389. 可在访问: <https://doi.org/10.2460/javma.243.10.1368>
- Levinson, D.F. & Nichols, W.E. (2022) *Major depression and genetics*. Stanford Medicine: Genetics of Brain Function. 可在访问: <https://med.stanford.edu/depressiongenetics/mddandgenes.html> [可访问日期: 1st August 2022]
- Mann, M., Hosman, C.M.H., Schaalma, H.P. & de Vries, N.K. (2004) Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, **19**, 357–372.
- Marksberry, K. (2017) *What is Stress? – The American Institute of Stress*. 可在访问: <https://www.stress.org/what-is-stress/> [可访问日期: 4th December 2022]
- Masterbroek, N., Van Beukelen, P., Demerouli, E., Scherpier, A.J.J.A. & Jaarsma, A.D.C. (2015) Effects of a 1 year development programme for recently graduated veterinary professionals on personal and job resources: a combined quantitative and qualitative approach. *BMC Veterinary Research*, **11**, 311. 可在访问: <https://doi.org/10.1186/s12917-015-0627-y>
- Mayo Clinic. (2023) *Chronic stress puts your health at risk*. 可在访问: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20046037>. [可访问日期: 30th March 2023]
- McCrae, R. & Costa, P. (1994) The stability of personality: observation and evaluations. *Current Directions in Psychological Science*, **3**, 173–175.
- Mental Health Commission of Canada (MHCC). (2018) The working mind. Continuum Self Check. 可在访问: <https://theworkingmind.ca/continuum-self-check> [可访问日期: 1st August 2022]
- Mental Health Foundation (MHF). (2022) *Physical health and mental health*. 可在访问: <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/p/physical-health-and-mental-health> [可访问日期: 1st August 2022]
- MentorVet. (2022) *MentorVet*. 可在访问: <https://www.mentorvet.net/> [可访问日期: 26th June 2022]
- Merck Animal Health Veterinarian Wellbeing Study. (2020) *Merck Animal Health Veterinarian Wellbeing Study*. 可在访问: <https://www.merck-animal-health-usa.com/offload-downloads/veterinary-wellbeing-study> [可访问日期: 28th February 2023]

- Merriam-Webster Dictionary. (2023a) *Definition of compassion fatigue*. 可在此访问: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/compassion%20fatigue/> [可访问日期: 4th June 2022]
- Merriam-Webster Dictionary. (2023b) *Definition of intersectionality*. 可在此访问: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/intersectionality/> [可访问日期: 10th January 2023]
- Mills, J.N., Irwin, P., Baguley, J., Meehan, M., Austin, H., Fitzpatrick, L. et al. (2006) Development of veterinary communication skills at Murdoch University and in other Australian veterinary schools. *Journal of Veterinary Medical Education*, **33**, 93–99. 可在此访问: <https://doi.org/10.3138/jvme.33.1.93>
- Mind Matters MMI Kite App. (2022) *New wellbeing programme for the veterinary profession takes flight as MMI Kite App officially launches*. 可在此访问: <https://www.vetmindmatters.org/new-wellbeing-programme-for-the-veterinary-profession-takes-flight-as-mmi-kite-app-officially-launches/> [可访问日期: 26th June 2022]
- Mind Matters Training. (2022) *Training*. 可在此访问: <https://www.vetmindmatters.org/training/> [可访问日期: 26th June 2022]
- Moir, F. & Van Den Brink, A. (2020) Current insights in veterinarians' psychological wellbeing. *New Zealand Veterinary Journal*, **68**, 3–12. 可在此访问: <https://doi.org/10.1080/00480169.2019.1669504>
- Monroe, S.M. & Simons, A.D. (1991) Diathesis-stress theories in the context of life stress research: implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, **110**, 406–425.
- Montoya, A.A., Hazel, S., Matthew, S.M. & McArthur, M.L. (2019) Moral distress in veterinarians. *Veterinary Record*, **185**, 631. <https://doi-org.proxy.library.uu.nl/10.1136/vr.105289>
- Montoya, A.A., Hazel, S.J., Hebart, M.L. & McArthur, M.L. (2021) Risk factors associated with veterinary attrition from clinical practice: a descriptive study. *Australian Veterinary Journal*, **99**(11), 495–501.
- Morgan, C.A. & McDonald, M. (2007) Ethical dilemmas in veterinary medicine. *Veterinary Clinics of North America. Small Animal Practice*, **37**, 65–179. 可在此访问: <https://doi.org/10.1016/j.cvs.2006.09.008>
- Moses, L., Malowney, M. & Boyd, J.W. (2018) Ethical conflict and moral distress in veterinary practice: a survey of North American veterinarians. *Journal of Veterinary Internal Medicine*, **32**, 2115–2122. 可在此访问: <https://doi.org/10.1186/s12917-015-0627-y>
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2020) Looking at my genes: what can they tell me about my mental health? 可在此访问: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/looking-at-my-genes/index.shtml> [可访问日期: 1st August 2022]
- National Institutes of Health (NIH). (2013) Research Matters. Common Genetic Factors Found in 5 Mental Disorders. 可在此访问: <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/common-genetic-factors-found-5-mental-disorders> [可访问日期: 1st August 2022]
- National Standard of Canada for Psychological Health and Safety in the Workplace. (n.d.) *National Standard of Canada for Psychological Health and Safety in the Workplace*. 可在此访问: <https://mentalhealthcommission.ca/national-standard/> [可访问日期: 26th June 2022]
- Neill, C.L., Hansen, C. & Salois, M. (2022) The economic cost of burnout in veterinary medicine. *Frontiers in Veterinary Science*, **9**, 814104. 可在此访问: <https://doi.org/10.3389/fvets.2022.814104>
- Nett, R.J., Witte, T.K., Holzbauer, S.M., Elchos, B.L., Campagnolo, E.R., Musgrave, K.J. et al. (2015) Risk factors for suicide, attitudes toward mental illness, and practice-related stressors among US veterinarians. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, **247**, 945–955.
- Niehoff, B.P., Chenoweth, P.J. & Rutti, R.M. (2005) Mentoring within the veterinary medical profession: Veterinarians' experiences as Protégés in mentoring relationships. *Journal of Veterinary Medical Education*, **32**, 264–271. 可在此访问: <https://doi.org/10.3138/jvme.32.2.264>
- Nielsen, M., Nielsen, G., Notelaers, G. & Einarsen, S. (2015) Workplace bullying and suicidal ideation: a 3-wave longitudinal Norwegian study. *American Journal of Public Health*, **105**, e23–e28. 可在此访问: <https://doi.org/10.2105/ajph.2015.302855/>
- Nishi, N. (2022) *Intersectionality*. 可在此访问: <https://cvmb.ssource.colostate.edu/intersectionality> [可访问日期: 17th March 2023]
- Olson, S.A. (2022) *Creating wellbeing and building resilience in the veterinary profession: a call to life*. Oxon: CRC Press.
- One Health Initiative. (2023) *Home – One Health Initiative*. 可在此访问: <https://www.onehealthinitiative.com/> [可访问日期: 4th June 2022]
- Ouedraogo, F., Lefebvre, S., Hansen, S. & Brorsen, B.W. (2021) Compassion satisfaction, burnout, and secondary traumatic stress among full-time veterinarians in the United States (2016–2018). *Journal of the American Veterinary Medical Association*, **258**, 1259–1270. 可在此访问: <https://doi.org/10.2460/javma.258.11.1259>
- Oxford English Dictionary (OED). (2022) 可在此访问: <https://www.oed.com/viewdictionaryentry/Entry/227050#:~:text=1.,%2C%20psychological%2C%20or%20moral%20welfare> [可访问日期: 16th April 2022]
- Oxtoby, C., Ferguson, E., White, K. & Mossop, L. (2015) We need to talk about error: causes and types of error in veterinary practice. *Veterinary Record*, **177**, 438–444.
- Papadimitriou, G. (2017) The "biopsychosocial model": 40 years of application in psychiatry. *Psychiatriki*, **28**, 107–110.
- Pearson, C.M. (2010) The cost of bad behavior: how incivility is damaging your business and what to do about it. *Human Resource Management International Digest*, **18**, 6. 可在此访问: <https://doi.org/10.1108/hrmid.2010.04418fae.002>
- Piscopo, K., Lipari, R.N., Cooney, J. & Glasheen, C. (2016) Suicidal thoughts and behavior among adults: results from the 2015 National Survey on Drug Use and Health. NSDUH Data Review; Department of Health & Human Services. 可在此访问: <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-DR-FRR3-2015.pdf> [可访问日期: 10th April 2022]
- Plomin, R., Scheier, M.F., Bergeman, C.S., Pedersen, N.L., Nesselroade, J.R. & McClearn, G.E. (1992) Optimism, pessimism and mental health: a twin/adoption analysis. *Personality and Individual Differences*, **13**, 921–930.
- Psychological Dictionary. (2015) *What is social factors? Definition of social factors*. 可在此访问: <https://psychologydictionary.org/social-factors/> [可访问日期: 4th September 2022]
- Raeuori, A., Dick, D.M., Keski-Rahkonen, A., Pulkkinen, L., Rose, R.J., Rissanen, A. et al. (2007) Genetic and environmental factors affecting self-esteem from age 14 to 17: a longitudinal study of Finnish twins. *Psychological Medicine*, **37**, 1625–1633.
- Riglin, L., Leppert, B., Dardani, C., Thapar, A.K., Rice, F., O'Donovan, M.C. et al. (2021) ADHD and depression: investigating a causal explanation. *Psychological Medicine*, **51**, 1890–1897.
- Riskin, A., Erez, A., Foulk, T., Kugelman, A., Gover, A., Shoris, I. et al. (2015) The impact of rudeness on medical team performance: a randomized trial. *Pediatrics*, **136**, 487–495. 可在此访问: <https://doi.org/10.1542/peds.2015-1385>
- Robinson, L. & Smith, M. (2021) *Social media and mental health*. 可在此访问: <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm> [可访问日期: 1st August 2022]
- Robinson, D., Edwards, M., Mason, B., Cockett, J., Graham, K.A. & Martin, A. (2019) The 2019 survey of the veterinary profession. A report for the Royal College of Veterinary Surgeons. 可在此访问: <https://www.rcvs.org.uk/news-and-views/publications/the-2019-survey-of-the-veterinary-profession/> [可访问日期: 4th June 2022]
- Rollin, B.E. (2011) Euthanasia, moral stress, and chronic illness in veterinary medicine. *Veterinary Clinics of North America. Small Animal Practice*, **41**, 651–659. Available from: <https://doi.org/10.1108/hrmid.2010.04418fae.002>
- Rosenthal, L. (2016) Incorporating intersectionality into psychology: an opportunity to promote social justice and equity. *American Psychologist*, **71**, 474–485. 可在此访问: <https://doi.org/10.1037/a0040323>
- Rotenstein, L., Torre, M., Ramos, M., Rosales, R.C., Guille, C., Sen, S. et al. (2018) Prevalence of burnout among physicians: a systematic review. *JAMA*, **320**, 1131–1150. 可在此访问: <https://doi.org/10.1001/jama.2018.12777>
- Roy, M., Neale, M. & Kendler, K. (1995) The genetic epidemiology of self-esteem. *British Journal of Psychiatry*, **166**, 813–820.
- Royal College of Veterinary Surgeons (RCVS). (2014) Survey of the Veterinary Professions – Synthesis Report. 可在此访问: <https://www.rcvs.org.uk/document-library/2014-rcvs-survey-of-the-veterinary-professions-synthesis-report/> [可访问日期: 4th June 2022]
- Royal, K., Flammer, K., Borst, L., Huckle, J., Barter, H. & Neel, J. (2017) A comprehensive wellness program for veterinary medical education: design and implementation at North Carolina State University. *International Journal of Higher Education*, **6**, 74.
- Salois, M. (2021) *Are we in a veterinary workforce crisis?* 可在此访问: <https://www.avma.org/javma-news/2021-09-15/are-we-veterinary-workforce-crisis/> [可访问日期: 4th June 2022]
- Sandoiu, A. (2018) *How perfectionism affects your mental health*. 可在此访问: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323323#How-to-counter-the-harms-of-perfectionism> [可访问日期: 1st August 2022]
- Schneiderman, N., Ironson, G. & Siegel, S.D. (2005) Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, **1**, 607–628. 可在此访问: <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>

- Schwerdtfeger, K., Bahramsoltani, M., Spangenberg, L., Hallensleben, N. & Glaesmer, H. (2020) Depression, suicidal ideation and suicide risk in German veterinarians compared with the general German population. *Veterinary Record*, **186**, e2. 可在此访问: <https://doi.org/10.1136/vr.105430>
- Sciolla, A.F., Wilkes, M.S. & Griffin, E.J. (2019) Adverse childhood experiences in medical students: implications for wellness. *Academic Psychiatry*, **43**, 369–374.
- Seligman, M. (2022) *PERMA A Wellbeing Theory by Martin Seligman*. 可在此访问: <https://www.habitsforwellbeing.com/perma-a-well-being-theory-by-martin-seligman/> [可访问日期: 11th November 2022]
- Shabir, O. (2021) The genetics of mental disorder. News: Medical, Life Sciences. 可在此访问: <https://www.news-medical.net/health/The-Genetics-of-Mental-Disorder.aspx> [可访问日期: 1st August 2022]
- Shanafelt, T., Dyrbye, L., West, C., Sinsky, C., Tutty, M., Carlasare, L.E. et al. (2021) Suicidal ideation and attitudes regarding help seeking in US physicians relative to the US working population. *Mayo Clinic Proceedings*, **96**, 2067–2080. 可在此访问: <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.01.033>
- Silverstone, P.H. & Salsali, M. (2003) Low self-esteem and psychiatric patients: part I – the relationship between low self-esteem and psychiatric diagnosis. *Annals of General Hospital Psychiatry*, **2**, 2.
- Skipper, G.E. & Williams, J.D. (2012) Failure to acknowledge high suicide risk among veterinarians. *Journal of Veterinary Medical Education*, **39**, 79–82. 可在此访问: <https://doi.org/10.3138/jvme.0311.034r>
- Stoewen, D.L. (2021) Moving from compassion fatigue to compassion resilience part 5: building personal resilience. *The Canadian Veterinary Journal*, **62**, 1229–1231.
- Tabaka, M. (2017) 8 Signs You're a Perfectionist (and Why It's Toxic to Your Mental Health). 可在此访问: <https://www.inc.com/marla-tabaka/8-signs-youre-a-perfectionist-is-and-why-its-toxic-to-your-mental-health.html> [可访问日期: 1st August 2022]
- Taylor, S. (2022) The psychology of pandemics. *Annual Review of Clinical Psychology*, **18**(1), 581–609. 可在此访问: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-020131>
- Teller, L. (2023) Helping the veterinary profession combat cyberbullying. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, **261**, 449. 可在此访问: <https://doi.org/10.2460/javma.261.4.449>
- The Lancet Global Health. (2020) Mental health matters. *The Lancet*, **8**, e1352.
- The Wellness Journal for Veterinary Team Members. (2022) 可在此访问: <https://www.vetsupportstore.com/product/the-wellness-journal-for-veterinary-team-members/> [可访问日期: 26th June 2022]
- Tomasi, S., Fechter-Leggett, E., Edwards, N., Reddish, A.D., Crosby, A.E. & Nett, R.J. (2019) Suicide among veterinarians in the United States from 1979 through 2015. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, **254**, 104–112. 可在此访问: <https://doi.org/10.2460/javma.254.1.104>
- Tsuang, M.T., Bar, J.L., Stone, W.S. & Faraone, S.V. (2004) Gene-environment interactions in mental disorders. *World Psychiatry*, **3**, 73–83.
- University of Florida College of Veterinary Medicine. (2022) Health and wellness. 可在此访问: <https://education.vetmed.ufl.edu/dvm-curriculum/student-wellness/> [可访问日期: 24th June 2022]
- University of Maryland (UMD). (2022) Your Guide to Living Well 8 Dimensions of Wellness. 可在此访问: <https://umwellness.wordpress.com/8-dimensions-of-wellness/> [可访问日期: 16th April 2022]
- Veterinary Leadership Institute. (n.d.) *Veterinary Leadership Experience*. 可在此访问: <https://veterinaryleadershipinstitute.org/programs/vle/> [可访问日期: 24th June 2022]
- VetFuture Press Office. (2017) *Taking charge of our future: Launch of the Vet Futures report – VetFutures*. 可在此访问: <https://vetfutures.org.uk/launch-of-the-vet-futures-report/> [可访问日期: 4th July 2022]
- VetFutures. (2018) Workforce study to report at BVA congress in November. *Veterinary Record*, **183**, 276. 可在此访问: <https://doi.org/10.1136/vr.k3733>
- Vetlife. (2022) 可在此访问: <https://www.vetlife.org.uk/mental-health/> [可访问日期: 11th November 2022]
- Vetlife Helpline. (2022) 可在此访问: <https://helpline.vetlife.org.uk> [可访问日期: 26th June 2022]
- Veto-Entraide. (2022) *By veterinarians for veterinarians*. 可在此访问: <https://vetos-entraide.com/> [可访问日期: 5th July 2022]
- VETport International Programs. (2022) Wellness Plans for Veterinary Practice. 可在此访问: <https://www.vetport.com/veterinary-wellness-plans#:~:text=Through%20the%20medium%20of%20wellness%2C%20veterinarians%20can%20bring,seeks%20to%20widen%20these%20boundaries%20and%20include%20> [可访问日期: 26th June 2022]
- VetX. (2022) *International Veterinary Mental Health: A self-care guide for vets*. 可在此访问: <https://www.vetxinternational.com/veterinary-mental-health-a-self-care-guide-for-vets/> [可访问日期: 29th August 2023]
- Volk, J., Schimmack, U., Strand, E., Reinhard, A., Vasconcelos, J., Hahn, J. et al. (2018) Executive summary of the Merck animal health veterinary wellbeing study. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, **252**, 1231–1238. 可在此访问: <https://doi.org/10.2460/javma.252.10.1231>
- Wallace, J.E. (2019) Meaningful work and well-being: a study of the positive side of veterinary work. *Veterinary Record*, **185**, 571. 可在此访问: <https://doi.org/10.1136/vr.105146>
- WebMD. (2023) Stress symptoms: effects of stress on the body. 可在此访问: https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress-on-the-body [可访问日期: 25th February 2023]
- Wheatley, D. (2017) Autonomy in paid work and employee subjective well-being. *Work and Occupations*, **44**, 296–328. 可在此访问: <https://doi.org/10.1177/073088417697232>
- White, T. (2022) Chronic stress vs. acute stress: are they different? 可在此访问: <https://psychcentral.com/stress/chronic-stress-vs-acute-stress/> [可访问日期: 12th January 2022]
- Widiger, T.A. & Oltmanns, J.R. (2017) Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World Psychiatry*, **16**, 144–145.
- Wikipedia. (2022a) *Minority group*. 可在此访问: https://en.wikipedia.org/wiki/Minority_group [可访问日期: 1st August 2022]
- Wikipedia. (2022b) *Minority stress*. 可在此访问: https://en.wikipedia.org/wiki/Minority_stress [可访问日期: 1st August 2022]
- Witte, T., Spitzer, E., Edwards, N., Fowler, K.A. & Nett, R.J. (2019) Suicides and deaths of undetermined intent among veterinary professionals from 2003 through 2014. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, **255**, 595–608. 可在此访问: <https://doi.org/10.2460/javma.255.5.595>
- World Health Organization (WHO). (2019) *The WHO special initiative for mental health (2019–2023): universal health coverage for mental health*. 可在此访问: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/310981> [可访问日期: 1st August 2022]
- World Health Organization (WHO). (2023) Depressive disorder (depression). www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression [可访问日期: 12th May 2022]
- World Small Animal Veterinary Association (WSAVA). (n.d.) Wellness Survey. Manuscript in preparation.
- Worldometer. (2022) *Current World Population*. 可在此访问: <https://www.worldometers.info/world-population/> [可访问日期: 1st August 2022]