

תמיכה במצבים קריטיים



**אסטרטגיות להתמודדות
עם טראומה על
רקע גזעני**



אם אתם חלק מכמעט 42% מהאמריקאים שמזדהים כלא לבנים, סביר להניח שאתם או מישהו שקרוב אליכם חוויתם גזענות בשלל צורותיה. אלה כוללות:

- **הטיות מערכתיות מובנות** שיוצרות אי-שוויון ואי-שוויון בגישה לחינוך, לשירותי בריאות, למערכת המשפט הפלילית ולמשאבים פיננסיים, בין יתר המגזרים
 - **אנשים וגופים בעלי השפעה** שמקדמים תפיסות שגויות, סטריאוטיפים שליליים וחקיקה מוטה
 - **אנשים בחיכם הציבוריים והפרטיים** שלפעמים בכוונה או בשוגג אומרים או עושים דברים שגורמים לכם להרגיש נחותים ומושפלים
 - **אירועים איומים**, כמו פשעי שנאה, ירי משטרתי ועוד, שאתם עדים אליהם באופן אישי או דרך החדשות
- קשה להכיל ולהבין את כל זה וקשה לכל אדם להתמודד עם זה, וללא ספק קשה להתגבר על כל זה, ללא עזרה.

גזענות על כל צורתיה הגלויות והחבויות ממשיכה לאיים על בריאותם ורווחתם של שחורים, ילידים ואנשים שאינם לבנים (BIPOC - Black, indigenous, and people of color). למעשה, חשיפה לגזענות - בין אם ממקור ראשון או שני - עלולה להוביל לפגיעות נפשיות ורגשיות, הנקראות גם טראומה על רקע גזעני או מתח טראומטי על בסיס גזעי (RBTS).

במיוחד כאשר הוא לא מטופל, RBTS יכול להוביל לחרדה, דיכאון, מתח כרוני, לחץ דם גבוה, שימוש בסמים ותסמינים דומים להפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD). מצב של לחץ או חרדה מוגברים עלולים להשפיע על מערכות החיסון והעיכול, להגביר את הסיכון להתקפי לב ושבץ, ולהוביל לתשישות רגשית, פיזית ונפשית.



אם זה נשמע לכם מוכר, אתם יכולים לנקוט בצעדים שיעזרו לכם להגן על עצמכם מפני ההשפעות הנפשיות, הרגשיות והפיזיות של חיים בסביבה של אפליה. יש גם משאבים מקצועיים הזמינים כדי לתמוך בכם. להלן כמה אסטרטגיות לעזרה עצמית להתמודדות וריפוי מטראומה על בסיס גזעי.

הושיטו יד לקבלת תמיכה מאנשים אחרים. לפעמים כשאנשים חווים כאב, הם מבודדים את עצמם. ואולם, תמיכה חברתית מאנשים שאתם נותנים בהם אמון עשויה להיות משאב חשוב. היו בקשר עם בני משפחה וחברים שיקשיבו ויבינו את מה שאתם עוברים.

הצטרפו לקבוצה של אנשים שנמצאים במצב דומה. דיונים קבוצתיים יכולים לעזור לכם להבין שאינכם לבד בחוויות, בתגובות וברגשות שלכם. פגישות של קבוצות תמיכה, בהובלת אנשי מקצוע מנוסים ומוכשרים בטיפול רגיש-תרבותית, עשויות להיות מועילות במיוחד אם מערכות התמיכה האישיות שלכם מוגבלות. שקלו ליצור קשרים באמצעות אפליקציות דיגיטליות וטלפון עם אנשים כמוכם.

נתבו את הרגשות שלכם. אם אתם מרגישים עצובים, מוחלשים, כועסים, או כל רגש חזק אחר, ייתכן שניתוב הרגשות לתוך משהו שמסייע לכם ליצור שינוי בעל משמעות, קטן כל שיהיה, יעזור לכם. לדוגמה, תוכלו להצטרף לארגון אקטיביסטי, לעזור בהפצת חשיבות ההצבעה, להתנדב כחונכים לנוער או לקחת חלק בפעילות אחרת שמעניינת אתכם.

הביעו את החוויה שלכם. דרך נוספת לתעל את הרגשות שלכם היא לבטא את מה שאתם מרגישים בדרכים שנוחות עבורכם. לדוגמה, הפעילו את היצירתיות באמצעות אמנות חזותית או אמנויות הבמה או כתיבה, או כל דבר אחר שמאפשר לכם לבטא את עצמכם ואת נקודת המבט שלכם באופן יזום ובריא.

צאו להפסקה. מצאו מקום או דרך בהם תוכלו להתרחק, לו רק לרגע, מהמולת הכותרות ומהמודעות החריפה לכך שגזענות היא גורם אמיתי ומשמעותי. למשל, הרכיבו אזניות על אוזניכם ועצמו את העיניים תוך האזנה למוזיקה האהובה עליכם. בשלו ארוחה טעימה שמזכירה לכם רגעים טובים. צאו לטיול רגלי או לימדו לזהות ציפורים. שחקו בענף ספורט שאתה אוהבים, או נסו שיעור התעמלות חדש כמו פילאטיס או קיקבוקסינג. בחרו בכל אפשרות שתגרום לכם לצאת להפסקה.

שיקלו גם הפעלת טכניקות שעוזרות לכם להירגע, כמו תרגילי נשימה ואימוני מיינדפולנס, למשל יוגה, כתיבת יומן או תרגול מדיטציה, כדי לעזור בהקלה על הלחץ.

הקדישו מחשבה לבריאות שלכם. טיפוח עצמי הוא חלק חשוב בההתמודדות עם גזענות ועם תקופות של לחץ מציף, ובפיתוח החוסן לקראת האתגרים שבדרך. אכילת תפריט מאוזן, הקפדה על שעות שינה מספיקות והתעמלות סדירה יעזרו לכם להיות חזקים יותר גופנית וגם להפחית תחושות של חרדה או דיכאון.

טפחו תקווה. אפילו בזמנים הקשים ביותר, מצאו סיבות להיות אופטימיים. חישוב בצורה מכוונת על חוויות חיוביות שחוויתם כדי לזכור שדברים טובים אכן קורים ועוד יקרו בעתיד. תנו את דעתכם לסימני שינוי, אפילו לסימנים הקטנים.

הימנעו מדרכי פורקן מזיקות. השימוש באלכוהול וסמים כדי להקלות את התחושות שלכם מפחיתה מההתמודדות הפעילה ומשהה אותה. במקומם, חפשו משאבים ודרכים שיעזרו לכם לנהל באופן פעיל את הרגשות והלחץ שלכם בצורה בריאה.

קבלו עזרה



חפשו פסיכולוג או פסיכולוגית בעלי רגישות תרבותית שיבינו את נושא הגזענות ויחוו בנח לעבוד עם אנשים מאותו מוצא גזעי או ממוצא גזעי אחר - ושייש להם ידע והכשרה בנושא ההשפעות החברתיות והקליניות של טראומה מבוססת-גזע. אנשי מקצוע בעלי רגישות תרבותית יבינו את התפקיד שמשחקים הבדלי התרבות גם באבחון של בעיה ויכולו לשלב צרכים והבדלים תרבותיים לתוך הטיפול שתקבלו.

מקורות נוספים

- <https://www.mhanational.org/racial-trauma>
- <https://mhanational.org/racism-and-mental-health>
- <https://www.mhanational.org/infographic-bipoc-and-lgbtq-mental-health>
- <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/racism-and-mental-health.htm>
- <https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination>
- <https://npin.cdc.gov/pages/cultural-competence>
- <https://www.apa.org/pubs/highlights/spotlight/issue-128>
- <https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions>
- <https://www.aha.org/ahahret-guides/2013-06-18-becoming-culturally-competent-health-care-organization>
- <https://hbr.org/2020/06/how-organizations-can-support-the-mental-health-of-black-employees>
- <https://www.epi.org/publication/black-workers-covid/>

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.