

Sokongan **Kritikal**



Strategi untuk mengatasi dan menyembuhkan trauma perkauman



Jika anda salah seorang daripada hampir 42% rakyat Amerika yang mengenal pasti diri sebagai orang bukan kulit putih, ada kemungkinan anda atau orang tersayang pernah mengalami perkauman dalam pelbagai bentuk. Ini termasuk:

- **Bias sistemik terbina dalam** yang mewujudkan ketidaksamaan dalam capaian kepada pendidikan, penjagaan kesihatan, keadilan jenayah, sumber kewangan dan sektor lain
- **Orang dan entiti berpengaruh** yang menggalakkan salah tanggapan, stereotaip negatif dan perundangan berat sebelah
- **Orang dalam kehidupan awam dan peribadi anda** yang kadang-kadang secara sengaja atau tidak sengaja berkata atau melakukan perkara yang membuat anda berasa rendah diri dan tidak berperikemanusiaan
- **Peristiwa mengerikan**, seperti jenayah kebencian, kejadian tembak-menembak polis dan banyak lagi yang anda saksikan sendiri atau lihat dalam berita

Banyak perkara yang perlu difahami dan sukar untuk dihadapi oleh sesiapa sahaja, begitu juga mengatasi trauma tanpa bantuan.

Perkauman dalam semua bentuk yang nyata dan halus terus mengancam kesihatan dan kesejahteraan orang kulit hitam, orang asli dan orang bukan kulit putih (BIPOC). Malah, pendedahan kepada perkauman — sama ada secara langsung atau tidak — boleh menyebabkan kecederaan mental dan emosi, juga dipanggil trauma perkauman atau tekanan trauma berasaskan kaum (RBTS).

Terutamanya RBTS apabila dibiarkan boleh membawa kepada kerisauan, kemurungan, tekanan kronik, tekanan darah tinggi, penyalahgunaan bahan dan gejala yang serupa dengan gangguan tekanan pascatrauma (PTSD). Tekanan dan kerisauan jangka panjang yang memuncak juga boleh menjejaskan sistem imun dan penghadaman anda, meningkatkan risiko serangan jantung dan strok, serta menyebabkan keletihan mental dan fizikal.



Jika ini terdengar biasa bagi anda, anda boleh mengambil langkah untuk melindungi diri anda daripada kesan mental, emosi dan fizikal yang meletihkan hidup dengan diskriminasi. Sumber profesional juga tersedia untuk menyokong anda. Berikut ialah beberapa strategi bantu diri untuk mengatasi dan menyembuhkan trauma berasaskan kaum.

Cari orang lain untuk mendapatkan sokongan. Kadang-kadang apabila orang sakit, mereka sering mengasingkan diri. Akan tetapi sokongan sosial daripada orang yang anda percayai boleh menjadi sumber penting. Berhubung dengan keluarga dan rakan yang bersifat empati dan memahami yang akan mendengar dan memahami perkara yang anda alami.

Sertai kumpulan rakan sebaya. Perbincangan kumpulan boleh membantu anda menyedari bahawa anda tidak bersendirian dalam pengalaman, reaksi dan emosi anda. Mesyuarat kumpulan sokongan komuniti yang diketuai oleh profesional yang cekap dan terlatih dari segi budaya boleh membantu terutamanya jika sistem sokongan peribadi anda terhad. Pertimbangkan untuk berhubung melalui aplikasi digital dan telefon jika anda salah seorang daripada segelintir orang seperti anda dalam komuniti anda.

Salurkan emosi anda. Sama ada anda berasa sedih, tidak berdaya, marah atau apa-apa emosi membara yang lain, mengarahkan perasaan anda kepada sesuatu yang membantu anda membuat perubahan yang bermakna, sekecil manapun juga berguna. Contohnya, sertai organisasi aktivis, bantu memberikan undi, sukarelawan sebagai mentor belia, atau perkara lain yang menarik minat anda.

Sampaikan pengalaman anda. Satu lagi cara untuk menyalurkan emosi anda adalah dengan meluahkan perasaan anda dalam apa jua cara yang anda rasa selesa. Contohnya, gunakan saluran kreatif seperti seni visual atau persembahan atau penulisan, atau sesuatu yang lain yang membolehkan anda mengekspresikan diri dan perspektif anda secara proaktif dan sihat.

Berehat. Cari tempat atau cara yang selamat sekurang-kurangnya melarikan diri seketika daripada pusaran tajuk berita dan kesedaran yang mendalam bahawa perkauman adalah benar. Mungkin memakai fon kepala dan menutup mata anda semasa anda mendengar muzik kegemaran anda. Masak hidangan lazat yang mengingatkan anda pada masa gembira. Pergi bersiar-siar atau memerhatikan burung. Main sukan yang anda gemari atau cuba kelas senaman baharu seperti Pilates atau sepak tinju. Apa pun, biarkan diri anda berehat.

Selain itu, pertimbangkan untuk menggunakan teknik relaksasi, seperti senaman pernafasan dan mengamalkan kesedaran, seperti yoga, menulis jurnal atau meditasi untuk melegakan tekanan.

Jaga kesihatan anda. Menjaga diri sendiri merupakan bahagian penting dalam menghadapi perkauman, mengharungi masa tekanan yang melampau dan menguatkan diri untuk menghadapi cabaran yang akan datang. Makan diet yang seimbang, tidur yang cukup dan bersenam secara teratur dapat membantu anda menguatkan tubuh dan mengurangkan perasaan risau atau kemurungan.

Pupuk harapan. Walaupun dalam masa yang paling menyedihkan, cari sebab untuk berasa optimis. Fikirkan tentang pengalaman positif yang perlu diingat, perkara yang baik pasti dan akan berlaku. Akui walaupun tanda perubahan itu kecil.

Elakkan jalan keluar yang berbahaya. Menggunakan alkohol dan bahan terlarang untuk menghilangkan kesakitan anda akan menjejaskan dan melambatkan daya tahan aktif. Dapatkan sumber dan saluran untuk membantu anda mengurus perasaan dan tekanan anda secara aktif dengan cara yang sihat.



Dapatkan bantuan

Berjumpa dengan ahli psikologi yang mempunyai pemahaman yang berkesan tentang perkauman, selesa bekerja dengan orang yang sama atau bangsa yang berbeza, serta yang berpengetahuan dan terlatih dalam kesan klinikal trauma perkauman. Penyedia yang cekap dari segi budaya akan memahami peranan yang dimainkan oleh perbezaan budaya dalam diagnosis sesuatu keadaan, dan boleh menggabungkan keperluan dan perbezaan budaya ke dalam penjagaan anda.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.