



Strategier for å håndtere og helbrede rasemessige traumer



Hvis du er en av de nesten 42 % av amerikanerne som identifiserer seg som en farget person, er det sannsynlig at du eller noen du bryr deg om har opplevd rasisme i dens mange former. Disse omfatte:

- **innebygde systemiske skjevheter** som skaper ulikhet og ulikhet i tilgang til utdanning, helsevesen, strafferett, økonomiske ressurser og andre sektorer
- **innflytelsesrike individer og enheter** som fremmer misoppfatninger, negative stereotypier og fordomsfull lovgivning
- **folk i ditt offentlige og private liv** som noen ganger med vilje eller utilsiktet sier eller gjør ting som får deg til å føle deg mindre verdsatt og umenneskeligjort
- **fryktelige hendelser** som hatkriminalitet, politiskyting osv. som du er vitne til personlig eller ser på nyhetene

Det er mye å ta inn over seg, og det er vanskelig for noen å takle, og enda vanskeligere å overkomme uten hjelp.

Rasisme i alle dens åpenlyse og subtile former fortsetter å true helsen og velværet til svarte, urfolk og fargede mennesker (BIPOC). Faktisk kan eksponering for rasisme – enten direkte eller indirekte – føre til mental og emosjonell skade, også kalt rasetrauma eller rasebasert traumatisk stress (RBTS).

RBTS kan føre til angst, depresjon, kronisk stress, høyt blodtrykk, rusmisbruk og symptomer som ligner på posttraumatisk stresslidelse (PTSD), spesielt hvis det ikke kontrolleres. Langvarig stress og angst kan også kompromittere immunsystemet og fordøyelsessystemet, øke risiko en for hjerteinfarkt og hjerneslag, og føre til mental og fysisk utmattelse.



Hvis dette høres kjent ut for deg, kan du ta skritt for å beskytte deg selv mot de mentale, følelsesmessige og fysiske effektene av å leve med diskriminering. Det finnes også profesjonelle ressurser for å støtte deg. Nedenfor er noen selvhjelpsstrategier for å håndtere og helbrede rasemessige traumer.

Søk støtte fra andre. I noen tilfeller isolerer folk seg når de lider av smerte. Men sosial støtte fra folk du stoler på kan være en viktig ressurs. Få kontakt med empatiske og forståelsesfulle familiemedlemmer og venner som lytter og forstår hva du går gjennom.

Bli med i en likemannsgruppe. Gruppediskusjoner kan hjelpe deg å innse at du ikke er alene om dine opplevelser, reaksjoner og følelser. Møter i samfunnsstøttegrupper ledet av kulturelt kompetente og trente fagfolk kan være spesielt nyttige hvis dine personlige støttesystemer er begrenset. Vurder å ta kontakt via digitale apper og telefon hvis du er en av de få som deg i lokalsamfunnet.

Kanaliser følelsene dine. Enten du føler deg trist, maktesløs, sint eller en annen intens følelse, kan det være nyttig å kanalisere følelsene dine til noe som hjelper deg med å skape en meningsfull endring, selv om den er liten. Bli for eksempel med i en aktivistorganisasjon, hjelp folk til å stemme, meld deg frivillig som ungdomsveileder eller noe annet som interesserer deg.

Kommuniser om opplevelsene dine. En annen måte å kanalisere følelsene dine på er å uttrykke det du føler på den måten som føles behagelig for deg. Du kan for eksempel bruke kreative kanaler som visuell kunst, scenekunst, skriving eller noe annet som lar deg uttrykke deg selv og ditt perspektiv på en proaktiv og sunn måte.

Ta en pause. Finn et trygt sted eller en måte å, i det minste for et øyeblikk, komme vekk fra overskriftene og den akutte bevisstheten om at rasisme er reell. Kanskje du tar på deg hodetelefoner og lukker øynene mens du hører på favorittmusikken din. Lag et godt måltid som minner deg om gode stunder. Gå en tur eller se på fugler. Spill en sport du elsker, eller prøv en ny treningsøkt som pilates eller kickboksing. Uansett hva det er, gi deg selv tillatelse til å ta en pause.

Vurder også å bruke avspenningsteknikker, slik som pusteøvelser, og praktisere mindfulness, slik som yoga, journalføring eller meditasjon, for å redusere stress.

Pass på helsen din. Å ta vare på deg selv er en viktig del av å takle rasisme, komme gjennom perioder med overveldende stress og styrke deg selv for utfordringer fremover. Å spise et godt balansert kosthold, få nok søvn og trene regelmessig kan bidra til å styrke kroppen og redusere følelsen av angst og depresjon.

Hold håpet i live. Selv i de vanskeligste tider kan du finne grunner til å være optimistisk. Tenk på positive opplevelser du har hatt for å huske at gode ting skjer og vil skje. Vær også oppmerksom på små tegn på endring.

Unngå skadelige kanaler. Unngå å bruke alkohol og narkotika for å undertrykke hva du føler, det gjør aktiv håndtering vanskeligere og forsinker heling. Oppsøk ressurser og muligheter som hjelper deg med å aktivt håndtere følelsene og stresset på en sunn måte.



Søk hjelp

Finn en psykolog som har en fungerende forståelse av rasisme, som er komfortabel med å jobbe med mennesker av samme eller annen rase, og som er kunnskapsrik og trent i de kliniske effektene av rasetraumer. Kulturelt kompetente helsepersonell forstår rollen kulturelle forskjeller spiller i diagnostiseringen av en tilstand og kan ta hensyn til kulturelle behov og forskjeller i omsorgen din.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC