

Wsparcie **w kryzysie**



**Strategie skutecznego
radzenia sobie z urazami
na tle rasowym**



Jeśli jesteś jedną z prawie 42% osób w Stanach Zjednoczonych, która określa się jako osoba kolorowa, prawdopodobnie Ty lub ktoś Ci bliski doświadczyliście rasizmu w wielu jego formach. Mogą to być:

- **wbudowane uprzedzenia systemowe** tworzące nierówności i różnice w dostępie do między innymi edukacji, opieki zdrowotnej, wymiaru sprawiedliwości w sprawach karnych, zasobów finansowych;
- **wpływowi ludzie i podmioty** promujące błędne przekonania, negatywne stereotypy i oparte na uprzedzeniach ustawodawstwo;
- **ludzie w Twoim życiu publicznym i prywatnym** czasami celowo lub nieumyślnie mówiący lub robiący rzeczy, które wywołują poczucie utraty własnej wartości i odczłowieczenia;
- **straszne wydarzenia**, jak przestępstwa z nienawiści, strzelaniny policyjne i inne, których jesteś świadkiem bezpośrednio lub poprzez czytanie bądź oglądanie wiadomości.

To dla każdego bardzo gorzka i niełatwa do przełknięcia kwestia; może być Ci ciężko radzić sobie z tym problemem i być może będziesz potrzebować pomocy.

Rasizm we wszystkich swoich formach, jawnych i subtelnych, nadal zagraża zdrowiu i samopoczuciu osób czarnych, rdzennych mieszkańców danego obszaru i kolorowych (BIPOC). W rzeczywistości narażenie na rasizm — bezpośrednio lub pośrednio — może prowadzić do urazów psychicznych i emocjonalnych, zwanych także traumą rasową lub stresem pourazowym pochodzenia rasowego (RBTS).

Pozostawiony bez kontroli RBTS może skutkować lękiem, depresją, przewlekłym stresem, wysokim ciśnieniem krwi, nadużywaniem substancji i objawami podobnymi do występujących w przypadku zespołu stresu pourazowego (PTSD). Długotrwały, nasilony stres i niepokój mogą ponadto osłabiać układ odpornościowy i trawienny, zwiększać ryzyko zawału serca i udaru oraz wyczerpywać psychicznie i fizycznie.



Jeśli brzmi to dla Ciebie znajomo, możesz podjąć kroki, aby chronić się przed psychicznie, emocjonalnie i fizycznie wyczerpującymi skutkami życia z dyskryminacją. Możesz też sięgnąć po profesjonalne zasoby, które mogą Ci pomóc. Poniżej podano kilka przykładów strategii samopomocy w radzeniu sobie z traumą na tle rasowym i dochodzeniu po niej do zdrowia.

Sięgaj po wsparcie innych. Czasami, gdy ludzie cierpią, izolują się. Wsparcie społeczne osób, którym ufasz, może być ważnym zasobem. Zbliź się do empatycznej i wyrozumiałej części rodziny i znajomych, którzy wysłuchają Twoich obaw i rozumieją, przez co przechodzisz.

Dołącz do grupy rówieśniczej. Dyskusja w grupie może pomóc uświadomić sobie, że osób przechodzących przez to samo co Ty jest więcej. Spotkania społecznościowej grupy wsparcia prowadzone przez kompetentnych kulturowo i przeszkolonych specjalistów mogą być szczególnie pomocne, jeśli Twoje osobiste systemy wsparcia są ograniczone. Rozważ kontakt z innymi za pośrednictwem aplikacji cyfrowych i telefonu, jeśli jesteś jedną z niewielu osób dotkniętych problemem w swoim środowisku.

Kieruj swoimi emocjami. Niezależnie od tego, czy czujesz smutek, bezsilność, złość czy inne intensywne emocje, pomocne może być ukierunkowanie uczuć na coś, co pomoże Ci wprowadzić znaczącą zmianę, nawet niewielką. Może to być na przykład dołączenie do organizacji aktywistów, działalność wolontariacką w charakterze mentora dla młodzieży lub po prostu coś, co Cię interesuje.

Przekaż swoje doświadczenia. Innym sposobem na ukierunkowanie emocji jest wyrażanie uczuć w sposób dla Ciebie komfortowy. Skorzystaj z kreatywnych form pomocy, takich jak sztuki wizualne lub performatywne, pisanie lub inne, pozwalających proaktywnie i zdrowo wyrażać siebie i swoją własną perspektywę.

Zrób sobie przerwę. Znajdź bezpieczne miejsce lub sposób, aby przynajmniej na chwilę uciec od lawiny napływających informacji i świadomości, że rasizm jest zjawiskiem rzeczywistym. Załóż słuchawki i zamknij oczy, słuchając ulubionej muzyki. Przygotuj pyszny posiłek, który przywoła przyjemne wspomnienia. Wybierz się na spacer lub poobserwuj ptaki. Poświęć czas na ulubiony sport lub wypróbuj nowe zajęcia, takie jak pilates lub kickboxing. Cokolwiek to będzie, pozwól sobie na chwilę wytchnienia.

Rozważ również zastosowanie technik relaksacyjnych, takich jak ćwiczenia oddechowe i praktykowanie uważności: joga, pisanie dziennika lub medytacja, co pozwoli złagodzić stres.

Nie zaniedbuj zdrowia. Troska o siebie to ważny element radzenia sobie z rasizmem i przytłaczającym stresem oraz przygotowywania się na nadchodzące wyzwania. Dobrze zbilansowana dieta, wystarczająca ilość snu i regularne ćwiczenia fizyczne mogą pomóc wzmocnić organizm i zmniejszyć uczucie niepokoju lub depresji.

Pielegnuj nadzieję. Nawet w najbardziej wstrząsających momentach znajdź powody do optymizmu. Pomyśl o pozytywnych doświadczeniach: dobre rzeczy się zdarzają i nadal będą się zdarzać. Staraj się dostrzegać nawet niewielkie oznaki zmian.

Unikaj szkodliwych środowisk. Sięganie po alkohol i substancje psychoaktywne w celu stłumienia uczuć jedynie opóźnia czas, w którym trzeba będzie stawić czoła problemom. Szukaj zasobów i środowisk, które pomogą Ci aktywnie zarządzać swoimi uczuciami i stresem w zdrowy sposób.



Poproś o pomoc.

Poszukaj psychologa mającego praktyczną wiedzę na temat rasizmu, dobrze czuje się w pracy z ludźmi bez względu na rasę, jest kompetentnym i przeszkolonym specjalistą w zakresie klinicznych skutków traumy powstającej na tle rasowym. Kompetentny kulturowo specjalista będzie rozumieć rolę, jaką odgrywają różnice kulturowe w diagnozie choroby, i potrafi uwzględnić potrzeby i różnice kulturowe w opiece nad Tobą.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiądź stronę optumeap.com/criticalsupportcenter w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2023 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF8463081 223388-092022 OHC