

# Поддержка **в критических ситуациях**



**Стратегии преодоления  
травмы на расовой почве  
и восстановления после нее**



Если вы относитесь к примерно 42% американцев, которые идентифицируют себя как цветные, скорее всего, вы или кто-то, кто вам небезразличен, сталкивались с расизмом в каком-либо из его проявлений. Например:

- **устоявшиеся повсеместные предубеждения**, которые создают неравенство и неравноправие в доступе к образованию, здравоохранению, правосудию, финансовым ресурсам и т. д.;
- **влиятельные люди и организации**, пропагандирующие заблуждения, негативные стереотипы и предвзятое законодательство;
- **люди в вашей общественной и личной жизни**, которые иногда намеренно или непреднамеренно говорят или делают вещи, которые заставляют вас чувствовать себя обесцененными и ущемляют ваше человеческое достоинство;
- **ужасные события**, например, преступления на почве ненависти, полицейские перестрелки и многое другое, свидетелем которых вы являетесь лично или видите в новостях.

Это тяжело принять и с этим тяжело справляться, а тем более преодолеть, без помощи.

Расизм во всех его явных и скрытых формах продолжает угрожать здоровью и благополучию чернокожих, цветных людей и коренного населения (БИРОС). На самом деле воздействие расизма — прямое или опосредованное — может привести к психическим и эмоциональным травмам, также называемым травмой на расовой почве или травматическим стрессом на расовой почве (RBTS).

Если оставить травматический стресс на расовой почве без внимания, он может перейти в такие патологические состояния, как тревожность, депрессия, хронический стресс, гипертония и злоупотребление психоактивными веществами, а также вызвать симптомы посттравматического стрессового расстройства (PTSD). Длительный неконтролируемый стресс и тревожность могут ослабить иммунитет, нарушить работу пищеварительной системы, увеличить риск инфаркта и инсульта, а также привести к психическому и физическому истощению.



Если вам знакомы эти чувства, мы подготовили для вас стратегии самопомощи, которые помогут вам защититься от истощающих психических, эмоциональных и физических последствий жизни в условиях дискриминации. Также не пренебрегайте помощью специалистов. Ниже приведены некоторые стратегии самостоятельного преодоления травмы на расовой почве и восстановления после нее.

**Обратитесь за поддержкой к другим людям.** Некоторым людям свойственно замыкаться в себе, когда им больно. Но поддержка со стороны тех, кому вы доверяете, может стать очень ценным ресурсом. Пообщайтесь с чуткими и отзывчивыми родными и друзьями, которые выслушают вас и поймут вашу ситуацию.

**Вступите в группу взаимопомощи.** Групповые обсуждения помогают осознать, что подобный опыт, реакции и эмоции испытываете не только вы. Поддержка людей, попавших в аналогичную жизненную ситуацию, под руководством опытных специалистов, обладающих навыками межкультурной коммуникации, особенно полезна, когда нет поддержки от близких людей. Если вам сложно найти подобных себе людей там, где вы живете, рассмотрите вариант общения через приложения или по телефону.

**Направьте свои эмоции на созидание.** Если вы чувствуете грусть, бессилие, злость или любые другие сильные эмоции, попробуйте направить свои чувства на то, что поможет вам добиться важных изменений, какими бы малыми они ни были. Например, вступите в организацию активистов, помогите организовать голосование, станьте наставником молодежи на добровольных началах или займитесь тем, что вам интересно.

**Поделитесь опытом.** Еще один способ направить эмоции на созидание — выразить свои чувства удобным для вас способом. Например, займитесь творчеством: обратитесь к изобразительному или исполнительскому искусству, начните писать или займитесь чем-то еще, что поможет вам продуктивно выразить себя и свою точку зрения.

**Сделайте перерыв.** Найдите безопасное место или способ хотя бы на мгновение уйти от водоворота заголовков и острого осознания реальности расизма. Как вариант, наденьте наушники, закройте глаза и послушайте любимую музыку. Приготовьте вкусную еду, которая вызывает хорошие воспоминания. Сходите на прогулку или понаблюдайте за птицами. Займитесь любимым видом спорта или попробуйте новые групповые занятия, например пилатес или кикбоксинг. Что бы это ни было, просто позвольте себе отдохнуть.

Для снятия напряжения воспользуйтесь техниками расслабления, например сделайте дыхательные упражнения, и практиками осознанности, к которым относятся йога, ведение дневника или медитация.

**Позаботьтесь о своем здоровье.** Забота о себе — важная часть преодоления трудностей, связанных с расизмом и стрессом, и подготовки к грядущим испытаниям. Сбалансированное питание, полноценный сон и регулярные занятия спортом помогут укрепить тело и побороть чувство тревоги и депрессию.

**Не теряйте надежды.** Даже в самые тяжелые времена находите повод для оптимизма. Подумайте о том, что хорошего произошло в вашей жизни. Это поможет вам помнить о том, что хорошее действительно происходит и будет происходить в будущем. Обращайте внимание даже на малейшие признаки изменений.

**Избегайте негативных способов расслабиться.** Употребление алкоголя и психоактивных веществ, чтобы притупить чувства, отвлекает от проблемы, но не решает ее. Лучше поищите полезные ресурсы и более здоровые способы совладать с чувствами и снять стресс.



## Получите помощь

Найдите специалиста в области психического здоровья, который понимает, что представляет собой расизм, чувствует себя комфортно при работе с людьми той же или другой расы, а также хорошо знает о клинических последствиях травмы на расовой почве и обладает навыками работы с ними. Специалист с опытом в сфере межкультурной коммуникации будет понимать, какую роль играют культурные особенности при постановке диагноза, а также сможет учесть культурные потребности и особенности в лечении.



## Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).

# Optum

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ОНС