



Strategier för att hantera och läka från rasrelaterade trauman



Om du är en av de nästan 42 % av amerikanerna som identifierar sig som en färgad person, är chansen stor att du eller någon du bryr dig om har upplevt rasism i dess många former. De inkluderar:

- **Inbyggda systemiska fördomar** som skapar ojämlikhet och orättvisor i tillgång till bland annat utbildning, hälsovård, rättsskipning och finansiella resurser
- **Inflytelserika personer och organisationer** som främjar missuppfattningar, negativa stereotyper och partisk lagstiftning
- **Människor i ditt offentliga och privata liv** som ibland avsiktligt eller oavsiktligt säger eller gör saker som får dig att känna dig nedvärderad och dehumaniserad
- **Hemska händelser**, som hatbrott, polisskjutningar och mer, som du bevittnar personligen eller ser i nyheterna

Det är mycket att ta in, och svårt för någon att klara av, än mindre övervinna, utan hjälp.

Rasism i alla dess öppna och subtila former fortsätter att hota hälsan och välbefinnandet för svarta, ursprungsbefolkningar och färgade (BIPOC). Faktum är att exponering för rasism – oavsett om den sker direkt eller i andra hand – kan leda till mentala och känslomässiga skador, även kallade rastrauma eller rasrelaterad traumatisk stress (RBTS).

Särskilt när det lämnas okontrollerat kan RBTS leda till ångest, depression, kronisk stress, högt blodtryck, missbruk och symptom som liknar posttraumatisk stressyndrom (PTSD). Långvarig, ökad stress och ångest kan också äventyra ditt immunförsvar och matsmältningssystem, öka risken för hjärtinfarkt och stroke och leda till mental och fysisk utmattning.



Om detta låter bekant för dig kan du vidta åtgärder för att skydda dig mot de mentala, känslomässiga och fysiskt dränerande effekterna av att leva med diskriminering. Det finns också professionella resurser tillgängliga för att stödja dig. Nedan finns några självhjälpsstrategier för att hantera och läka från rasbaserade trauman.

Ta kontakt med andra för stöd. Ibland när människor har ont isolerar de sig själva. Men socialt stöd från människor du litar på kan vara en viktig resurs. Ta kontakt med empatiska och förstående familjemedlemmar och vänner som kommer att lyssna och förstå vad du går igenom.

Gå med i en kamratgrupp. Gruppdiskussion kan hjälpa dig att inse att du inte är ensam om dina upplevelser, reaktioner och känslor. Möten med stödgrupper i ditt område som leds av professionella personer med lämplig kulturell kompetens och utbildning kan vara extra hjälpsamt om ditt eget stödsystem är begränsat. Överväg att ta kontakt via digitala appar eller telefon om du är en av få personer som du i din gemenskap.

Kanalisera dina känslor. Oavsett om du känner dig ledsen, maktlös, arg eller någon annan intensiv känsla, kan det vara bra att styra dina känslor till något som hjälper dig att skapa meningsfull förändring, hur liten den än är. Gå till exempel med i en aktivistorganisation, hjälp till att rösta, bli volontär som ungdomsmentor eller något annat som intresserar dig.

Kommunicera din upplevelse. Ett annat sätt att kanalisera dina känslor är att uttrycka vad du känner på de sätt som känns bekväma för dig. Till exempel kan du utnyttja kreativa utlopp som bild- eller scenkonst, skrivande eller något annat som gör att du proaktivt och hälsosamt kan uttrycka dig själv och ditt perspektiv.

Ta en paus. Hitta en säker plats eller ett sätt att åtminstone tillfälligt komma bort från virveln av rubriker och akut medvetenhet om att rasism är verklig. Kanske ta på dig hörlurar och blunda medan du lyssnar på din favoritmusik. Laga en utsökt måltid som påminner dig om goda tider. Ta en promenad eller gå på fågelskådning. Utöva en sport du älskar, eller prova en ny träningsklass som pilates eller kickboxning. Vad det än är, tillåt dig själv att ta en paus.

Överväg också att använda avslappningstekniker, som andningsövningar, eller utöva mindfulness, som yoga, dagboksskrivande eller meditation, för att lindra stress.

Tänk på din hälsa. Att ta hand om sig själv är en viktig del av att hantera rasism, att ta sig igenom tider av överväldigande stress och att klara sig inför de utmaningar som kommer. Att äta en välbalanserad kost, få tillräckligt med sömn och träna regelbundet kan hjälpa till att stärka din kropp och minska känslor av ångest eller depression.

Vårda hoppet. Hitta en anledning att vara optimistisk även när det är som mörkast. Tänk på positiva upplevelser du har haft för att komma ihåg att bra saker händer och kommer att hända. Erkänn även små tecken på förändring.

Undvik skadliga aktiviteter. Att använda alkohol och substanser för att döva känslor distraherar från och försenar aktiv hantering. Sök resurser och utvägar för att hjälpa dig att aktivt hantera dina känslor och stress på ett hälsosamt sätt.



Skaffa hjälp

Sök upp en psykolog som har en fungerande förståelse för rasism, är bekväm med att arbeta med människor av samma eller en annan ras, och som är kunnig och utbildad i de kliniska effekterna av trauma. En kulturellt kompetent vårdgivare kommer att förstå vilken roll kulturella skillnader spelar i diagnosen av ett tillstånd, och kan införliva kulturella behov och skillnader i din vård.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC