

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



**กลวิธีรับมือและเยียวยา
ความบอบช้ำจิตใจจาก
การถูกเหยียดเชื้อชาติ**



หากคุณเป็นหนึ่งในเกือบ 42% ของชาวอเมริกันที่อยู่ในกลุ่มคนผิวสี ก็เป็นไปได้ว่าคุณหรือคนที่คุณห่วงใยเคยประสบการเหยียดเชื้อชาติในหลายรูปแบบ ซึ่งได้แก่:

- **อคติจากระบบในตัว**ที่ทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำและความไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึง การศึกษา การดูแลสุขภาพ ความยุติธรรมทางอาญา ทรัพยากรการเงิน นอกเหนือจากภาคส่วนอื่น ๆ
- **บุคคลและหน่วยงานที่มีอิทธิพล**ส่งเสริมความเข้าใจผิด คตินิยมในด้านลบ และการออกกฎหมายที่เจือด้วยอคติ
- **ผู้คนในชีวิตสาธารณะและชีวิตส่วนตัวของคุณ**บางครั้งตั้งใจหรือไม่ตั้งใจพูดหรือทำสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณด้อยค่าและไม่ใช่คน
- **เหตุการณ์เลวร้าย** เช่น อาชญากรรมจากความเกลียดชัง การยิงปืนของตำรวจ และอีกมากมายที่คุณพบเห็นด้วยตนเองหรือเห็นในข่าว

มีข้อมูลอยู่มากมายให้รับรู้ และเป็นการยากที่ใครจะรับมือไหว ยิ่งไม่มีความช่วยเหลือก็ทำให้ยิ่งยาก

การเหยียดเชื้อชาติในทุกรูปแบบทั้งอย่างโจ่งแจ้งหรือเป็นนัย ๆ ยังคงเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพและสุขภาวะของคนผิวดำ ชนพื้นเมือง และคนผิวสี (BIPOC) อันที่จริงแล้วการตกเป็นเหยื่อของการเหยียดเชื้อชาติไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อมก็ตาม อาจนำไปสู่อันตรายด้านจิตใจและความรู้สึก หรือเรียกอีกอย่างว่าความบอบซ้ำจิตใจจากเกี่ยวกับเชื้อชาติ หรือภาวะป่วยทางจิตจากการเหยียดเชื้อชาติ (RBTS)

โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากไม่ได้รับการรักษา, RBTS อาจทำให้เกิดความวิตกกังวล การซึมเศร้า ความเครียดเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง การใช้ยาแบบผิด ๆ และมีอาการที่คล้ายกับภาวะป่วยทางจิตจากเหตุการณ์รุนแรง (PTSD) ความเครียดและความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้นในระยะยาวยังอาจทำลายระบบภูมิคุ้มกันและระบบย่อยอาหารของคุณ เพิ่มความเสี่ยงมากที่จะเกิดหัวใจวายและเป็นโรคหลอดเลือดสมอง เป็นเหตุให้อ่อนล้าทางร่างกายและจิตใจ



หากสิ่งนี้ฟังดูเหมือนกับที่คุณเป็น คุณสามารถดำเนินการเพื่อป้องกันตัวเองจากความเหน็ดเหนื่อยด้านจิตใจ อารมณ์ และทางกายซึ่งมาจากการอยู่ร่วมกันกับการเลือกปฏิบัติ นอกจากนี้ยังมีแหล่งความช่วยเหลือจากมืออาชีพที่พร้อมให้บริการ ด้านล่างนี้คือกลยุทธ์ช่วยเหลือตนเองเพื่อจัดการรับมือและเยียวยาความบอบซ้ำทางจิตใจอันเกิดจากการเหยียดเชื้อชาติ

ติดต่อขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเจ็บปวด ในบางครั้งคนเราจะแยกตัวออกจากผู้อื่น การได้รับกำลังใจจากคนใกล้ชิดของคุณเป็นสิ่งสำคัญ พูดคุยกับครอบครัวและเพื่อนฝูงที่เห็นอกเห็นใจและเข้าใจคุณ ซึ่งพร้อมจะรับฟังและพยายามเข้าใจในความยากลำบากที่คุณกำลังประสบ

เข้ากลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน การพูดคุยเป็นกลุ่มอาจช่วยให้คุณทราบว่ามีคนอื่นที่เคยประสบกับเหตุการณ์ มีปฏิกริยา และความรู้สึกเช่นเดียวกันกับคุณมาก่อน การพบปะในกลุ่มสนับสนุนของชุมชนซึ่งจัดโดยผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ทางวัฒนธรรมและผ่านการฝึกอบรมที่เหมาะสมจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งหากคุณมีการสนับสนุนส่วนบุคคลที่จำกัด ลองเชื่อมต่อผ่านแอปดีจิทัลดิจิทัลและโทรศัพท์ถ้ามีคนในชุมชนของคุณที่อยู่ในภาวะเดียวกัน

ปลดปล่อยอารมณ์ของคุณ ไม่ว่าคุณจะทำสิ่งเศร้า หมดหวัง โกรธ หรือมีอาการรุนแรงอะไรอย่างอื่น การหันเหความรู้สึกของคุณไปยังสิ่งอื่นที่ดีและมีความหมายอาจช่วยให้คุณได้ เช่น เข้าร่วมองค์กรนักเคลื่อนไหว ช่วยบรรณรักษ์หาเสียง อาสาสมัครเป็นพี่เลี้ยงให้วัยรุ่น หรือทำสิ่งอื่นที่คุณสนใจ

สื่อสารประสบการณ์ของคุณ อีกวิธีหนึ่งในการเปลี่ยนเส้นทางอารมณ์ของคุณคือ การแสดงความรู้สึกของคุณออกมาด้วยวิธีใดก็ได้ที่คุณรู้สึกสบายใจ เช่น การหาทางระบายอารมณ์ในเชิงสร้างสรรค์ อย่างการวาดภาพ การเต้นรำ หรือการเขียนหนังสือ หรืออย่างอื่นที่ช่วยให้คุณแสดงตัวตนและมุมมองของคุณได้ในเชิงรุกและดีต่อสุขภาพ

หยุดพัก หาสถานที่หรือวิธีที่ปลอดภัยเพื่อพาตัวเองออกมาชั่วคราวจากข่าวหรือข้อความเกี่ยวกับการเหยียดเชื้อชาติ อาจใส่หูฟังและหลับตาในขณะที่ฟังเพลงโปรดของคุณ ทำอาหารอร่อย ๆ ที่ทำให้คุณนึกถึงช่วงเวลาดี ๆ ออกไปเดินเล่นในสวนสาธารณะหรือเที่ยวชมธรรมชาติ เล่นกีฬาที่คุณชอบ หรือลองคลาสออกกำลังกายใหม่ ๆ เช่น โยคะพิลาทิส หรือมวยคิกบ็อกซิ่ง ไม่ว่าจะเป็นอย่างใ้ก็ตาม อนุญาตให้ตัวเองได้พักบ้าง

นอกจากนี้ ลองใช้เทคนิคการผ่อนคลายต่าง ๆ เช่น การฝึกหายใจเข้าออกลึก ๆ และการฝึกสติ เล่นโยคะ จัดบันทึกประจำวัน หรือทำสมาธิ เพื่อช่วยคลายความเครียด

ใส่ใจสุขภาพของคุณ การดูแลตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการรับมือกับการถูกเหยียดเชื้อชาติ การก้าวผ่านช่วงเวลาของความเครียดที่รุนแรง และการเตรียมตนเองให้พร้อมรับมือกับความท้าทายที่จะมาถึง การรับประทานอาหารที่สมดุลทางโภชนาการ การนอนหลับอย่างเพียงพอ และการออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้คุณแข็งแรงขึ้นและคลายความวิตกกังวลหรือความซึมเศร้าได้

สร้างความหวัง แม้ในช่วงที่สภาพจิตใจของคุณแย่ที่สุด ขอให้พยายามมองโลกในแง่ดี นึกถึงประสบการณ์ดี ๆ ที่คุณเคยมีเพื่อเตือนตัวเองว่ามีสิ่งดี ๆ ในชีวิตของคุณทั้งในปัจจุบันและอนาคต ตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ แม้จะเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม

หลีกเลี่ยงการระบายอารมณ์ที่เป็นอันตราย การใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารต่าง ๆ เพื่อทำให้ความรู้สึกด้านชา เป็นการเบี่ยงเบนและยืดเวลาที่จะรับมือกับสถานการณ์ออกไป ค้นหาข้อมูลและช่องทางการระบายอารมณ์เพื่อช่วยจัดการกับความรู้สึกและความเครียดของคุณในเชิงรุกด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพ



ขอความช่วยเหลือ

ปรึกษานักจิตวิทยาที่มีประสบการณ์และเข้าใจประเด็นการเหยียดเชื้อชาติ และเคยให้คำปรึกษาแก่คนหลากหลายเชื้อชาติมาก่อน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้และผ่านการฝึกอบรมเกี่ยวกับผลทางคลินิกของความบอบซ้ำจิตใจจากการถูกเหยียดเชื้อชาติ ผู้เชี่ยวชาญที่รู้และเข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรมจะสามารถวินิจฉัยสภาพได้อย่างถูกต้อง และคำนึงถึงความจำเป็นและความแตกต่างทางวัฒนธรรมเมื่อให้การรักษาพยาบาลแก่คุณ

- <https://www.mhanational.org/racial-trauma>
- <https://mhanational.org/racism-and-mental-health>
- <https://www.mhanational.org/infographic-bipoc-and-lgbtq-mental-health>
- <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/racism-and-mental-health.htm>
- <https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination>
- <https://npin.cdc.gov/pages/cultural-competence>
- <https://www.apa.org/pubs/highlights/spotlight/issue-128>
- <https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions>
- <https://www.aha.org/ahahret-guides/2013-06-18-becoming-culturally-competent-health-care-organization>
- <https://hbr.org/2020/06/how-organizations-can-support-the-mental-health-of-black-employees>
- <https://www.epi.org/publication/black-workers-covid/>



ขอความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางชนชาติ ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC