



Irk travmasıyla başa çıkma ve iyileşme stratejileri



Beyaz olmayan kişi olarak tanımlanan Amerikalıların yaklaşık %42'sinden biriyseniz, büyük olasılıkla siz veya değer verdiğiniz bir kişi ırkçılığın birçok biçimini yaşamıştır. Şunları içerir:

- **Yerleşik sistemik ön yargılar**, bunlar diğer sektörlerin yanı sıra eğitime, sağlık hizmetlerine, yargı adaletine, finansal kaynaklara erişimde adaletsizlik ve eşitsizlik yaratır.
- **Etkili kişi ve kuruluşlar**, bunlar yanılığarı, olumsuz klişeleri ve önyargı aşılanmış mevzuatı teşvik eder.
- **Kamusal ve özel yaşamınızdaki insanlar**, bunlar bazen kasıtlı veya kasıtsız olarak sizi değersiz ve insanlıktan çıkmış hissettiren şeyler söyleyen veya yapan kişilerdir.
- **Korkunç olaylar**, örneğin bizzat tanık olduğunuz veya haberlerde gördüğünüz nefret suçları, polis kurşunları ve daha fazlası.

Üstesinden gelinmesi gereken çok fazla şey var ve yardım almadan üstesinden gelmek bir yana, başa çıkmak bile herkes için zordur.

İrkçilik, tüm açık ve ince biçimleriyle Siyahların, yerlilerin ve beyaz olmayan insanların (BIPOC) sağlığını ve esenliğini tehdit etmeye devam ediyor. Aslında, ister birinci elden ister ikinci elden olsun, ırkçılığa maruz kalmak, aynı zamanda ırksal travma veya ırka dayalı travmatik stres (RBTS) olarak da adlandırılan zihinsel ve duygusal yaralanmalara yol açabilir.

Özellikle kontrol edilmediğinde, RBTS anksiyete, depresyon, kronik stres, yüksek tansiyon, madde bağımlılığı ve travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) benzer semptomlara yol açabilir. Uzun süreli, artan stres ve kaygı da bağışıklık ve sindirim sisteminizi tehlikeye atabilir, kalp krizi ve felç riskinizi artırabilir ve zihinsel ve fiziksel yorgunluğa yol açabilir.



Bu size tanıdık geliyorsa, ayrımcılıkla yaşamının zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak yorucu etkilerinden korunmanıza yardımcı olacak adımlar atabilirsiniz. Ayrıca sizi destekleyecek profesyonel kaynaklar da mevcuttur. Aşağıda, ırk temelli travma ile başa çıkmak ve iyileşmek için bazı kendi kendine yardım stratejileri bulunmaktadır.

Destek için başkalarına ulaşın. Bazen insanlar acı içindeyken kendilerini izole ederler. Ancak güvendiğiniz insanlardan alacağınız sosyal destek önemli bir kaynak olabilir. Neler yaşadığınızı dinleyip anlayacağınız empatik ve anlayışlı aile ve arkadaşlarınızla bağlantı kurun.

Bir emsal grubuna katılın. Grup tartışması, deneyimleriniz, tepkileriniz ve duygularınızda yalnız olmadığınızı fark etmenize yardımcı olabilir. Uygun şekilde kültürel olarak yetkin ve eğitilmiş profesyoneller tarafından yürütülen topluluk destek grubu toplantıları, kişisel destek sistemleriniz sınırlıysa özellikle yararlı olabilir. Topluluğunuzda sizin gibi birkaç kişiden biriyseniz, dijital uygulamalar ve telefon aracılığıyla bağlantı kurmayı düşünün.

Duyularınızı kanalize edin. Üzgün, güçsüz, kızgın ya da başka herhangi bir yoğun duygu hissediyor olsanız da, duygularınızı ne kadar küçük olursa olsun anlamlı bir değişiklik yaratmanıza yardımcı olacak bir şeye yönlendirmek yardımcı olabilir. Örneğin, bir aktivist kuruluşa katılın, oyların alınmasına yardımcı olun, bir gençlik danışmanı olarak gönüllü olun veya ilginizi çeken başka bir şey.

Deneyiminizi iletin. Duygularınızı kanalize etmenin bir başka yolu da, hissettiklerinizi size rahat gelen şekillerde ifade etmektir. Örneğin, kendinizi ve bakış açınızı proaktif ve sağlıklı bir şekilde ifade etmenizi sağlayan görsel veya performans sanatları veya yazmak gibi yaratıcı alanlardan veya başka bir şeyden yararlanın.

Mola verin. En azından bir an için haber manşetleri girdabından ve ırkçılığın gerçek olduğuna dair keskin farkındalıktan uzaklaşmak için güvenli bir yer veya yol bulun. En sevdiğiniz müziği dinlerken kulaklık takıp ve gözlerinizi kapatabilirsiniz. Size güzel zamanları hatırlatan lezzetli bir yemek pişirin. Yürüyüşe çıkın veya kuş gözlemciliği yapın. Sevdiğiniz bir sporu yapın ya da Pilates ya da kik boks gibi yeni bir egzersiz dersi deneyin. Her ne yapıyorsanız, biraz mola vermek için kendinize izin verin.

Ayrıca, stresi azaltmak için nefes egzersizleri gibi gevşeme tekniklerini ve yoga, günlük kaydı veya meditasyon gibi farkındalık uygulamalarını kullanmayı düşünün.

Sağlığınıza dikkat edin. Kendinize iyi bakmak, ırkçılıkla başa çıkmanın, bunaltıcı stres zamanlarını atlatmanın ve kendinizi gelecek zorluklara hazırlamanın önemli bir parçasıdır. Dengeli bir diyet uygulamak, yeterince uyumak ve düzenli egzersiz yapmak, vücudunuzu güçlendirmeye ve kaygı veya depresyon duygularını azaltmaya yardımcı olabilir.

Umudu besleyin. En üzücü zamanlarda bile iyimser olmak için nedenler bulun. İyi şeylerin olduğunu ve olacağını hatırlamak için, yaşadığınız olumlu deneyimleri düşünün. Küçük değişim belirtilerini bile kabul edin.

Zararlı çıkış yollarından kaçının. Hissettiklerinizi uyuşturmak için alkol ve madde kullanmak aktif başa çıkmayı azaltır ve geciktirir. Duygularınızı ve stresinizi sağlıklı bir şekilde aktif bir şekilde yönetmenize yardımcı olacak kaynakları ve çıkış yollarını arayın.



Yardım alın

İrkçılık konusunda çalışma anlayışına sahip, aynı veya farklı ırktan insanlarla rahatça çalışabilen ve ırksal travmanın klinik etkileri konusunda bilgili ve eğitilmiş bir psikolog arayın. Kültürel açıdan yetkin bir hizmet sağlayıcı, kültürel farklılıkların bir durumun teşhisinde oynadığı rolü anlayacak ve kültürel ihtiyaçları ve farklılıkları sizin bakımınıza dâhil edebilecektir.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC