

关键支持



应对和治愈种族创伤的策略



如果您是人口占比近 42% 的有色人种身份美国人的一员，您或您关心的人有可能遭遇过多种形式的种族歧视。其中包括：

- **固有的系统性偏见**，这些偏见引发了受教育机会、医疗保健、刑事司法、金融资源等领域的不平等和不公平
- **有影响力的人和实体**，他们助长了错误观念、消极的成见和充满偏见的立法
- **您的公共和私人生活中的人**，有时他们有意或无意的言行会让您感到被贬低和失去人性
- **恐怖事件**，比如您亲眼目睹或在新闻中看到的仇恨犯罪、警察枪击等等

任何人要去应对这种情况都会觉得手足无措、十分困难，更不用说完全克服了。如果没有得到帮助的话更是如此。

表现为各种公然和含蓄形式的种族歧视继续威胁着黑人、原住民和有色人种（BIPOC）的健康和福祉。事实上，受到种族歧视——无论是直接还是间接——都会导致精神和情感上的伤害，也叫做种族创伤或基于种族的创伤压力（RBTS）。

尤其是，如果任其发展，RBTS可能导致焦虑、抑郁、慢性压力、高血压、药物滥用和类似于创伤后应激障碍（PTSD）的症状。长期的高强度压力和焦虑也可能会损害您的免疫和消化系统，令您心脏病发作和发生中风的风险升高，并导致身心俱疲。



如果您对以上所述并不陌生，可以采取一些措施帮助您自我保护，不至于因为生活中遭遇到歧视而在精神、情绪和生理方面出现感到疲惫的情况。也有专业资源可为您提供支持。以下是一些应对和治愈基于种族的创伤的自助策略。

主动请他人提供支持。有时，人觉得痛苦时会封闭自我。但来自于您信赖的人的支持会是重要的力量来源。与能够感同身受并了解体会的亲友保持联系，他们会倾听您的心声并且理解您正在经历的痛苦。

加入同侪团体。团体讨论能帮助您知道，也有其他人与您有同样的经历、反应和情绪。社区支持团体聚会由具有符合适当文化背景需求且受过培训的专业人士主持，对于个人的支持系统有限的人尤其具有帮助。如果您所处的社区没有太多与您有类似处境的人，考虑通过数字应用和电话建立联系。

找到情绪的出口。无论您是感到难过、无力、愤怒，还是有其它强烈的情绪，最好是能将这些感受引导到别的事务，帮助您创造有意义的改变，再小的改变都是好的。例如，加入活动家组织、帮助拉选票、志愿担任年轻人的导师或去做其他您感兴趣的事。

分享您的经历。另一种引导情绪的方式是以您觉得自在的任何方式表达您的感受。例如，涉猎具有创意的活动，例如视觉或表演艺术或写作，或者其他能让您积极、健康地表现自己和表达观点的活动。

离开一下。找到安全的地方或方式，至少暂时远离纷杂的新闻，暂时不去想我们的社会确实存在种族歧视这件事。不妨戴上耳机，闭上双眼，聆听您最喜爱的音乐。亲手烹煮美味食物，提醒自己曾有的美好时光。去散散步或观鸟。从事您喜爱的体育活动，或尝试普拉提或跆拳道等新运动课程。无论什么活动，准许自己离开一下。

此外，考虑使用放松技巧，像是呼吸练习和正念训练，例如瑜伽、写日记或冥想，帮助缓解压力。

注意自己的健康。好好照顾自己是应对种族歧视的重要组成部份，撑过让人难以招架的压力，并且让自己更坚强，直面即将到来的挑战。饮食均衡、睡眠充足和规律运动，有助于增强体魄，并且减少焦虑或抑郁的感受。

不要放弃希望。即使是在最难过的时候，也要找到乐观的理由。想想您曾有过的正面经历，记得好事确实会发生，也将会发生。即使出现微小的改变征兆，也要予以肯定。

避免有害的宣泄途径。使用酒精和药物来麻痹您的感觉，会影响和拖延积极的应对措施。寻求资源和宣泄途径，帮助您以健康的方式积极管理自己的情绪和压力。



获取帮助

寻找对于种族歧视有实际了解、习惯于和同样或不同种族的人共事，而且对于种族创伤的社会和临床影响具有丰富知识并受过相关培训的心理学家。符合文化背景需求的医疗护理提供者将会了解文化差异在诊断病况时具有的意义，并且能将文化需求和差异纳入您的护理中。



按需提供重要支持

请访问optumeap.com/criticalsupportcenter，了解更多关键支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC