

# 危急情況援助



## 面對種族創傷及其治癒的策略



如果您是近 42% 的有色人種美國人中的一員，那麼您或您關心的人很可能遭遇過多種形式的種族歧視。其中包括：

- **體制內的系統性偏見**，在獲得教育、醫療保健、刑事司法、經濟資源等方面造成不公和不平等
- **有影響力的人和實體**，他們助長誤解、負面刻板印象和充滿偏見的立法
- **在您的公眾和私人生活中的人士**，這些人有時有意或無意地說話或做出讓您感到被貶低和非人性化的事情
- **可怕的事件**，例如您親眼目睹或在新聞中看到的仇恨犯罪、警察槍擊事件等

要面對的壓力太多，這對任何人來說都不容易應付。在沒有獲得幫助的情況下，能克服的人更是少之又少。

所有公開和微妙形式的種族主義持續威脅著黑人、原住民和有色人種 (Black, Indigenous and People of Color, BIPOC) 的身心健康和福祉。事實上，接觸種族主義—無論是直接或間接都會導致心理和情感傷害，也稱為種族創傷或種族型創傷壓力 (RBTS)。

尤其若置之不理的話，種族型創傷壓力 (RBTS) 會導致焦慮症、憂鬱症、慢性壓力、高血壓、物質濫用和類似於創傷後壓力症候群 (PTSD) 的症狀。長期處於高度壓力和焦慮也可能會影響免疫和消化系統、增加心臟病發作和中風的風險，以及導致身心俱疲的情況。



如果您覺得這些情況似曾相識，您可採取保護措施以幫助您預防在充滿歧視的生活中消耗巨大的身心能量。此外，還有一些可為您提供支持的專業資源。以下是一些應對和治愈種族創傷的自保策略。

**向他人尋求支持。**有時，處於痛苦中的人會孤立自己。但您信任的人所提供的社會支持會是十分重要的資源。與具有同理心且善解人意的至親好友聯絡，他們會願意傾聽並理解您正在經歷的困境。

**加入同儕團體。**團體討論可幫助您瞭解，並非只有您有這樣的經歷、反應和情緒。如果您的個人支持系統有限，那麼由具備適當文化背景且受過訓練的專業人員所帶領的社區支持團體聚會格外有幫助。如果您是社區中少數有類似經歷的人之一，請考慮透過數位應用程式和電話聯絡。

**尋找管道抒發您的情緒。**無論您感到悲傷、無力、憤怒，還是任何其他強烈的情緒，把您的感受化為一股力量，讓這股力量幫助您做出有意義的改變，儘管是微不足道的改變都會有所幫助。例如，加入行動組織、鼓勵投票、自願擔任青少年輔導老師，或從事其他您感興趣的活動。

**說出您的經歷。**抒發情緒的另一種方式是以您感到自在的方式表達您的感受並分享您的觀點。例如，利用視覺或表演藝術或寫作等發揮創意的管道，或其他能讓您以積極健康的方式表達自己和觀點的事物。

**放鬆喘息。**找一個安全的地方或方法，讓您至少能暫時遠離不斷放送的新聞標題，忘卻種族歧視確實存在的殘酷事實。也許戴上耳機，閉上雙眼，沉浸在您喜愛的音樂之中。或做一頓讓自己回憶美好時光的美味佳餚。出門散步或賞鳥。從事熱愛的運動，或嘗試新的運動課程，例如皮拉提斯或踢拳。無論透過甚麼樣的方法都好，請給您自己一個喘息的機會。

您還可以考慮使用放鬆技巧來幫助緩解壓力，例如呼吸練習，以及學習瑜珈、寫日記或冥想等正念技巧。

**關心您的健康。**在面對種族歧視、度過艱難壓力時期和面對即將來臨的挑戰時，好好照顧自己是不可或缺的關鍵之一。均衡飲食、睡眠充足和規律運動有助於強化您的身體，還可減輕焦慮或憂鬱感。

**培養希望。**即使在最痛苦的時刻，也要找到樂觀的理由。想想您曾經有過的正面經歷，提醒自己好事終將發生。接納變化的徵兆，即使是再小的變化都要擁抱。

**避免有害的發洩管道。**使用酒精和藥物來麻醉自己會分散並延遲您積極應對的能力。尋找資源和發洩管道有助您以健康的方式積極管理您的感受和壓力。



## 尋求協助

向精神健康專業人員尋求協助，對方必須對種族歧視有實務上的瞭解、能夠自在地與相同或不同種族的人合作，而且具備種族創傷的臨床效應相關知識和訓練。符合文化背景需求的醫療護理提供者會瞭解文化差異在病況診斷中扮演的角色，而且能夠把文化需求和差異融入您的護理。



## 在您需要時提供危急情況援助

請造訪 [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。

# Optum

急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC