

Strategie radzenia sobie i leczenia traumy na tle rasowym

Jeśli identyfikujesz się jako osoba z mniejszości rasowej, istnieje duże prawdopodobieństwo, że Ty lub bliska Ci osoba, doświadczyliście rasizmu w wielu postaciach. Są to między innymi:

- **Wbudowane uprzedzenia systemowe**, które powodują nierówność i nierówności w dostępie między innymi do edukacji, opieki zdrowotnej, wymiaru sprawiedliwości, zasobów finansowych
- **Wpływowe osoby i podmioty**, które promują błędne przekonania, negatywne stereotypy i prawodawstwo przepełnione stronniczością
- **Osoby z życia publicznego i życie prywatnego**, którzy czasami celowo lub nieumyślnie mówią lub robią rzeczy, które sprawiają, że czujesz się zdevaluowany(-a) i odczłowieczony(-a)
- **Straszne wydarzenia**, takie jak przestępstwa z nienawiści, strzelaniny policyjne i inne, których jesteś świadkiem osobiście lub które widzisz w wiadomościach

To duże obciążenie i każdemu trudno byłoby sobie z tym poradzić, a tym bardziej pokonać takie trudności bez żadnej pomocy.

Rasizm we wszystkich swoich jawnych i subtelnym formach w dalszym ciągu zagraża zdrowiu i dobrostanowi osób, które nie uważają się za białe. W rzeczywistości narażenie na rasizm – czy to bezpośrednio, czy pośrednio – może prowadzić do urazów psychicznych i emocjonalnych, zwanych także traumą na tle rasowym lub stresem pourazowym na tle rasowym (race-based traumatic stress, RBTS).

Stres pourazowy na tle rasowym, szczególnie jeśli się nim nie zajmujemy, może prowadzić do lęku, depresji, przewlekłego stresu, wysokiego ciśnienia krwi, nadużywania substancji i objawów podobnych do objawów typowych dla zespołu stresu pourazowego (post-traumatic stress disorder, PTSD). Długotrwały, zwiększony poziom stresu i niepokoju może również osłabić układ odpornościowy i pokarmowy, zwiększyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu oraz prowadzić do wyczerpania psychicznego i fizycznego.

Strategie samopomocy

Jeśli wymienione objawy brzmią znajomo, warto podjąć kroki, aby chronić się przed wyniszczającymi psychicznie, emocjonalnie i fizycznie skutkami życia, któremu towarzyszy dyskryminacja. Dostępne są również profesjonalne zasoby, które mogą być pomocne. Poniżej przedstawiono kilka strategii samopomocy pozwalających radzić sobie z traumą na tle rasowym i leczyć ją.

Zwróć się po wsparcie do innych osób. Osoby cierpiące czasami izolują się od innych. Jednak wsparcie społeczne od zaufanych osób, może być ważnym zasobem. Utrzymuj kontakty z empatyczną i wyrozumiałą rodziną i przyjaciółmi, którzy wysłuchają Cię i rozumieją, przez co przechodzisz.

Dołącz do grupy środowiskowej. Rozmowa w grupie może pomóc uświadomić sobie, że nie jesteś sam(a) w swoich doświadczeniach, reakcjach i emocjach. Spotkania środowiskowej grupy wsparcia prowadzone przez kompetentnych kulturowo i przeszkolonych specjalistów, mogą być szczególnie pomocne, jeśli osobiste systemy wsparcia są ograniczone. Pomyśl o nawiązaniu kontaktu

za pośrednictwem aplikacji cyfrowych i telefonu, jeśli w Twoim środowisku jest niewiele osób z podobnymi problemami.

Ukierunkuj swoje emocje. Niezależnie od tego, czy odczuwasz smutek, bezsilność, złość czy inne intensywne emocje, pomocne może być skierowanie swoich uczuć na coś, co pomoże wprowadzić znaczącą zmianę, niezależnie od tego, jak małą. Można na przykład dołączyć do organizacji aktywistów, pomóc w głosowaniu, zgłosić się na mentora młodzieży lub zająć się czymś innym, co Cię interesuje.

Mów o swoich doświadczeniach. Innym sposobem ukierunkowania emocji jest wyrażenie tego, co czujesz, w sposób, który jest dla Ciebie wygodny. Można na przykład wykorzystać kreatywne możliwości, takie jak sztuki wizualne, performance lub pisanie, lub coś innego, co pozwoli aktywnie i zdrowo wyrażać siebie i swój punkt widzenia.

Zrób sobie przerwę. Znajdź bezpieczne miejsce lub sposób, aby choć na chwilę uciec od nagłówków gazet i przykrej świadomości, że rasizm jest realny. Załóż słuchawki i zamknij oczy, słuchając ulubionej muzyki. Ugotuj pyszny posiłek, który przypomni Ci dobre czasy. Idź na spacer lub poobserwuj ptaki. Uprawiaj sport, który lubisz lub wypróbuj nowe zajęcia, takie jak pilates lub kickboxing. Cokolwiek to jest, daj sobie pozwolenie na chwilę wytchnienia.

Pomyśl także o skorzystaniu z technik relaksacyjnych, takich jak ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia uważności, np. joga, prowadzenie dziennika lub medytacja, aby złagodzić stres.

Pamiętaj o swoim zdrowiu. Dbanie o siebie jest ważną częścią radzenia sobie z rasizmem, przetrwania okresu przytłaczającego stresu i przygotowania się na nadchodzące wyzwania. Dobrze zbilansowana dieta, wystarczająca ilość snu i regularne ćwiczenia mogą pomóc wzmocnić organizm i zmniejszyć uczucie lęku i depresji.

Pielęgnuj nadzieję. Nawet w najtrudniejszych czasach warto szukać powodów do optymizmu. Pomyśl o pozytywnych doświadczeniach, żeby przypomnieć sobie, że dobre rzeczy zdarzają się i będą się zdarzać. Zauważaj nawet małe oznaki zmian.

Unikaj szkodliwych sposobów odreagowania. Zazywanie alkoholu i substancji, aby stłumić uczucia, osłabia i opóźnia aktywne radzenie sobie. Szukaj zasobów i sposobów odreagowania, które pomogą aktywnie zarządzać uczuciami i stresem w zdrowy sposób.



Skorzystaj z pomocy

Poszukaj psychologa, który ma praktyczną wiedzę na temat rasizmu, czuje się komfortowo w pracy z ludźmi tej samej lub innej rasy oraz posiada wiedzę i przeszkolenie w zakresie klinicznych skutków traumy na tle rasowym. Świadczeniodawca kompetentny kulturowo zrozumie rolę, jaką różnice kulturowe odgrywają w diagnozie choroby i może uwzględnić potrzeby i różnice kulturowe w Twojej opiece.



Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne
Na stronie optumwellbeing.com/criticalsupportcenter można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.

Optum

Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12836817 143434-022024 OHC