

# 应对和治愈种族创伤的策略

如果您认为自己是有色人种,那么您或您关心的人很有可能经历过各种形式的种族歧视。这些种族歧视包括:

- **内在的系统性偏见**造成教育、健康护理、刑事司法、财政资源等各领域中的不平等和不公平现象
- **有影响力的人物和实体**助长误解、负面刻板印象和充满偏见的立法
- **在您的公共生活和私人生活中**,有时会有人故意或无意中说出或做出让您感到被贬低和失去尊严的话或事
- **可怕的事件**,比如您亲眼目睹或在新闻中看到的仇视性犯罪、警察枪击等

这些情况繁多且复杂,对任何人而言都很难应对,更不用说要独自克服了。

公开和隐性的种族主义不断威胁着那些不自认为是白人的人的健康与福祉。其实,接触种族主义——无论是直接还是间接的——都会导致精神和情感伤害,这也称为种族创伤或种族创伤应激 (Race-based Traumatic Stress, RBTS)。

尤其是如果不加以控制,种族创伤应激会导致焦虑、抑郁、慢性压力、高血压、药物滥用和类似于创伤后应激障碍 (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD) 的症状。长期承受高度压力和焦虑还会损害您的免疫系统和消化系统,增加心脏病发作和中风的风险,并导致精神和身体疲惫。

## 自助策略

如果您对这些事件感同身受,那么您可以采取一些措施,避免因遭到歧视而感到精神、情感和身体上筋疲力竭。还有专业资源可为您提供支持。以下是一些应对和治愈种族创伤的自助策略。

**向其他人寻求支持。**当人们沉浸于痛苦之中时,有时他们会自我孤立。但您信赖之人的社会支持是一种至关重要的帮助资源。与富有同情心和理解您的家人和朋友联系,他们会倾听并了解您正在经历的事情。

**加入同侪团体。**小组讨论可以帮助您意识到,并非只有您一个人有这样的经历、反应和情绪。如果您个人所能获得的支持有限,不妨加入由具有适当跨文化能力且训练有素的专业人士领导的社区支持小组会议。如果您的社区中鲜有与您一样的人,请考虑通过数字应用程序和电话进行联系。

**疏导情绪。**无论您感到悲伤、无助、愤怒还是其他强烈的情绪,都不妨将感受转化为能够带来积极变化的行动,哪怕变化再微小都是有益的。例如,加入活跃分子组织,帮助争取选票,自愿担任青年导师,或者做其他您感兴趣的事情。

**交流自己的经历。**以您觉得自在的方式表达感受也是一种疏导情绪的方法。例如,利用视觉艺术、表演艺术或写作等创造性渠道,或其他能让您积极健康地表达自己的心声和观点的方式。

**休息一下。** 找一个安全的地方或方法，从铺天盖地的新闻头条中抽身，摆脱对种族主义现实的敏锐感知，哪怕只是暂时地。也许您可以戴上耳机，闭上眼睛，听您最喜欢的音乐。烹制一顿美味的饭菜，回忆一下美好的时光。去散步或观鸟。进行一项您喜欢的运动，或者尝试普拉提或跆拳道等新鲜的健身课程。无论采取哪种方式，请允许自己休息一下。

您还可以考虑使用放松技巧，例如呼吸练习和正念练习（如瑜伽、写日记或冥想），以帮助缓解压力。

**注意健康。** 关爱自己是应对种族歧视、抵御巨大压力和面对未来挑战的关键举措。均衡饮食、充足睡眠和定期锻炼有助于增强体质，减少焦虑或抑郁的感觉。

**培育希望。** 无论处境多么艰难，也要努力寻找曙光，保持乐观的心态。想想您曾经的积极经历，提醒自己美好不仅曾经降临，未来亦将如期而至。哪怕是微小的变化迹象也要给予认可。

**避开有害的发泄方式。** 用酒精和物质来麻痹自己的感受会阻碍您采取行动，使您无法及时积极应对。请以健康的方式寻找恰当的资源 and 发泄方法，这有助于积极地管理情绪和压力。

## 获得帮助

寻找一位对种族主义有深刻理解、能够自如地与相同或不同种族人士合作，并且对种族创伤的临床影响有丰富知识且训练有素的心理学家。具有跨文化能力的服务提供者了解文化差异在疾病诊断中的作用，并可以在您的护理过程中考虑到您的文化需求和差异。



### 在您需要时为您提供关键支持

请访问 [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)，获取更多关键支持资源和信息。

