

为移民的精神健康提供支持

全球范围内，有 3.6% 的人口并不生活在他们出生的国家。¹他们由于各种原因而搬迁到其他国家。有些人搬迁是为了工作或教育机会，或与海外的家人团聚，而有些人则是因为冲突、自然灾害或迫害而被迫离开。

有些人有时间和资源去完成正式的移民程序，而有些人则缺乏条件或是不愿意办理。

即使您渴望搬到新地方或开始新工作，搬迁也往往会带来压力和复杂的情绪。如果您感到在新环境中不受欢迎，情感上的挫败感会更加深刻。那些在新的国家定居的人经常面临重大挑战，这可能会导致精神健康问题，包括抑郁、焦虑和创伤后应激障碍。

一些常住居民可能仅仅因为移民来自其他地方而反感或感到害怕。这就是所谓的仇外心理。移民可能会遭遇仇恨言论、歧视、被人利用或虐待。在某些地区，随着仇外心理和种族主义在世界范围内持续上升，这些挑战变得更加严峻。²独自应对可能会很困难，特别是当您不知道向谁寻求支持，或连求助都觉得不安全时。

如果您知道有人处于这种情况并需要支持，可以按照以下方法为他们提供支持。

了解自己的潜在影响

帮助人们融入的好方法之一就是增强自我意识。我们对很多事情的思考、言行都是自然而然的，但我们可能没有意识到它们为何会对他人产生影响，以及具体是如何产生影响的。了解我们是谁以及我们的观点是如何产生的，可以帮助我们认识到自己是否有能力营造一个让人感到安全和温馨的环境。

有偏见是很自然的，我们的大脑会构建类别来理解世界。但是，我们对这些类别赋予的价值是后天习得的，可以通过自我意识和努力来消除。例如，大多数人：

- 偏爱那些最像自己的人
- 寻求并青睐那些能够支持他们现有信念的信息
- 根据外表和第一印象做出假设

思考一下这些偏见会如何影响您与社区新人的互动，以及您会如何纠正。

同时，思考一下，哪些事情是您认为理所当然，而别人却未必这么认为。人们有不同的风俗和社会规范。一个简单的例子就是人们互相问候的方式。您问候时是点头、握手、拥抱还是做其他动作？

在说话、行动或做出某些假设之前，提醒自己对不同的观点和个人界限保持开放的心态。

了解迹象

不同的人表现出不同的精神健康问题，抑郁、焦虑或创伤的一些常见症状包括：

- 过度担心或恐惧
- 持续悲伤、绝望或感到空虚
- 情绪剧烈变化，包括易怒或愤怒
- 饮食不适、精力不足或睡眠习惯变差
- 饮酒多或经常服用药物
- 身体持续酸痛
- 难以完成日常任务或应对压力

还需要注意的是，不同文化背景的人们表达痛苦的方式也不同。有些术语可能不能直接翻译成另一种语言，而且人们可能会以不同的方式描述症状。

如果您担心某些人，请鼓励他们咨询医疗服务提供者或心理健康服务提供者，或联系那些能够提供符合其文化背景关怀的社区组织。

您还可以鼓励他们练习自我关怀技巧。这些技巧涵盖生活的方方面面，例如吃营养食品、获得充足睡眠、保持活跃、花时间放松和培养社交关系。找到保持希望和乐观的理由，即使在艰难时期，哪怕是很小的事，也能带来改变。

促进沟通和理解

想办法让人更容易理解您。例如，如果某些人听不懂您所在地区的语言，请讲得慢一些。使用较短的单词和句子，这样更容易让人理解。避免使用俚语、地方俗语或习惯用语。如果您所在地区的许多新移民使用同一种语言，请尝试学习至少几个短语来帮助缩小沟通障碍。

同样，帮助他们了解当地的习俗，以及为什么这么做。这可能是一些简单的事情，例如需要一个环保袋来购物。也可能是一些更为重要的东西，例如合法权利。例如，在许多国家（包括美国、加拿大、德国和日本），个人有权保持沉默，并在回答警方问题之前要求律师协助。^{3,4,5,6}他们同样有权拒绝警察或移民执法人员在没有出示正式搜查令的情况下进入他们家。法律因地而异，了解当地的政策可以帮助您引导他人了解他们的权利。

此外，请考虑您在网上分享的信息和面对面交谈的内容是否合适。注意不要强化有害的刻板印象和传播虚假信息。多做研究以确保信息可信。如果无法验证，就不要传播。

公开表达并提供支持

要对自己和他人负责，营造一个温馨的环境。如果您无意中听到或看到威胁他人安全感或归属感的事情，请行动起来。

另外，考虑一下新移民面临的挑战。根据过去的经历，有些人可能会对独自外出感到不安。您可以主动提出陪他们去杂货店、赴约或去其他地方。

了解当地的移民资源，以便在他们需要时帮助他们获得支持。这可能涉及到重新安置机构、社区组织、学校、大学和职场计划。

根据您的舒适程度、空闲时间和财务资源，您可以向帮助新移民安全定居的组织捐款、提供志愿服务，或为新移民发声。您还可以通过表达支持、联系政策制定者和参与有组织的活动中来为移民发声。



在您需要时提供关键支持访问 https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/zh-CN 以获取更多关键支持资源和信息。

1. International Organization for Migration. [Interactive World Migration Report 2024](#), 2024年。
2. United Nations. [With hate speech and xenophobia rising worldwide, third committee calls for end to systemic racism, racial discrimination, implementation of Durban Declaration](#). 2023 年 10 月 27 日。
3. ACLU. [Know your rights | Immigrants' rights](#).
4. Government of Canada. [Section 11\(c\) – Protection against testimonial compulsion](#). 2023 年 7 月 31 日。
5. Courts in Japan, [Questions and answers on criminal procedure](#).
6. Rotwang Law, [Defense rights & the role of criminal lawyers in Germany](#). 2024 年 10 月 9 日。



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下，请拨打当地紧急服务电话或前往最近的急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。本计划及其组成部分可能不适合所有地点，并且存在保险责任豁免和限制条款。

© 2025 Optum, Inc. 保留所有权利。WF16209658 337758-022025 OHC