

인종 차별의 정신 건강 영향

사람들은 **미시적 수준**과 **거시적 수준**에서 인종 차별에 노출됩니다.



미시적 수준:

인종 차별을 직접 경험하거나 다른 사람들이 그것을 경험하는 것을 지켜봄.

거시적 수준:

정책의 효과, 미디어 또는 사법 시스템, 교육 시스템 또는 금융 시스템과 같은 기관을 통해 인종 차별을 경험합니다.

누군가 인종 차별을 경험하면 다음과 같은 기분이 들 수 있습니다.

- 슬프거나 우울하거나 자살 충동
- 다음 차별적 경험에 대한 불안과 경계
- 내면화된 인종 차별(유색 인종에 대한 부정적인 메시지를 믿음) 및 자존감 감소
- 변화의 가능성에 대해 비관적이고 절망적
- 고통과 외상후 스트레스
- 분노
- 계획, 생각 및 대처를 위한 열정 부족
- 알코올 및 약물 사용 가능성 증가



인종 차별은 우리 몸에 어떤 영향을 미치는가?

누군가 스트레스가 많은 상황에 처하면 몸이 반응할 준비가 됩니다. 신체가 스트레스 호르몬을 방출함에 따라 심장이 뛰기 시작하고 혈압이 상승하며 호흡 속도가 빨라집니다. 이는 신체가 스트레스를 관리하기 위해 준비하는 자연스러운 방식입니다. 그러나 **구조적 인종 차별과 같은 스트레스 요인이 사라지지 않으면 신체가 이처럼 고양된 상태에 머물 수 있습니다.**

기억할 사항: 정신 건강은 신체 건강에 영향을 미칩니다. 차별을 경험하는 것은 신체에 스트레스 요인입니다.

시간이 지남에 따라 지속적인 인종 차별 스트레스는 다음과 같이 신체 건강에 장기적인 영향을 미칠 수 있습니다.



인종 차별 경험은 인종적 트라우마를 유발할 수 있습니다.

사람들이 인종 차별을 더 자주 접하면 증상이 더 심해질 수 있습니다.

인종적 트라우마가 있는 사람은 다음과 같은 반응을 보일 수 있습니다.

- 고통스러운 사건에 대해 끊임없이 생각하고 되새김
- 불안과 과잉 경계
- 만성 스트레스로 고통받음
- 두통이나 복통과 같은 신체적 증상 경험
- 기억력 문제
- 수면 또는 불면증 문제
- 사람을 피하고 위험을 덜 감수함

유색 인종은 정신 건강 지원을 찾을 때 다음과 같은 여러 가지 장벽을 경험합니다.

저렴한 양질의 정신 건강 관리에 대한 접근성 취약

문화적으로 우수한 제공자 및 /또는 유사한 인종/문화적 배경을 가진 제공자의 가용성

정신 건강 문제에 대한 진단 부족 또는 오진



염증
더 높은 코티솔 수치
고혈압
심박수 증가
면역 기능 저하

기억하십시오... 인종 차별은 차별의 유일한 형태가 아닙니다.

또한 성 정체성, 성별, 장애 상태 또는 기타 정체성에 따른 차별을 경험하는 유색 인종은

트라우마의 영향을 받을 가능성이 높고 **구조적 인종 차별에 맞서기 위한 노력에 적극적으로 참여할 가능성이 적습니다.**

인종 차별과 인종적 트라우마에 대처하기

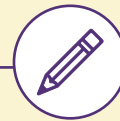
귀하가 인종 차별을 경험하고 있다면 인종 차별에 맞서 싸우거나 그러한 구조를 지원하는 시스템과 싸우는 것은 귀하의 책임이 아닙니다. 그러나 그 영향에 대처하는 방법을 배우는 것이 중요합니다. 자기 관리와 자기애는 치유와 인종 차별에 반대하는 행동이 될 수 있습니다.



롤모델이나 멘토를 찾으십시오.
이러한 연대는 강력한 대처 방법이 될 수 있습니다.



귀하의 경험에 대해 이야기하십시오.
자신이 경험한 인종 차별을 인정하지 않는 사람들은 종종 정신 건강 문제의 위험이 더 높습니다.



느기는 그대로 귀하의 감정을 표명하십시오.
귀하의 감정이 인종 차별에 대한 반응일 경우, 연관성을 표명하십시오. 그러면 권한을 부여받고 검증할 수 있습니다.



잠시 멈추는 시간을 가지면 귀하의 건강을 향상시킬 수 있음을 기억하십시오.
휴식은 자기 관리와 치유의 행위입니다.



귀하가 경험한 것을 이해하고 사회적 지원을 제공할 수 있는 다른 사람들과 연대하십시오.
동료간 소통은 가장 효과적인 대처 방법 중 하나입니다. 이러한 연대의 대상은 친구, 가족 또는 정신 건강 전문가가 될 수 있습니다.



특정 유발 요인
(장소, 사람 또는 상황)을 식별하고 대처 방법에 대해 생각하십시오. 역할 연기를 통해 대처하는 방법을 익히면 불안감을 해소하고 트라우마를 없애는 데 도움이 될 수 있습니다.



행동주의와 문제 해결에 참여하는 것을 고려하십시오.
그러면 통제력과 자신감 및 기여도를 높이는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 귀하를 검증하고 지원할 수 있는 다른 사람과 연결하는 데도 도움이 될 수 있습니다.

인종 차별은 정신 건강에 영향을 미칩니다. 어려움을 겪고 계시다면 연락하십시오. **귀하는 혼자가 아닙니다.**

위기 문자 라인(Crisis Text Line):
741741번으로 GOT5라고 문자를 보내십시오
국립자살예방센터(National Suicide Prevention Lifeline):
1-800-273-TALK (8255)



Office of Mental Health