

Konsekans Rasis sou Sante Mantal

Moun eskpoze ak rasis nan **nivo mikwo** epi nan **nivo makwo**.



Nivo Mikwo

Sibi rasis la menm oswa gade lòt moun k ap sibi li.

Nivo makwo

Sibi rasis atravè konsekans politik, nan medya oswa atravè enstitisyon tankou sistèm jidisyè a, sistèm edikatif la oswa sistèm finansyè a.

Lè yon moun sibi rasis, li ka lakoz li santi li:

- Tris, deprime oswa gen panse swisidè
- Enkyetid ak vijilans, sou gad pou yon pwochèn eskperyans diskrimasyon.
- Rasis enteryorize (kwè nan mesaj negatif sou moun nwa) ak estimdeswa ki ba.
- Pesimis epi san espwa sou yon chanjman posib
- Detrès ak estrès postwomatik
- Kòlè
- Manke enèji pou planifikasyon, refleksyon ak adaptasyon
- Gen anpil chans pou konsome alkòl ak dwòg.



Kijan Rasis gen konsekans sou Kò nou?

Lè yon moun fè fas ak yon sitiyaasyon estresan, kò li prepare l pou li reyaji. Kè li kòmanse ap bat rapid, presyon ateryèl li ogmante epi respirasyon li akselere amezi kò li ap libere òmòn estrès yo. Sa se fason natirèl kò a prepare l pou li jere estrès la. Men, **lè se yon faktè estrès - tankou rasis estriktirèl - li pa janm disparèt, kò a ka rete nan eta vif sa.**



Sibi diskriminasyon rasyal kapab lakoz twomatis rasyal.

Lè yon moun fè fas ak rasis souvan anpil, sentom yo ka pi fò.

Yon moun ki gen twomatis rasyal ka:

- Panse ak reviv tout tan evènman penib yo.
- Genyen enkyetid ak ipèvijilans
- Soufri de estrès kwonik
- Prezante sentom fizik tankou tèt fè mal oswa doulè nan lestoma
- Genyen difikilte pou memorize
- Pa ka domi oswa ensomni
- Evite moun epi vle pran ris mwens

Moun nwa yo fè fas ak anpil obstak lè y ap chache sipò sante mantal, tankou:

Mwens aksè ak swen sante mantal ki abòdab & ki gen bon kalite.

Disponiblite founisè ki konpetan nan zafè kilti ak/oswa founisè ki gen menm orijin rasyal/kiltirèl ak yo.

Dyagnostike a demi oswa move dyagnostik sou pwoblèm sante mantal yo

Sonje: Sante Mantal gen konsekans sou sante fizik.

Diskriminasyon se yon Faktè Estrès pou Kò a.

Plis tan an ap pase, estrès ki la tout tan parapò ak rasis la kapab gen konsekans fizik a lontèm, tankou:



- Anflamasyon
- Nivo kòtisol ki pi wo
- Tansyon ki pi wo
- Ogmante batman kè
- Diminye fonksyon iminitè

Sonje... diskriminasyon rasyal pa sè l fòm diskriminasyon.

Moun nwa ki sibi **tou** diskriminasyon sou baz idantite yo, seksyalite, andikap oswa lòt idantite:

kapab plis touche pa twomatis ki soti nan yo EPI kapab patisipe mwens aktivman nan jefò pou lite kont rasis estriktirèl.

Fè fas ak Rasis epi ak Twomatis

Si ou viktim rasis, se pa ou ki pou konbat li oswa konbat sistèm k ap sitire li yo. Men li enpòtan pou aprann kijan pou fè fas ak konsekans li yo. Swen pèsònèl ak lanmou pou tèt ou kapab aksyon gerizon e antirasis.



Jwenn yon modèl oswa yon menntò Kominikasyon sa kapab yon pati ki fò nan adaptasyon an.



Pale de eksperyans ou yo. Moun ki pa rekonèt diskriminasyon rasyal yo te sibi pi souvan gen pi gwo ris pou yo gen pwoblèm sante mantal.



Nonmen sa w santi jan w santi l la. Lè emosyon w yo se yon reyaksyon kont rasis, nonmen koneksyon an. Sa kapab gen rapò ak otomatizasyon ak validasyon.



Raple tèt ou pran ti tan pou poze kapab amelyore sante w. Repoze se yon aksyon swen pèsònèl ak gerizon.



Kominike ak sila ki konprann sa w sibi a e ki kapab bay sipò sosyal. Enteraji ak zanmi se youn nan mwayen ki pi efikas pou adapte w. Kominikasyon sa a kapab fèt ak yon zanmi, yon manm nan fanmi w, oswa yon pwofesyonèl nan sante mantal.



Idantifye eleman deklanchè yo (espas, moun oswa sitiyaasyon) epi panse sou kijan pou fè fas ak yo. Jwe jwèt pou chanje wòl yo ka ede ak enkyetid epi ede dijere twomatis la.



Anvizaje pou patisipe nan aktivis ak nan rezolisyon pwoblèm. Li kapab ede w bouste sans kontwòl, konfidans ak kontribisyon w. Li kapab ede w konekte ak lòt moun ki kapab valide epi sipòte w.

Rasis gen konsekans sou sante mantal. Si w gen difikilte, tanpri kontakte nou. Ou pa poukont ou.

Liy Tèks pou Kriz: Text GOT5 to 741741
Liy Telefòn Nasyonal pou Prevansyon
Swisid: 1-800-273-TALK (8255)



Office of Mental Health