

種族主義對心理健康的影響

人們會在**微觀**和**宏觀**層面受到種族主義的影響。



微觀層面：
自己或看到他人遭受種族主義。

宏觀層面：
受政策影響、在媒體中或在司法體制、教育體制或財政體制等制度下遭受種族主義。

遭受種族主義會讓人感到：

- 悲傷、抑鬱或有自殺念頭
- 焦慮和謹小慎微，時刻防備下一次歧視遭遇
- 種族主義內在化（相信關於有色人種的負面資訊）和自我價值感降低
- 對改變的可能性感到悲觀和絕望
- 痛苦和創傷後壓力
- 憤怒
- 缺乏計劃、思考和應對的力量
- 酗酒和物質濫用的可能性增加



種族主義是如何影響我們的身體的？

當遭遇應激情況時，我們的身體就會做好反應準備。當身體釋放應激激素時，我們會心跳加速、血壓升高、呼吸加快。這是身體應對壓力的自然反應。但是，**當壓力源——例如結構性種族主義——一直存在時，身體就會始終處於這種緊張狀態。**



種族歧視的遭遇會造成種族創傷。
遭受種族主義越頻繁，症狀可能會愈加嚴重。

患上種族創傷後可能會：

- 不斷地回想和反復體驗痛苦的經歷
- 焦慮和過度警覺
- 患上慢性應激
- 出現頭痛或腹痛等身體症狀
- 患上記憶障礙
- 睡眠困難或失眠
- 不願見人，不願冒險

有色人種在尋求心理健康支持時會遇到很多障礙，包括：

很難獲得可負擔得起和高品質的心理健康醫療保健

能夠理解其他文化的服務提供者和/或來自相似種族/文化背景的服務提供者數量不足。

對心理健康問題未能作出全面性診斷或誤診

請記住：心理健康會影響身體健康。
遭受歧視對身體來說是一種壓力源

久而久之，種族主義的持續壓力會對身體健康產生長期影響，例如：



炎症
皮質醇水準升高
高血壓
心率加快
免疫力降低

請記住.....種族歧視並不是歧視的唯一形式。

同時因其性別認同、性取向、失能狀況或其他身份而遭受歧視的有色人種會：

更有可能受到其創傷的影響，且不太可能積極參與反對結構性種族主義的活動。

應對種族主義和種族創傷

如果你正在遭受種族主義，反抗它或者與支撐其結構的體系對抗並非你的分內之事。但一定要學會如何應對它的影響。自護自愛具有療愈力，並能對抗種族主義行為。



尋找一個榜樣或一位導師。
這樣的人脈是一種強有力的應對。



聊一聊你的經歷。
不承認自己遭受了種族歧視反而更容易患上心理健康問題。



當你感受到自己的情緒時，請說出你的真實感受。
當你對種族主義產生反應情緒時，指出這種連接。這能讓你產生力量感，並獲得肯定。



提醒自己，花點時間停下來，這樣能夠改善你的健康狀況。休息是一種自護和療愈的行為。



與能夠理解你的經歷並能提供社交支持的人建立連結。
同儕互動是最有效的應對方法之一。可以與朋友、家人或心理健康專家建立這種連結。



確定你的特定觸發因素（地點、人物或情境），然後思考如何應對它們。就如何應對進行角色扮演，這樣可能有助於緩解焦慮和處理創傷。



考慮參與行動主義和著手解決問題。它可以幫助你提高掌控感、自信心和貢獻感。這也能幫助你和那些認可和支持你的人建立連結。

種族主義會影響心理健康。
如果你正疲於應對，請主動溝通。
你並非孤軍奮戰。

危急情況簡訊熱線：編輯簡訊GOT5傳送至741741
全國自殺預防生命熱線：
1-800-273-TALK (8255)



Office of
Mental Health