

ווירקונג פון ראסיזם אויף מענטל העלט

מענטשן זענען אויסגעשטעלט צו ראסיזם אויף א **מייקרא שטאפל** און אויף א **מעקרא שטאפל**.

מייקרא שטאפל:

אליין מיטמאכן ראסיזם אדער זען ווי א אנדערע מענטשן מאכן עס מיט.

מעקרא שטאפל:

מיטמאכן ראסיזם אלס א ווירקונג פון פאליסיס, אין די מידע אדער דורך אינסטיטוציעס אזויווי דער געריכט סיסטעם, עדיוקעישאן סיסטעם, אדער פינאנץ סיסטעם.



ווען איינער מאכט מיט ראסיזם, קען עס זיי מאכן פילן:

- טרויעריג, צוקלאפט, אדער האבן געדאנקען פון זעלבסט מארד
- ענקזייעטיג און וואכזאמקייט, אויפן וואך פארן נעקסטן דיסקרימינירנדע איבערלעבעניש
- איינגעפונדעוועטע ראסיזם (גלייבן די נעגאטיווע מיינונג איבער מענטשן מיט הויט-ק א ליר) און פארמינערטע זעלבסט ווערד
- פעסימיסטיש און האפענונגסלאז איבער די מעגליכקייט פון טויש
- צוטראגן און פאסט-טראמאטישע סטרעס
- כעס
- מאנגל אין ענערגיע פאר פלאנירן, טראכטן, און זיך ספראווען
- פארמערטע שאנסן פון נוצן אלקאהאל און סובסטאנצן



וויאזוי אפעקטירט ראסיזם דעם קערפער?

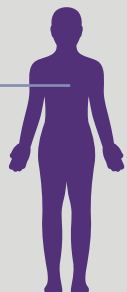


ווען א מענטש איז אין א מצב פון סטרעס, מאכט זיך זייער קערפער גרייט צו רעאגירן דערצו. זייער הארץ הויבט אן קלאפן שנעלער, בלוט דרוק גייט ארויף און זייער אטעם ווערט פארשנעלערט בשעת זייער קערפער געבט ארויס סטרעס הארמאנען. דאס איז די נאטורליכע וועג ווי אזוי דער קערפער גרייט זיך צו באהאנדלען סטרעס. אבער, ווען א סטרעס-גורם – אזויווי סיסטעמאטישע ראסיזם – האלט שטענדיג אן, קען דער קערפער בלייבן אין דעם אנגערייצטן צושטאנד.

געדענקט: גייסטישע געזונטהייט אפעקטירט פיזישע געזונטהייט. מיטמאכן דיסקרימינאציע שטרענגט אן דעם קערפער

מיט די צייט, קען די אנגייענדע סטרעס פון ראסיזם האבן לאנג טערמיניגע פיזישע געזונטהייט ווירקונגען אזוי ווי:

- אינפלאמאציע
- הויכע שטאפלען פון קארטיזאל
- הויכע בלוט דרוק
- העכערע הארץ ראטע
- פארמינערטע אימיון פונקציאנירונג



ערפארונגען פון ראסישע דיסקרימינאציע קען פירן צו ראסישע טראומע. ווען מענטשן מאכן מיט סטרעס מער אפט, קענען זייערע סימפטאמען זיין ערנסטער.



א מענטש מיט ראסישע טראומע קען:

- שטענדיג טראכטן וועגן און איבערשפילן די שווערע פאסירונגען
- האבן ענקזייעטי און זיין שטענדיג אויפן וואך
- ליידן פון כראנישע סטרעס
- מיטמאכן פיזישע סימפטאמען אזויווי קאפווייטאג אדער ביוכוייטאג
- האבן שוועריגקייטן מיט זכרון
- זיך מוטשענען מיט שלאף אדער שלאפלאזיגקייט
- פארמיידן מענטשן און ווייניגער וועלן נעמען ריזיקעס

מענטשן מיט הויט-קאליר מאכן מיט מערערע שטערונגען ווען זיי זוכן גייסטישע געזונטהייט שטיצע, אריינגערעכנט:

ווייניגער צוטריט צו צוגענגליכע און גוטע קוואליטעט מענטל העלטקעיר

מאנגל אין פראווידערס וואס פארשטייען דעם קולטור און/אדער פראווידערס פון ענליכע ראסע/קולטור אפשטאם.

נישט גענוג אדער נישט ריכטיג דיאגנאזירן גייסטישע געזונטהייט פראבלעמען

געדענקט... ראסישע דיסקרימינאציע איז נישט די איינציגע פארם פון דיסקרימינאציע.

מענטשן מיט הויט קאליר וואס מאכן אויך מיט דיסקרימינאציע באזירט אויף זייער מין אידענטיטעט, געשלעכטקייט, דיסאביליטי סטאטוס אדער אנדערע אידענטיטעט, זענען:

מער אויסגעשטעלט צו ווערן אפעקטירט דורכן טראומע און ווייניגער גרייט צו זיין אקטיוו פארמישט אין די ארבעט צו קעמפן קעגן סיסטעמאטישע ראסיזם.

זיך ספראווען מיט ראסיזם און ראסישע טראומע

אויב איר האט מיטגעמאכט ראסיזם, איז עס נישט אייער אחריות צו קעמפן קעגן דעם אדער קעגן דער סיסטעם וואס שטיצט עס. אבער עס איז וויכטיג צו לערנען וויאזוי זיך צו ספראווען מיט די ווירקונגען דערפון. זעלבסט קעיר און זעלבסט ליבשאפט קענען זיין היילנדע און אנטי-ראסיסטישע שריט.



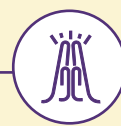
דערמאן זיך אז אראפנעמען אביסל צייט זיך צו אפרוען קען פארבעסערן אייער געזונטהייט. זיך אפרוען איז זעלבסט-קעיר און היילט.



באטיטלט וואס איר פילט בשעת איר פילט עס. ווען אייערע געפילן זענען א רעאקציע צו ראסיזם, באצייכנט דעם פארבינדונג. עס קען אייך העלפן פילן בעסער און שטארקער.



רעדט וועגן אייער מיטמאכענישן. מענטשן וואס אנערקענען נישט די ראסישע דיסקרימינאציע וואס זיי האבן מיטגעמאכט האבן אפטמאל העכערע ריזיקעס פאר גייסטישע געזונטהייט שוועריגקייטן.



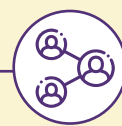
טרעפט א מוסטער אדער וועגווייזער. דער קשר קען זיין א גרויסע טייל פון זיך קענען ספראווען.



טראכט וועגן זיך אריינלייגן אין אקטיוויזם און לעזן פראבלעמען. עס קען העלפן שטארקן אייער געפיל פון קאנטראל, זיכערקייט און ביישטייערונג. עס קען אויך העלפן אייך פארבינדן מיט אנדערע וואס קענען אייך מאכן פילן בעסער און אייך שטיצן.



באצייכנט אייער ספעציפישע טריגערס (ערטער, מענטשן אדער אומשטענדן) און טראכט איבער וויאזוי זיך צו ספראווען מיט זיי. אויסשפילן ווי אזוי צו רעאגירן קען העלפן מיט ענקזייעטי און אייך העלפן פראצעסירן די טראומע.



פארבינדט זיך מיט אנדערע וואס פארשטייען אייער מיטמאכעניש און קענען געבן געזעלשאפטליכע שטיצע. זיין מיט פריינט איז איינע פון די ווירקזאמסטע וועגן זיך צו ספראווען דערמיט. דער פארבינדונג קען זיין מיט א פריינט, פאמיליע מיטגליד, אדער א מענטל העלט פראפעסיאנעל.



Office of Mental Health

קריזיס טעקסט ליניע: טעקסט GOT5 צו 741741
נאציאנעלע זעלבסטמארד פארמיידונג ליניע
(National Suicide Prevention Lifeline)
1-800-273-TALK (8255)

ראסיזם אפעקטירט גייסטישע געזונטהייט. אויב איר מוטשעט זיך, בעט הילף. איר זענט נישט אליין.