

# Влияние расизма на психическое здоровье

Люди подвергаются расизму на **микроуровне** и **макроуровне**.



## Микроуровень:

Вы испытываете расизм по отношению к себе или видите расизм по отношению к другим.

## Макроуровень:

Вы испытываете расизм в результате проводимой политики, в средствах массовой информации или через такие учреждения, как система правосудия, система образования или финансовая система.

Сталкиваясь с расизмом, человек может почувствовать:

- Грусть, депрессию или мысли о самоубийстве
- Тревогу, повышенную бдительность и ожидание следующего дискриминационного события
- Внутренний расизм (вера в негативное мнение о цветных людях) и снижение самооценки
- Пессимизм и безнадежность в отношении возможности перемен
- Дистресс и посттравматический стресс
- Злость
- Недостаток энергии для планирования, мышления и преодоления проблем
- Повышенную вероятность употребления алкоголя и психоактивных веществ



## Как расизм влияет на наш организм?

Когда человек попадает в стрессовую ситуацию, его организм готовится отреагировать. Сердце начинает биться чаще, артериальное давление повышается, а дыхание учащается, поскольку организм выделяет гормоны стресса. Это естественный способ подготовки организма к борьбе со стрессом. Но, **когда фактор стресса, такой как структурный расизм, никогда не исчезает, организм может оставаться в этом напряжённом состоянии.**



### Опыт расовой дискриминации может привести к расовой травме.

Когда люди чаще сталкиваются с расизмом, их симптомы могут быть более выраженными.

### Человек с расовой травмой может:

- Постоянно думать о болезненных событиях и переживать их заново
- Испытывать беспокойство и повышенную тревожность
- Страдать от хронического стресса
- Испытывать физические симптомы, такие как головные боли или боли в животе
- Испытывать проблемы с памятью
- Испытывать проблемы со сном или бессонницей
- Избегать людей и рисков

### Цветные люди сталкиваются с множеством препятствий при поиске поддержки в области психического здоровья, такими как:

Ограниченный доступ к недорогой и качественной психиатрической помощи

Наличие компетентных в культурном отношении поставщиков и/или поставщиков аналогичного расового/культурного происхождения

Недостаточный диагноз или неправильный диагноз проблем психического здоровья

### Помните: Психическое здоровье влияет на физическое здоровье.

Дискриминация — это стресс для организма

Со временем постоянный стресс от проявлений расизма может иметь долгосрочные последствия для физического здоровья, такие как:



- Воспаление
- Повышенный уровень кортизола
- Повышенное давление
- Учащённое сердцебиение
- Снижение иммунной функции

### Помните... расовая дискриминация не единственная форма дискриминации.

Цветные люди, которые также сталкиваются с дискриминацией на основании своей гендерной идентичности, сексуальной ориентации, инвалидности или другой идентичности:

**с большей вероятностью будут ощущать на себе последствия этой травмы И с меньшей вероятностью будут активно вовлечены в усилия по борьбе со структурным расизмом.**

## Как справиться с расизмом и расовой травмой

Если вы столкнулись с расизмом, вы не обязаны бороться с ним или с системами, которые поддерживают его структуру. Но важно научиться справляться с его последствиями. Забота о себе и любовь к себе могут быть исцеляющими и антирасистскими действиями.



**Найдите образец для подражания или наставника.** Эта связь может быть мощной частью копинговых стратегий.



**Расскажите о своём опыте.** Люди, которые не признают расовую дискриминацию, с которой они столкнулись, часто подвергаются более высокому риску в области психического здоровья.



**Признавайте свои чувства, когда вы их испытываете.** Если ваши эмоции являются реакцией на расизм, обозначьте эту связь. Это может придать сил и поддержать.



**Напоминайте себе, что сделав паузу, вы можете улучшить своё здоровье.** Отдых — это акт самовосстановления и исцеления.



**Общайтесь с другими людьми, которые понимают, с чем вы сталкиваетесь, и могут оказать социальную поддержку.**  
Взаимодействие с понимающими людьми — один из самых эффективных способов справиться с ситуацией. Эта связь может быть с другом, членом семьи или психиатром.



**Определите конкретные провоцирующие факторы** (места, людей или ситуации) и подумайте, как с ними справиться. Ролевые игры о том, как реагировать, могут помочь справиться с тревогой и с травмой.



**Подумайте об участии в движении активистов и решении проблем.**  
Это может помочь повысить ваше чувство контроля, уверенности в себе и осознание, что вы вносите вклад в решение проблемы. Это также может связать вас с другими людьми, которые смогут поддержать вас.

Расизм влияет на психическое здоровье. Если вам тяжело, свяжитесь с нами. Вы — не одиноки.

Линия для текстовых сообщений — для лиц в кризисной ситуации: Отправьте сообщение GOT5 на номер 741741  
Национальная горячая линия по вопросам предупреждения самоубийств: 1-800-273-TALK (8255)



Office of Mental Health