

种族主义对心理健康的影响

人们会在微观和宏观层面受到种族主义的影响。



微观层面：
自己或看到他人遭受种族主义。

宏观层面：
受政策影响、在媒体中或在司法体制、教育体制或财政体制等制度下遭受种族主义。

遭受种族主义会让人感到：

- 悲伤、抑郁或有自杀念头
- 焦虑和谨小慎微，时刻防备下一次歧视遭遇
- 种族主义内在化（相信关于有色人种的负面信息）和自我价值感降低
- 对改变的可能性感到悲观和绝望
- 痛苦和创伤后压力
- 愤怒
- 缺乏计划、思考和应对的力量
- 酗酒和物质滥用的可能性增加



种族主义是如何影响我们的身体的？

当遭遇应激情况时，我们的身体就会做好反应准备。当身体释放应激激素时，我们会心跳加速、血压升高、呼吸加快。这是身体应对压力的自然反应。但是，当压力源——比如结构性种族主义——一直存在时，身体就会始终处于这种紧张状态。

请记住：心理健康会影响身体健康。
遭受歧视对身体来说是一种压力源

久而久之，种族主义的持续压力会对身体健康产生长期影响，例如：



种族歧视的遭遇会造成种族创伤。
遭受种族主义越频繁，症状可能会愈加严重。

患上种族创伤后可能会：

- 不断地回想和反复体验痛苦的经历
- 焦虑和过度警觉
- 患上慢性应激
- 出现头痛或腹痛等身体症状
- 患上记忆障碍
- 睡眠困难或失眠
- 不愿见人，不愿冒险

有色人种在寻求心理健康支持时会遇到很多障碍，包括：

很难获得可负担得起和高质量的心理健康医疗保健

能够理解其他文化的服务提供者和/或来自相似种族/文化背景的服务提供者数量不足。

对心理健康问题未能作出全面性诊断或误诊



炎症
皮质醇水平升高
高血压
心率加快
免疫力降低

请记住.....种族歧视并不是歧视的唯一形式。

同时因其性别认同、性取向、失能状况或其他身份而遭受歧视的有色人种会：

更有可能受到其创伤的影响，且不太可能积极参与反对结构性种族主义的活动。

应对种族主义和种族创伤

如果你正在遭受种族主义，反抗它或者与支撑其结构的体系对抗并非你的分内之事。但一定要学会如何应对它的影响。自护自爱具有疗愈力，并能对抗种族主义行为。



寻找一个榜样或一位导师。
这样的人脉是一种强有力的应对。



聊一聊你的经历。
不承认自己遭受了种族歧视反而更容易患上心理健康问题。



当你感受到自己的情绪时，
请说出你的真实感受。
当你对于种族主义产生反应情绪时，指出这种联系。这能让你产生力量感，并获得肯定。



提醒自己，花点时间停下来，
这样能够改善你的健康状况。
休息是一种自护和疗愈的行为。



与能够理解你的经历并能提供社交支持的人建立联系。
同侪互动是最有效的应对方法之一。可以与朋友、家人或心理健康专家建立这种联系。



确定你的特定触发因素（地点、人物或情境），然后思考如何应对它们。就如同应对进行角色扮演，这样可能有助于缓解焦虑和处理创伤。



考虑参与行动主义和着手解决问题。
它可以帮助你提高掌控感、自信心和贡献感。这也能帮助你与那些认可和支持你的人建立联系。

种族主义会影响心理健康。
如果你正疲于应对，请主动沟通。
你并非孤军奋战。

988自杀与危机救助热线：
拨打电话或发送短信至988，亦可在线聊天
988lifeline.org/chat



Office of
Mental Health