

# 尊重亚太传统文化，守护心理健康： 我们的社群指南

五月是亚裔美国人和太平洋岛民 (AAPI) 传统文化月，在这个月里，我们庆祝亚太裔社群（包括夏威夷原住民）的多元文化、贡献、历史和生活，这些元素共同塑造了美国 and 加州的独特风貌。在这个月里，我们还要思考如何进一步相互支持，特别是在心理健康领域。

我们的社群在寻求心理健康支持方面仍然面临着社会偏见、文化期望、种族主义和歧视等重重阻碍。这些阻碍，以及仇恨犯罪的增加和文化认同型心理健康关怀的缺乏等进一步的挑战，使得公开对话和获得支持变得愈发重要

## 本月，我们将坦诚对话

坦诚分享自己的心理健康历程，就是对社群的大力支持。在许多文化里，谈论内心困扰被认为是一种可耻的，或者是软弱的表现。但是，选择沉默反而会加深亚太裔群体“模范少数族裔神话”之类的负面刻板印象，迫使他们去体现坚强、坚韧、成功。分享个人经历能够反应社群内各种真实情况的存在，促进心理健康对话的普及。

## 为自己发声。

向信任的人倾诉自己的困扰是改善情绪状态的第一步，同时也能鼓励对方敞开心扉。如果找不到可以信任的人，或者暂时不方便面对面沟通，可以尝试以下方法：

- 寻找各种可用资源，与专业人士和有相同经历的人沟通交流。本指南结尾处列出了能够提供文化认同型心理健康支持的组织和专业人员，供您查阅！
- 阅读心理健康方面的博客、社交媒体动态或者观看YouTube视频。
- 加入亚太裔社群心理健康在线支持群组。

倾听他人的经历能让我们找到共鸣，不再感到孤单，鼓起勇气寻求支持。







## 和亲友共同探讨。

如果希望和自己的亲友探讨心理健康方面的话题，不妨尝试以下方法：

- 选择一个能够专注对话，不受外界干扰的环境。当面交流不便时，通过电话、视频通话或短信来保持联系。
- 就对方生活中发生的事情提出开放式的问题，或者继续关注对方以往的顾虑。示例：“你好像有心事。要不要谈一谈？”
- 专心听，不打断，不评判，说一些认同对方感受的话，比如，“那真是太难了”、“感觉你当时好像很沮丧”。
- 让对方知道您在关心并想要帮助他/她。主动协助对方寻求支持，或者寻找能肯定其身份、文化和经历的资源，比如治疗师或支持群组。
- 如果担心对方有自杀或自残倾向，可以直接询问。谈话并不是向对方强加想法，而是让对方感到轻松和安慰。拨打电话或发送短信至988，联系“Suicide & Crisis Lifeline”自杀与危机生命线，获得免费、保密的全天候支持。

## 以下是加州以及全美范围内的一些实用资源。

- **Asian Mental Health Collective**  
支持群组和工具，可以帮助您轻松找到附近的亚太裔身份认同治疗师。
- **Asians Do Therapy**  
分享亚太裔人士的心理健康故事和经历，提供实用的心理健康支持资源。
- **Asian Pride Project**  
2SLGBTQIA+ 亚太裔人士：父母、长辈和家人视角下的经历。
- **NAMI AAPI Information and Supports**  
为不同的亚太裔社群提供信息和各种支持资源。
- **Trevor Project**  
支持 2SLGBTQIA+ 年轻人，包括亚太裔年轻人。您可以随时通过致电 1-866-488-7386、发送短信“START”至 678-678，或访问 TrevorChat.org 的方式联系 Trevor Project。
- **CalHOPE**  
加州开展的一个免费公益计划，面向全州居民提供保密且符合文化背景的心理健康支持与资源，包含转介、同伴支持和辅导。您可以通过在线聊天，拨打 CalHOPE 温馨热线 833-317-HOPE (4673)，或向其发送短信的形式获得支持。
- **988 Suicide & Crisis Lifeline**  
如果您或您身边的人遭遇危机或困扰，或者只是需要找人倾诉，可以随时拨打电话或发送短信至988，联系“Suicide & Crisis Lifeline”自杀与危机生命线，获得免费、保密的全天候支持。

