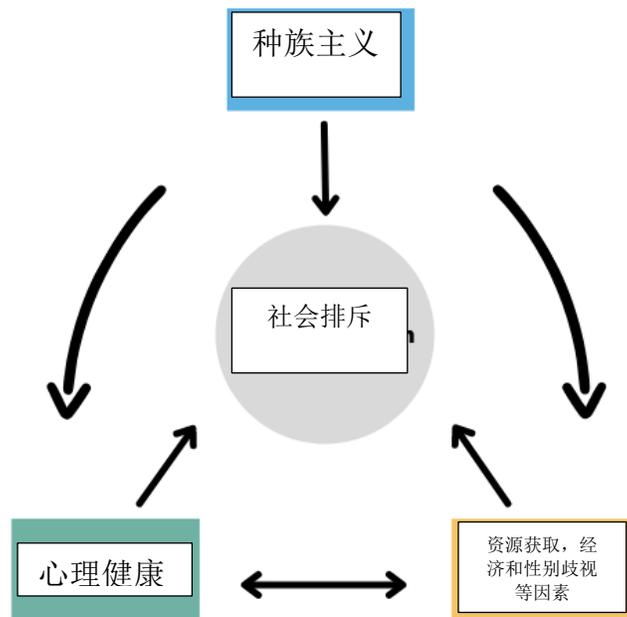


基于社区的参与式行动研究：
根植于心：心理健康、种族主义和孤立问题

主要结论

种族主义、心理健康和社会排斥环环相扣，密不可分。种族化社区的生活体验显示出各种种族主义、心理健康、经济和性别歧视遭遇，这些都会造成社会排斥（见下图）。研究还将表明，种族和种族主义是身心健康的关键决定因素。



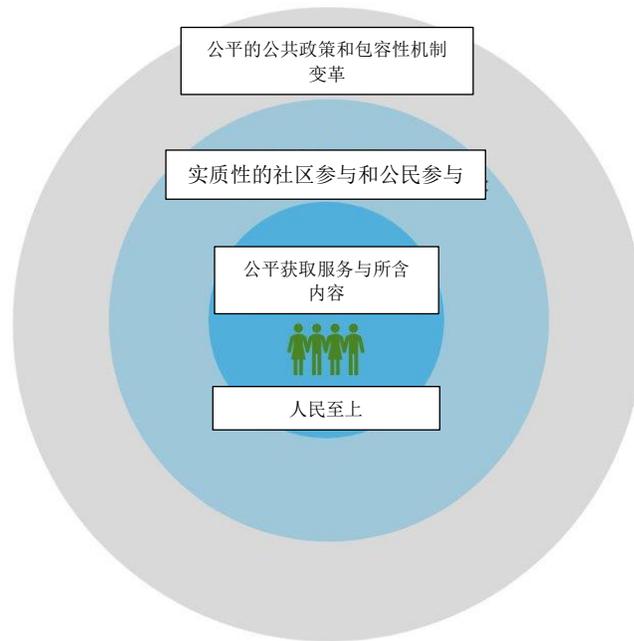
社会排斥和心理健康对不同的种族群体的影响各异。所有本研究参与者都曾在各种社会层面（即学校、职场、公共场所和服务商）以不同形式，经历和目睹各种程度的种族主义和歧视。此外，各种不平等和弱势情况相互复杂交叉，对个人的心理健康产生不利影响。社区中各种种族、移民身份和性别刻板印象以及语言障碍问题交织在一起，以不同的方式导致心理健康问题和社会排斥。经整个研究发现，污名化是解决种族化社区心理健康问题的最大障碍之一。在社区文化中，污名化几乎一直可谓达到“疯狂”的程度。这对早期表现出具有心理健康问题的人士来说造成不利影响。



建议

依据 ActionDignity 的社会包容模式（见下图），重要举措包括培养社区归属感并积极参与社区活动，以知情和公平方式更多提供种族创伤疏导服务。长期解决方案包括倡导在制度和政策层面进行变革，以纠正导致心理健康问题和社会排斥的情况。

图：社会包容计划行动指导和说明示意图



全面而详尽的社会包容和心理健康规划和政策应在个人、社区、服务、制度和政策层面直接解决种族主义问题。这一对策的核心是认识到种族主义在种族化社区中普遍存在，严重导致心理健康和社会排斥问题。因此，任何围绕心理健康和社会排斥的干预措施都必须解决种族主义问题。

在个人层面：

1. 将以上措施纳入社区对话、领导力培训、指导，并将其融入艺术和文化演出，提升民众对反种族主义和公平、多样性和包容性（EDI）的意识和投入。
2. 扩大宣传阵地，使讨论常态化，消除污名化术语，鼓励寻求支持服务。开展有关心理健康和社会排斥的活动（比如讲故事、社区对话）。为开始该等工作，建议以“幸福”等主题组织公开对话活动。
3. 培养社区成员作为同伴或身边照护人参与活动并接受培训，以有效识别、应对和转介心理健康问题。



4. 增加社区参与以及与各种跨文化宣传活动的合作，以促进文化艺术、公平、多样性和包容性宣传教育。
5. 创建更多基于社区的计划，如适合各种文化的情感支持热线和同伴支持小组，以准确回应种族化社区的心理健康需求。
6. 加强种族化社区的领导能力建设，提升其在服务提供体系的影响力。

服务和制度层面：

7. 专业服务应确保并重点围绕性别变革、种族敏感和创伤知情式心理健康服务和治疗。在设计和服务时，将种族化社区曾经和现在生活经历融入其中。
8. 创建一个集中和协调式的响应模型，以确保客户在各种服务机构之间的无缝过渡和转介。包括共享数据库和加强不同组织之间的协作。
9. 各个服务机构的工作人员必须代表其所服务的社区的多样性。因此，需要在这些人员招聘中纳入公平、多样性和包容性框架。

政策层面：

10. 收集基于种族的数据，以提高对种族化社区中心理健康问题和社会排斥的意识并扩大范围。
11. 要解决心理健康和社会排斥问题，我们必须倡导改变政策、实践、资源分配、权力动态、关系和联系以及心理模式，这些因素均会助长歧视并导致健康、就业和社会正义方面的各种不公。这包括改变现有的移民和劳工、职业健康和安全以及外国资格认证等政策。

This research is funded by:



Canadian
Heritage

Patrimoine
canadien

