



ĐỊNH NGHĨA

Phân biệt chủng tộc: Quan điểm rằng một chủng tộc cụ thể là vượt trội hoặc kém hơn so với một chủng tộc khác. Phân biệt chủng tộc có thể trực tiếp và rõ ràng, hoặc tinh tế và gián tiếp hơn

Bài ngoại: Sự sợ hãi hoặc thù hận người nước ngoài, những người từ các nền văn hóa khác nhau, hoặc người lạ

Vi phạm: Các tương tác ngăn “nhỏ” hàng ngày gửi thông điệp tiêu cực đến mọi người vì chúng thuộc về một nhóm thiểu số chủng tộc.

Chuyện gì đang xảy ra vậy?

Đến giữa tháng 4, hơn 1500 trường hợp phân biệt đối xử với người Á châu liên quan đến COVID-19 đã được báo cáo

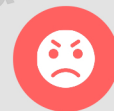
- Đến giữa tháng 4, hơn 1500 trường hợp phân biệt đối xử chống Á châu liên quan đến COVID-19 đã được báo cáo
- Bạo lực thể xác: Một phụ nữ châu Á đeo khẩu trang bị đá và đâm vào ga tàu điện ngầm ở thành phố New York (ngày 5 tháng 2)
- Bị đâm: Một người đàn ông Mỹ gốc Miến Điện và hai đứa con của anh ta bị đâm tại Sam's Club ở Texas (14 tháng 3)
- Tấn công bằng axit: Một phụ nữ châu Á đã bị tấn công bằng axit khi đang vứt rác ở Brooklyn (ngày 5 tháng 4)
- Tấn công bằng lời nói: Một gia đình châu Á đã bị quấy rối bằng lời nói trong buổi tiệc sinh nhật tại một nhà hàng ở California (ngày 6 tháng 7)

Đại dịch COVID-19 đã phát hiện ra quan điểm phân biệt chủng tộc và bài ngoại của người Mỹ gốc Á, dẫn đến sự gia tăng mạnh mẽ về quấy rối bằng lời nói và bạo lực thể xác chống lại nhóm này.

Gặp phải phân biệt chủng tộc thường gây ra:



Nỗi sợ



Sự phẫn nộ



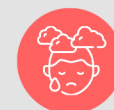
khó chịu



Lú lẫn



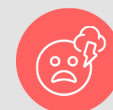
Xấu hổ



Lòng tự trọng thấp



Phiền muộn/ trầm cảm



Sự lo ngại



TẠI SAO CHUYỆN NÀY ĐANG XẢY RA?

Định kiến tiêu cực về người châu Á không có gì là mới. Kể từ khi người châu Á đến Hoa Kỳ với số lượng lớn vào những năm 1800, họ đã bị sơn màu vàng bẩn thỉu và bệnh hoạn, “Peril Vàng” hoặc “Hiểm Họa Da Vàng,” bởi các phương tiện truyền thông, tạp chí y tế và các quan chức chính phủ.

Nhãn hiệu hiểm họa da vàng, Peril Vàng, đã được thay thế vào những năm 1950 bởi mô hình dân tộc thiểu số gương mẫu. Mặc dù có vẻ tích cực, mô hình dân tộc thiểu số gương mẫu là có hại vì nó xóa đi sự khác biệt đáng kể giữa các nhóm châu Á khác nhau, tạo ra sự tương phản chia rẽ với các nhóm thiểu số khác và giảm thiểu tác động của phân biệt đối xử.

COVID-19 đã cho thấy sự thay đổi một cách nhanh chóng của mô hình thiểu số gương mẫu một lần nữa trở thành Peril Vàng trong nhận thức của cộng đồng. Đại dịch đã gây ra sự gián đoạn lớn cho gần như tất cả mọi người trên thế giới, bao gồm cả những ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, kinh tế, nhiều lo lắng và không chắc chắn về tương lai. Một phản ứng phổ biến đối với sự lo lắng và sợ hãi là sự tức giận và mong muốn tìm ai đó để đổ lỗi. Bởi vì vi-rút có nguồn gốc từ Vũ Hán, Trung Quốc, sự tức giận này đã nhắm vào người dân Trung Quốc, và đã mở rộng đến tất cả người châu Á. Các chính trị gia sử dụng các thuật ngữ như “Vi-rút Trung Quốc” đóng góp trực tiếp vào loại định kiến chủng tộc này.

Chấn thương chủng tộc: Phân biệt chủng tộc và phân biệt đối xử có thể gây hại cho cả sức khỏe tâm lý, thể chất và gây ra phản ứng căng thẳng sau chấn thương, bao gồm tăng sợ hãi / lo lắng, tránh né và tăng cảnh giác (luôn cảnh giác trước các cuộc tấn công trong tương lai).

Ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý:

Người châu Á phải đối mặt với những vi phạm trong cuộc sống hàng ngày

- “Bạn thực sự đến từ đâu?”
- “Bạn phải giỏi về toán học”
- “Bạn là một người phụ nữ dễ thương và ngoan ngoãn”
- “Tôi không thể phân biệt được sự khác biệt giữa các bạn”
- “Bạn không thực sự là một thiếu nữ”

Vi phạm, phân biệt chủng tộc & bài ngoại có hại cho sức khỏe

- Lòng tự trọng thấp và nội tâm của các khuôn mẫu tiêu cực
- Các triệu chứng lo lắng và trầm cảm, bao gồm cả ý nghĩ tự tử.
- Làm xấu đi các vấn đề y tế, bao gồm bệnh tim và đau nhức
- Hệ thống thứ hai (con của người nhập cư) có nguy cơ cao hơn

Chúng ta có thể làm gì?



Tự giúp mình

Duy trì cảm giác an toàn

- Phân biệt chủng tộc có thể cảm thấy như một cuộc tấn công, ngay cả khi không có bạo lực
- Tu luyện ý thức an toàn và an ninh
- Bao quanh bạn với cộng đồng tích cực hỗ trợ và hiểu bạn
- Tiếp cận với những người thân yêu, những người cố vấn đáng kính, đồng nghiệp trong các nhóm có mối quan hệ (ví dụ: liên minh người Mỹ gốc Á) hoặc các tổ chức dựa trên đức tin

Thực hành chăm sóc bản thân tốt

- Nhận ra rằng sự lo lắng là một phản ứng bình thường đối với chấn thương, bao gồm cả chấn thương gián tiếp khi nhìn thấy các cuộc tấn công vào người châu Á trên các phương tiện truyền thông
- Xác định và tập trung vào các lĩnh vực trong cuộc sống mà bạn CÓ THỂ kiểm soát
- Tối ưu hóa các nhu cầu cơ bản (chế độ ăn uống, tập thể dục và ngủ)
- Tham gia vào các thói quen và thực hành mà bạn biết giúp bạn bình tĩnh
- Tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp nếu cần

Báo cáo sự cố thù ghét và thiên vị cho chính quyền tổ chức và địa phương, bao gồm cả cảnh sát nếu cảm thấy an toàn để làm việc đó, cũng như các cơ quan đăng ký quốc gia - ví dụ: Trung tâm báo cáo những sự cố thù ghét AAPI của APCI.

Báo cáo những sự cố này cung cấp bằng chứng họ đang xảy ra, thúc đẩy các tổ chức và nhà hoạch định chính sách giải quyết vấn đề phân biệt chủng tộc và có thể giúp bạn lấy lại cảm giác về cơ quan trong thời gian thử thách.

Giúp đỡ người khác



- Xác định và gọi ra sự phân biệt chủng tộc khi bạn nhìn thấy nó.
- Học về cách làm người ngoài cuộc để bạn biết cách đối phó với các sự cố thiên vị
- Tiếp cận nạn nhân
- Đứng trong tình đoàn kết với các nhóm bị áp bức khác

Giúp đỡ cộng đồng



- Khuyến khích cộng đồng nói về vấn đề. Tổ chức các hội thảo hoặc thảo luận ở trường hoặc nơi làm việc.
- Tất cả chúng ta có thể giúp chống lại sự kỳ thị nội bộ bằng cách cởi mở và chia sẻ kinh nghiệm tiêu cực của chính mình, sau đó tổ chức và vận động để ngăn chặn nhiều cuộc tấn công phân biệt chủng tộc xảy ra trong tương lai.



The MGH Center for
Cross-Cultural Student
Emotional Wellness



HARVARD MEDICAL SCHOOL
AFFILIATE

We support the emotional wellness and long-term success of students.

Please visit our website for authors, references and related resources:
<https://www.mghstudentwellness.org>