

# 美国华人心理健康状况日益引起关注

本报记者 李占举

当亚裔和华人作为美国所谓的“模范族裔”，在教育上、经济上成就引人注目时，亚裔和華人群体的心理健康状况也开始引起主流心理学和医学界的关注，尤其是新移民和他们的子女以及留学生等新来乍到，在异国他乡艰苦打拼以及身份认同上的困惑所带来的迷惘、受挫、消沉等负面的心理情绪，甚至是抑郁和绝望等危险的心理状态，更为亚裔和華人社区敲响警钟。

美国疾病控制与预防中心(CDC)的调查显示，29%的亚裔高中生表示，在过去一年中，至少有连续两个星期感到难过或绝望，这种感受足以影响他们的生活作息。更可怕的是，相比其它族裔学生，亚裔自杀倾向明显，19%的亚裔学生承认，过去一年曾认真考虑过自杀，而其它族裔的学生曾想自杀的比例为16%。多数亚裔和華裔不了解抑郁症，相比其它族裔，18岁以下的亚裔儿童和青少年甚少接触心理健康治疗。

2013年中，美国跨文化基金会在旧金山湾区高中举办过心理健康方面的论文比赛。

当其它族裔的学生参赛论文大多涉及体育或双向情感障碍问题时，大多亚裔学生的论文则谈到过多压力已使他们产生绝望情绪、自我厌恶以及所谓高成就者综合症。

亚裔和華人容易产生心理健康问题的原因很复杂，但外部环境的变化与自身调适的不力，显然是不可忽视的两大因素，这在移民身上表现的尤其明显。

从外部环境变化来说，亚裔和華裔移民来到文化氛围和社会环境截然不同的西方，很多人容易产生某种不适应。而在异国他乡要生存发展，必然要付出更多的辛劳。不少華人父母为了让子女有更好的未来，自己省吃俭用，委曲求全，没日没夜地工作多挣钱；有些人事业转换，重新开始，进展不顺利时，容易产生失落和受挫感，工作繁忙又使他们很少时间与家人和孩子沟通交流，长此以往，就容易产生心理健康问题。

亚裔和華人孩子通常背负着父母巨大的期望值，会被施加额外的压力，容易产生紧张和焦虑。新移民学生和留学生则在陌生的

环境中，因为语言上的障碍，学业上的压力，文化上的撞击，容易产生迷茫和沮丧的感觉。在孩子成长过程中，不容忽视的还有身份认同上的困惑感，也就是产生诸如：我到底是谁？我是美国人还是中国人？我觉得我是美国人，可周遭的人为什么都把我当作中国人？之类的问题，并可能影响到孩子的社交圈子和未来的求学求职。

从自身调适来说，多数亚裔和華人对自己心理健康和精神障碍重视不够，亚裔自身文化也不太擅长直截了当地坦诚沟通，说出自己的感觉和想法。即便认识到问题，不少人会觉得这是不光彩的事情，不愿承认，不愿就医，问题慢慢地由小变大。

近年来，亚裔和華人社区更多地意识到这些问题，越来越多的机构和民间组织，为社区提供心理辅导和救助服务。而更重要的是亚裔和華人自己要直面现实，一旦发现问题要先自我调整；自我调整有困难时，应及时寻求心理医生的帮助。



**编者按：**近来美国华裔社区不算平静，各种自杀、他杀新闻不断见报。虽然在美华裔发生这些悲剧的案例，与生活在中国的华人类似悲剧的比例和美国人类类似悲剧的比例相比，这些案例并不算多，但作为華人媒体，每一个案例都让我们触目惊心。

而我们办这一期专题的目的，也并不是想告诉您这些数据和案例，而是希望传达一种思想：有困难请寻求帮助！并告诉您可以提供专业帮助的途径。

如果您有语言或者情感上的障碍，欢迎您来邮件：aotodayin@gmail.com，我们将尽最大努力请最专业的人士帮助您。

## 美国亚裔患抑郁症比例偏高 华裔自杀频发

据报道，美国患有精神类疾病的人数预计达到5700万。如果按族裔进行研究，可能会发现亚裔群体中患有抑郁症的人很少，整体自杀率较低，同时他们寻求心理治疗的人也不少像其他少数族裔一样多。

但事实可能并非如此，只是他们的文化导致了这一情况。

### 研究：亚裔女性患抑郁症比例偏高

据旧金山KALW广播电台报道，数周前KALW曾对亚裔群体的心理健康状况进行连续报道。一般情况下，在寻求心理健康治疗之前，亚裔群体倾向于长久等待，直到问题非常严重时才最终找专家诊断。

此类情况在亚裔女性身上尤为明显。全美心理疾病联盟(National Alliance on Mental Illness)研究显示，15岁至24岁的亚裔女性患有抑郁症状的比例，高于其他任何种族或年龄群。

疾病防治中心(CDC)报告称，在相同年龄段群体中，年轻亚裔女性的自杀率高居第二，同样的情况出现在65岁以上的亚裔女性身上。

KALW系列报道“亚裔心理健康：源于内在”的第二部分，艾丽卡穆(Erica Mu)介绍了两个亚裔女性的故事，她们正承受着抑郁症的痛苦。

### 分析：文化特质使亚裔倾向自救

没有任何单一指标能够判断一个人自杀的倾向有多少，有关自杀发生原因的研究仍然很少，更不用说关于亚裔女性自杀的动因了。然而，临床心理学家乔伊斯楚(Joyce Chu)称，专家认为如果杉田和伊莎贝尔能够及早接受专业人士的帮助，情况可能会有所不同。

楚专家解释称，“在接受他人帮助之前，亚裔倾向于自己通过文化实践解决苦恼和感情问题。但当亚裔最终寻求专业帮助时，他们心理健康问题已经相当严重，较其他族裔的情况要严峻的多。”

另外，就算你遇到正遭受抑郁症折磨或有自杀念头的人，你也可能意识不到。楚专家称，“很多资料证明，亚裔更愿意表现身体上的痛苦，而非感情困扰。因此，当你跟一个很抑郁的亚裔聊天时，他们可能不会说

出‘嘿，我很伤心，我天天哭，我很郁闷’之类的能够表现出抑郁倾向的话。相反，他们会说‘我头疼，我胃疼’之类的答案。”

正是由于此种表现，精神病医生经常漏掉这些抑郁症讯息。当然，这也只是建立在患者向医生寻求帮助的情况下。

因《南京大屠杀》一书而闻名的华裔作家张纯如，在36岁的美好年华自杀离世，据称其死因就是源于抑郁症。

### 链接：华裔自杀事件频发

2010年4月6日硅谷一名年仅40岁的华裔工程师王庆根，被发现自杀于自宅车库内。斯坦福博士毕业的高才生王庆根因工作压力过大，长期受到忧郁症的困扰而自缢身亡。

2010年3月26日，一名郑姓华裔女子在蒙地贝罗“比华利塔”老人公寓跳楼自杀。去年11月一名华裔中年妇女从该公寓楼顶跳楼自杀，摔死在同一地方。

2010年3月25日一名华裔男子在旧金山华埠格兰街(Grand Street)地铁站跳下铁轨，撞上迎面而来的D车，送医抢救，所幸无生命危险，但男子清醒后依然求死。

2011年1月初，一名刚刚移民美国2个月的15岁华裔少女，因不堪忍受同学欺侮而跳巴士自杀。

2011年12月20日，一名年逾80岁的华裔老妇，在旧金山华埠寓所内上吊身亡。在美生活的华裔老人确实面临很多困难，如语言交流能力低，收入微薄，文化差异引来的家庭矛盾，因年迈而丧失社会独立能力，子女平时上班，老人无人关爱等。

2013年在亚凯迪亚某民宅后院游泳池身亡的35岁华裔居民陈泽鸣(Greg Tser Ming Chen, 音译)，死因一直备受社区关注。洛县法医证实，陈泽鸣死因为溺水自杀。

2014年1月17日，纽约皇后区一名23岁亚裔女子跳桥自杀，辖区警方一度于现场劝阻，不料该名女子轻生心意已决，最终于窄颈大桥(Throgs Neck Bridges)一跃而下，救护人员将女子打捞上岸，送往医院后遭院方宣告不治死亡。

华裔学生聚集的阿罕布布市马凯博高中(Mark Keppel High School)，2014年1月15日惊传该校九年级级陆姓(Luu, 译音)华裔学生在家中不幸自杀。

(来源：中新网)

# 抑郁症——生命不能承受之重

作者：Michael Metrick, MD 心理医生

想象一下这个场景：你正在从一辆行驶的面包车卸一件笨重的家具，一件你轻易装上车的家具，但现在你忽然失手了，在地球重力的作用下，这件红木家具砸向你。此刻你会本能的呼叫求助。

但不幸的是，临床的抑郁症和焦虑并没有明显的危险征兆。如果不寻求专业帮助，抑郁、焦虑和其他精神疾病可能会引发身体伤害甚至会导致死亡。

### 寻求专业帮助并不丢人

很多文化把精神疾病的本质看作是一个态度的问题。大多数人都听过多种版本的关于“你要彻底振作起来”。相反的是，精神疾病是一个非常真实并且严重的疾病，它不能够通过改变一个人的外在面貌得到解决。

确实，每个人都有“抑郁的”情绪，但当你觉得要被外面的世界压垮的时候，你一定要在感觉就要崩溃之前寻求帮助。切记，如果有以下迹象时，你和你爱的人应该立即寻求医疗帮助。

- 精神萎靡、避免日常活动、不愿意社交
- 饮食习惯、睡眠习惯或个人卫生习惯改变

- 哭泣、悲伤、笑不出，闷闷不乐
- 呈现出焦虑、忧虑、烦躁等情绪
- 过度依赖酒精饮料或者处方药
- 有自我伤害或自杀的想法

有两点需要关注：首先，药物滥用可加重精神疾病，它通过降低抑制力从而导致更大的自杀风险。其次，自杀的想法是无形的威胁，它往往不被朋友或家人察觉。在抑郁症早期，患者能够对专业工作者更自然地表达自己的想法和感受，这就是为什么尽早寻求专业帮助至关重要。

### 哪些人可能是高风险人群

- 美国有自杀倾向的有以下人群：
  - 那些从事高压行业的人
  - 那些有自责倾向的人
  - 任何有精神病史或者自杀倾向的人

然而，美国亚裔的自杀率低于全美的平均水平，引自于“美国心理学学会”<link to: http://www.apa.org/pi/oema/resources/ethnicity-health/asian-american/suicide.aspx>。作为第一代移民的亚裔男性，虽然养家的压力可能增大，统计数字也显示，那些有强

烈族群、社团和宗教信仰的人，自杀的可能性会相应减小。

### 寻求帮助的认知障碍

除了精神疾病是软弱的表现这一错误的社会污名，医患之间的文化差异也可能导致病人在求医问药时产生犹豫。由于语言障碍而不能准确地描述自己的情感困扰可能导致病患担心自己被误解，而引发对治疗过程失去信心，而越发不愿求医。

此外，很多人不知道找谁，并认为花费昂贵难以负担。事实上，印地安纳州的大多数县的居民都可以到社区精神卫生中心寻求咨询，而享受其补助。另外，这些中心还有遍布全州的24个NAMI<www.namiindiana.org>(国家精神疾病联盟)的分支机构，他们能够帮助你和你的家庭寻找服务和治疗设施。

### 切记：请寻求专业帮助

一定要对你的家庭医生说出实情。她/他通常是开启你治愈的第一步，他们可以对症药物治疗，或把你转给专业心理医生。你也可以到以下专业机构寻求支持和帮助。

IU Health Physicians Behavioral Health



作者Michael Metrick: MD, 专门从事精神病学。他的办公室在IU Health Physicians Behavioral Health at Methodist, 1701 N. Senate Boulevard, Suite C3, in Indianapolis. 办公室电话是: 317.962.8850。

电话: 317.329.7313  
www.iuhealth.org/methodist/behavioral-health  
NAMI Indiana 电话: 317.925.9399  
www.namiindiana.org

If you are experiencing feelings of depression or suicide, we're here to help.

Call IU Health Physicians Behavioral Health to schedule an appointment with a mental health professional.

如果你感觉郁闷、有自杀倾向，我们可以帮助你。请拨热线电话，预约印第安纳大学医疗集团的心理专家面谈。

317.329.7313



印第安纳大学医疗集团



For more highly-skilled physicians based in the Indianapolis area, call 317.944.4000 or search online at iuhealth.org/iuhp