

## 美华人白领移民压力谁人知？治心病抓征兆是关键 (美国《世界日报》，12/3/2010)

美国《世界日报》报道，心理问题并不仅仅存在于那些从事体力劳动的群体中，对于那些外表光鲜、事业有成的美国中年华裔白领中，来自于各方面的高标准、严要求和“上有老、下有小”的生活压力，以及婚姻和子女的教育问题，也常常让他们透不过气来，从而发生抑郁的状况，但幸运的是，这批群体因为受教育程度较高，主动求助和治疗的意识相对其它群体较强。

心理安康一线牵的亚裔外展教育主任罗洁指出，在她接触的病患中，有不少人在公司都做到了管理层，拥有较为优厚的待遇，但是因为优秀出众，来自各方面的要求也都比一般人高，尤其是那些在主流大公司打拼的华人，当升到中高层以后，承受的压力也就更多，主流的排挤现象也就更明显。“当升迁的那个人不是自己时，这种排挤感也就更透彻”。

“在主流大公司工作的华裔白领们，站在东西方文化的最前沿，他们所经历两种文化的碰撞也最为深刻，即使他们很多人可能已经做到比较高的位置，但也许在日常人际关系中还是无法真正的融入主流”。哈佛医学院助理教授和麻省总医院精神科医师范晓舵指出，来自文化的激烈冲突是许多华裔白领出现心理问题的诱因之一，同时他们往往选择住在和白人混居的郊区，从环境上来说，具有一定的隔离感。

而有些人则是因为婚姻出现“红灯”，范晓舵分析，很多华裔白领夫妇因为双方工作较忙或是一方工作、一方担任家务，相聚的时间减少，如果双方长期都没有作有效的交流和沟通，两人的分歧越来越大，生活的节奏和步伐不统一时，将很容易出现危机，比如一方已经较快的接受和适应了周遭多元开放的文化，而另一方还是习惯于原有单一的文化中，走的快的一方必然会嫌另一方走得太慢。

范晓舵指出，孩子的教育问题也烦扰着许多中年华裔白领，成为他们生活中又一巨大压力，而通常出现的困扰不是因为“管得太多”就是因为“管得太少”，管得太多的结果是，孩子的独立能力较差，虽然学习成绩可能很好，但是等到去外地上大学时，缺乏照顾自己的能力，如果遇上挫折或是感情的问题，常常会不知所措；还有就是家长当初忙着打拼和取得合法身分的时候，忽略了孩子，而等发现问题时，孩子可能已经学会了赌博、吸毒、酗酒等不良习惯。

范晓舵表示，因为许多中年华裔白领多受过高等教育、拥有医疗保险的保障和较稳定的经济实力，在思想观念上，对于看心理医生比较能够接受，也较为主动，但相比其它族裔，为亚裔提供心理咨询和治疗的机构或是双语的医务人员目前还是非常有限。

### **心病也是病 抓紧征兆是关键**

和身体生病一样，心理生病也需要采取适当的步骤来治疗，尤其对于那些病情处于初级阶段、还不算太严重的病患，专家建议，“从生活的小处改变”，比如通过当义工的方式拓宽交际面和朋友圈子，懂得向相关机构求助，学会爱惜自己的身体，都会产生一定的效果。同时，专家还建议大家要关怀身边的亲友，发现消极的征兆，要及时给予他们协助。

心理安康一线牵的亚裔外展教育主任罗洁指出，无论从事怎么样的体力劳动，华裔移民要正视自己的工作，了解自己付出的努力到底是为了什么，调整和端正自己的心态来适应新的生活和工作环境，努力抛却来自地域的偏见，虚心请教老移民，了解小区，寻求学习英文的机会，主动一些，多认识一些新朋友。罗洁说：“虽然工作很繁忙，但如果有时间，有机会最好尝试当一当社工，将会产生很正面的影响。”和罗洁一样，王嘉廉小区医疗中心心理卫生部社工总监何志杰也建议有抑郁等心理问题的人士担任义工，“不要小看当义工，正是一些小地方的改变，可以逐渐调整病患的心态，开始乐观面对人生”。何志杰表示，有的病

患一开始当义工是出于治疗目的，但有的人做出了兴趣，并长期坚持下去，还有人因此最后由义工变成一些非营利机构的正式员工。

而保持健康的心理状态，也离不开建立健康的生活习惯，罗洁指出，很多病患因为长期劳累，饮食又不均衡，常常会影响情绪，久而久之，如果再不爱惜自己的身体，也可能导致心理出现问题，所以平时也要注意运动，“树立平衡生活的概念，懂得调适和放松，给身体和心灵都放个假。这是很多华人都欠缺的，也是最需要学习的”。遇到问题，学会求助小区和社团，不要总是默默忍受。

哈佛医学院助理教授和麻省总医院精神科医师范晓舵指出，通常病患在初期都会有一些相似的征兆，身边的亲友倘若在这个时候能给予其一些关怀和帮助，将可避免情况进一步的恶化。范晓舵介绍，通常病患在日常生活工作中都将有一些变化，比如工作效率低下，任务老是完不成；家务也懒得做，整个人的态度都非常消极；不喜欢参加社交活动，开始有意回避朋友，把自己一个人完全与外界隔离起来；如果病患这个时候又遭遇重大生活变故或是亲人突然去世，其亲友最好马上建议或协助其看心理医生，进行治疗。