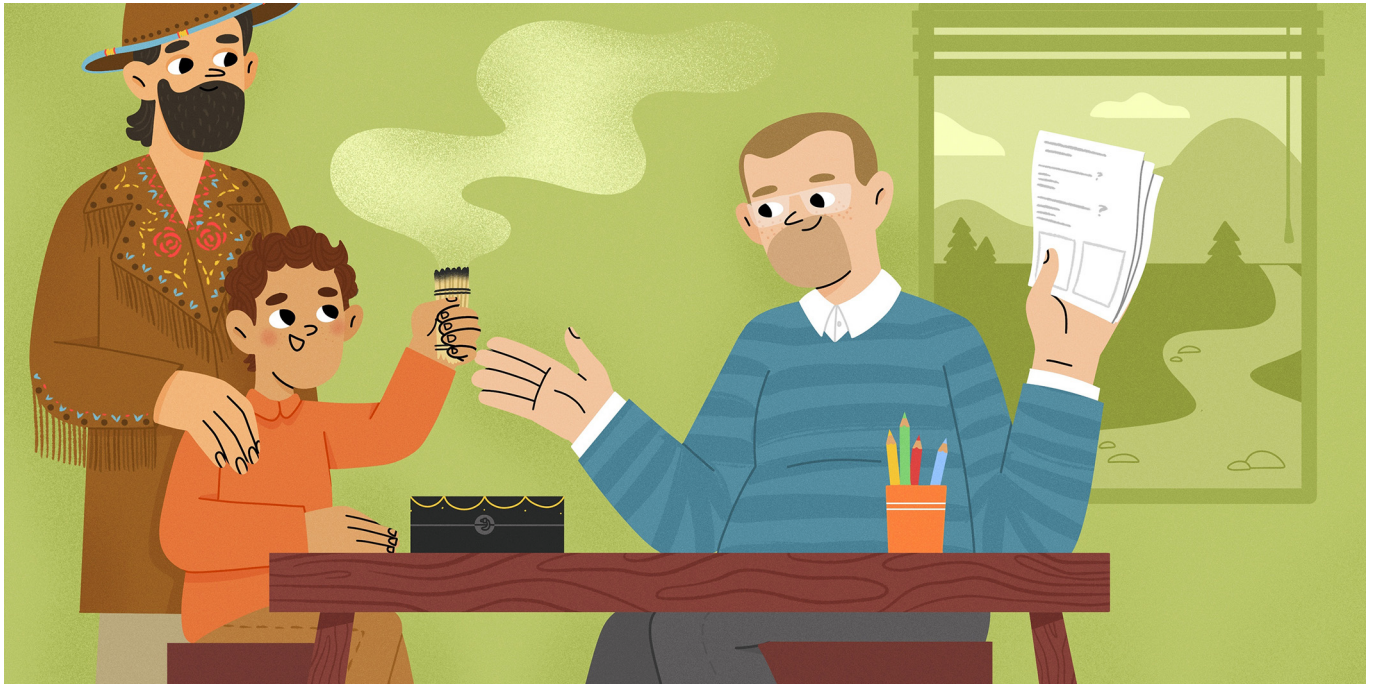




改善原住民社群的心理健康

Christopher Mushquash *

湖首大学, 心理学系 (加拿大, 安大略省, 桑德贝)

少年审稿人



HENRY

年龄: 15



NORAH

年龄: 10

原住民
(Indigenous Peoples)

一个地区的原始居民。

在全球许多地区都生活着原住民群体, 他们是这些土地上最早的定居者。每个社群都有其独特的历史、文化、习俗、精神信仰和世界观。作为一名心理学家, 我在加拿大北部原住民社区工作, 探索如何将科学方法与社群传统智慧和文化相结合来改善心理健康。本文将介绍原住民群体对健康的理解方式, 以及我如何为其中受困于物质使用障碍的青少年群体提供心理支持。希望这篇文章能对你有所启发, 让你找到结合科学方法与传统智慧的方法, 提升自身的幸福感。

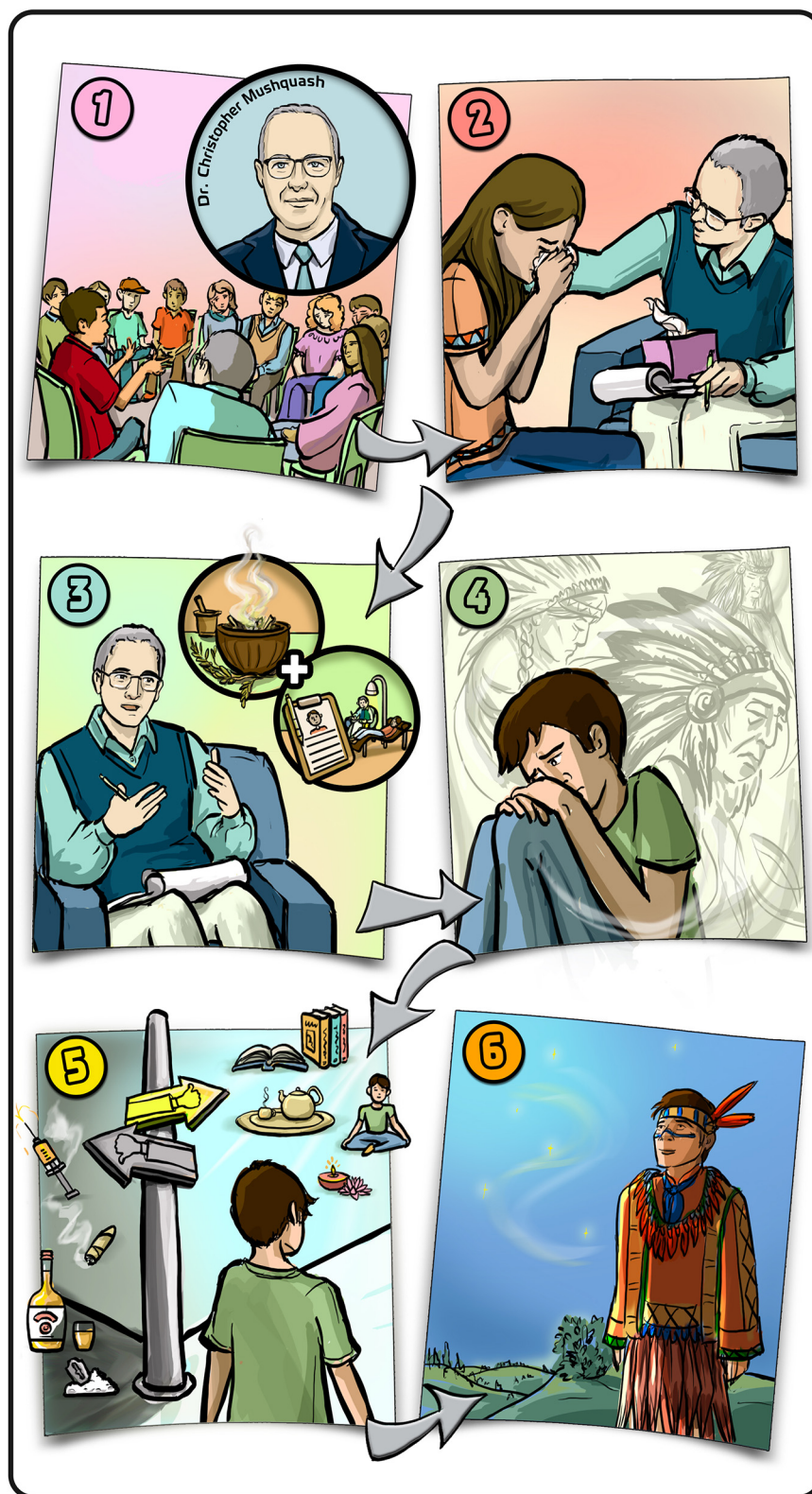
Christopher Mushquash 博士荣获 **2023 年**“加拿大盖尔德纳动力奖”, 以表彰他在原住民社区开展的心理健康与物质使用研究合作。该研究正帮助开发符合原住民文化背景的儿童、青少年及成人服务体系。

谁是原住民?

你知道一千年前或五千年前自己如今生活的土地上生活着哪些人吗? 在加拿大 (我的居住地), 有三大群体已在此生活了数千年: **第一民族**, 即我所属的群体 (图 1A); **因纽特人**, 加拿大最北端的原住民 (图 1B); **梅蒂斯人**, 拥有融合第一民族与欧洲殖民者传统的独特文化 (图 1C) ——这些群体统称为**原住民**。**加拿大政府** 将原住民定义为“北美原

图文摘要

研究概要: **(1)** 我的研究基于合作、信任和共同愿景, 与原住民群体建立良好关系; **(2)** 在诊所接诊时深入了解原住民的个人经历; **(3)** 治疗方案结合传统仪式等古老智慧与心理学问卷等现代技术; **(4)** 研究发现创伤是导致部分原住民出现物质使用障碍的主要原因; **(5)** 弄清问题根源有助于帮助青少年振作起来, 积极应对; **(6)** 鼓励青年: 认知自我, 找到内心的力量之源。插图: Iris Gat。



图文摘要

图 1

在加拿大主要有三大原住民群体: (A) 第一民族, (B) 因纽特人, (C) 梅蒂斯人。插图: Iris Gat。



图 1

殖民 (Colonization)

殖民者试图控制某地区原住民及其土地的行为。

原住民拥有独特的历史、文化、语言、习俗、精神信仰和世界观。所有加拿大原住民的共同点是都经历过殖民——欧洲人来此定居的过程中, 原住民的大量传统文化生活遭到破坏: 部分习俗被定为非法, 践行者会遭受人身威胁或伤害。这导致了加拿大原住民目前面临的心理与情感健康问题 [1]。我的工作重点便是了解原住民的故事、文化与习俗, 探索改善原住民心理健康的新途径。

整体心理健康观

加拿大的众多非原住民社群通常从功能角度理解健康, 即无身体疾病。而多数原住民则将健康置于整体幸福的框架中来看待, 追求人生所有层面的完好状态。包括我在内的许多原住民认为, 健康需要维持心理、情感、身体与精神的平衡, 并将社会和环境因素纳入健康范畴。此外, 我们都认为健康还取决于生活境遇: 包括教育收入水平、能否稳定获得健康食物与清洁饮水、居住空间是否充足、物理环境是否污染等。这种广义上的健康观已由原住民持守数百至上千年, 如今正传入非原住民社群, 这让我特别欣喜。

文化本位方法 (Culture-Based Approaches)

一种专业技术, 植根于心理学家所服务社区的文化智慧。

我的工作聚焦于心理健康, 探索如何运用文化本位方法 (即尊重文化智慧、知识与习俗) 帮助解决原住民面临的心理问题与物质使用障碍 [2]。其中一项重要任务是尝试将心理学专业知识与传统习俗相结合, 以最佳方式维护原住民个体与社区健康。为此, 我必须了解每个社群对健康、尤其是心理健康的整体认知, 熟悉相关社区的常见仪式与习俗。这些知识加上与原住民社群的紧密关系, 让我能够创造性地将现代方法顺利融入传统实践, 为原住民应对心理健康问题提供更多工具。

我如何与原住民打交道

开展新研究时,我首先深入了解原住民的价值观,以建立信任、确保目标一致。然后找到现代心理学与原住民文化智慧的共通之处,与社区伙伴共同提出心理健康研究课题(例如"如何帮助原住民青年调节情绪")。最终根据研究发现推广特定做法和疗法,促进健康生活,或演示面对异常状况时的不同干预方式,讲解其原理与效果。

幸运的是,我工作的心理咨询诊所隶属于社区组织。这使我能够直接了解当地居民的需求、心头大事与生活经历。我努力运用临床培训经验和知识,深入了解个体,分析对方的人生经历,结合个人体验找出社区面临的共同问题。在此基础上,我借助专业心理学工具设计既有效又尊重文化信仰的新服务方案,最后围绕治疗体验通过问卷(部分内容社区参与开发!)等形式评估服务效果[3],还会在分享圈中倾听个人治疗体验以及对特定治疗方案的看法,不断收集数据。

帮助青少年应对物质使用障碍

我正与同事、学生合作研究第一民族中的物质使用障碍群体[2],探究不良童年经历(童年期遭遇的艰难处境或创伤性经历)的影响。其实,相关研究自从20世纪90年代便已兴起,但极少与第一民族社群深度合作。因此,我们的项目具有独特意义。

本研究还关注殖民与代际创伤对青少年的影响(图2)。代际创伤指跨世代传递的心理创伤,欧洲殖民者的到来导致原住民文化传统遭到破坏,对族群心理健康持续产生负面影响。我们发现殖民、代际创伤与亲子关系破裂存在多重关联:殖民进程破坏早期依恋关系,进而影响儿童情绪调节与冲动控制能力,导致个体更可能借助物质使用应对情绪困境。数据

物质使用 (Substance Use)

使用药物、烟草或酒精等可能对使用者本人及周围人群产生负面影响的行为。

不良童年经历 (Adverse Childhood Experiences)

童年期经历的困境,可能对成年后的健康与幸福产生持续影响。

代际创伤 (Intergenerational Trauma)

通过家族代际传递的情感挑战或创伤经历。

图 2

代际创伤与物质使用:原住民青少年的物质使用问题可追溯至代际创伤。这种创伤干扰童年情感发育,导致青春期更难管理负面情绪。(A)代际创伤多源于殖民;(B)原住民传统文化活动遭破坏甚至被禁止,对代际幸福持续产生负面影响。插图:Iris Gat。

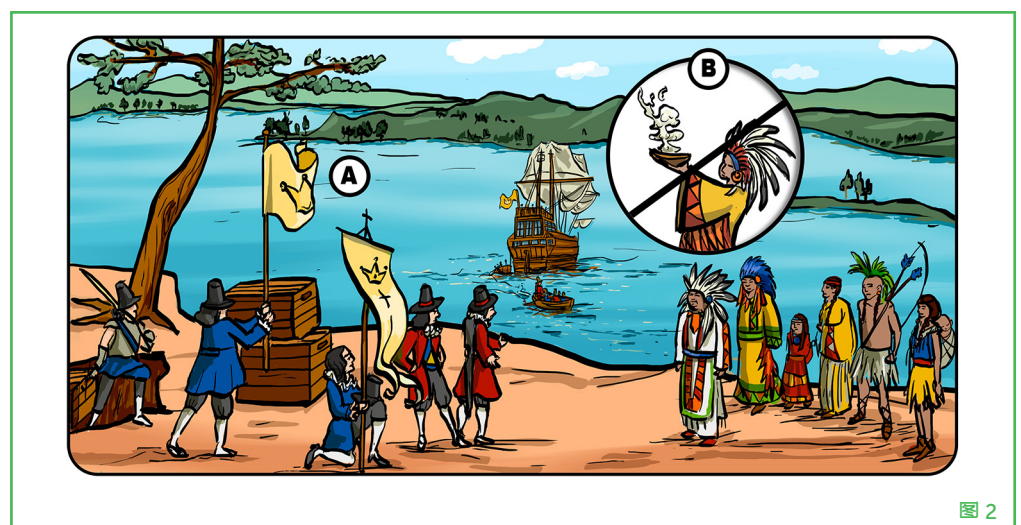


图 2

表明, 受殖民引发的代际创伤影响, 第一民族的童年困境程度普遍高于非原住民。遗憾的是, 在部分第一民族社区, 这一情况仍在加剧。

为帮助原住民青少年应对物质使用障碍, 我们结合心理学理念和第一民族的特殊经历, 与亲历者共同探索应对创伤和情绪困扰的新方法。这种认知探索可使个体掌握有助于改善身心健康的新技能。我们还引导他们了解传统文化活动如何治愈创伤经历造成的情感损伤。例如, 参与汗屋仪式或烟熏净化等传统文化和精神活动, 能帮助他们冷静对待过往经历、专注当下, 从而获得在情绪激动、压抑难耐时平复内心的新方式。

令人欣慰的是, 未来看起来充满希望。当前国际社会对原住民心理健康与幸福的关注度空前提升, 社区中的长者、文化传承人、普通成员、医疗工作者和研究者正共同努力, 还有许多投身相关领域的青年也积极贡献力量。我期待新一代科学家和临床工作者(或许包括你!)能自信地解答对于原住民至关重要的问题。这份职业对我意义深远, 相信许多年轻人也会发现其中的非凡价值。无论选择哪条人生道路, 请记住自己是谁、从哪里来, 独特的背景与经历正是每个人的力量之源。

补充资料

1. Christopher Mushquash 博士 --2023 加拿大盖尔德纳动力奖。
2. 2023 加拿大盖尔德纳动力奖得主:Christopher Mushquash 博士 (YouTube)。
3. Mushquash 博士现场访谈 - 2023 加拿大盖尔德纳奖 — 给青年科学家的建议。

致谢

感谢 Noa Segev 为本研究进行访谈并参与撰文, 同时感谢 Iris Gat 提供所有插图。

AI 人工智能工具使用声明

本文中所有图表附带的替代文本 (alt text) 均由 Frontiers 出版社在人工智能支持下生成。我们已采取合理措施确保其准确性, 包括在可行情况下经由作者审核。如发现任何问题, 请随时联系我们。

参考文献

1. Nelson, S. E., and Wilson, K. 2017. The mental health of Indigenous Peoples in Canada: a critical review of research. *Soc. Sci. Med.* 176:93–112. doi: 10.1016/j.socscimed.2017.01.021
2. Rowan, M., Poole, N., Shea, B., Gone, J. P., Mykota, D., Farag, M., et al. 2014. Cultural interventions to treat addictions in Indigenous

populations: findings from a scoping study. *Subst. Abuse. Treat. Prev. Policy.* 9:1–27. doi: 10.1186/1747-597X-9-34

3. Fiedeldey-Van Dijk, C., Rowan, M., Dell, C., Mushquash, C., Hopkins, C., Fornssler, B., et al. 2017. Honoring Indigenous culture-as-intervention: development and validity of the Native Wellness Assessment™. *J. Ethn. Subst. Abuse* 16:181–218. doi: 10.1080/15332640.2015.1119774

线上发布: 2025 年 11 月 05 日

编辑: Pasquale Maffia

科学导师: Pranoot Tanpaiboon 和 Alexandra V. Ulyanova

引用: Mushquash C (2025) 改善原住民社群的心理健康. *Front. Young Minds.* doi: 10.3389/frym.2023.1236682-zh

英文原文: Mushquash C (2023) Improving Mental Health Within Indigenous Communities. *Front. Young Minds* 11:1236682. doi: 10.3389/frym.2023.1236682

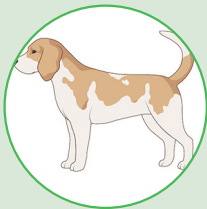
利益冲突声明: 作者声明本研究不涉及任何潜在商业或财务关系。

版权 © 2023 © 2025 Mushquash. 这是一篇依据 [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](#) 条款发布的开放获取文章。根据公认的学术惯例, 在注明原作者和版权所有, 及在标明本刊为原始出处的前提下, 允许使用、传播、复制至其他平台。如违反以上条款, 则不得使用、传播或复制文章内容。

少年审稿人

HENRY, 年龄: 15

我叫 Henry, 就读于英国哈罗公学, 立志从医, 目前正在学习 A-Level 阶段的生物学、化学、哲学和俄语课程。



NORAH, 年龄: 10

我叫 Norah, 今年 10 岁, 喜欢用过期物品 (洗发水、润肤乳、爽身粉、牙膏等) 做实验, 看看能不能造出有用的新东西 (至今还没有成功)。在课余时间我喜欢骑行, 最喜欢的科目是历史与科学。我的人生有两大目标: 掌握五门语言、在目前所学的空手道流派中达到黑带段位。



作者

CHRISTOPHER MUSHQUASH

Christopher Mushquash 持有荣誉学士、文学硕士和博士学位以及心理学家执照, 是安尼什纳比族 (奥吉布瓦) 原住民与波格瓦申 (普莱特第一民族) 成员, 现任湖首大学心理学系教授、北安大略医学院大学教授、迪利科安尼什纳比家庭护理中心临床心理学家、桑德贝地区健康科学中心研究副院长兼健康研究所首席科学家, 同时兼任湖首大学农村与北部健康研究中心主任。作为加拿大原住民心理健康与成瘾研究首席科学家, 他



擅长在农村开展临床诊疗, 并为第一民族儿童、青少年及成人制定文化适应性干预方案。在安大略省西北部农村出生长大的 Mushquash 博士集研究者、临床医师与第一民族学者身份于一身。*chris.mushquash@lakeheadu.ca

中文翻译由下列单位提供
Chinese version provided by

