

# 围产期亚裔妇女的情感健康和护理

---

调查结果摘要

Elsie Ho, Kelly Feng and Ingrid Wang

June 2021

## ACKNOWLEDGEMENTS

The authors would like to acknowledge:

- members of the Clinical Advisory Group for your ongoing support and advice about the project;
- Caryn Tasker of Northern Regional Alliance for support and assistance in coordinating the project;
- participants of the interviews for your enthusiasm and willingness to share your experience and knowledge to the project;
- research team members Sunjin Heo, Hiromi Kominami, Yvonne Tang and Vivian Terei for your help with recruiting research participants from relevant ethnic communities, your substantial contribution to the interviews and continuous input to the project; and
- Kristy Kang for review and assistance with the preparation of this report.

Citation: Ho, E., Feng, K. and Wang, I. (2021)

*Supporting Equitable Perinatal Mental Health Outcomes for Asian Women. A Report for the Northern Region District Health Boards.* Auckland: Asian Family Services.



*Caring for mothers,  
Caring for the future.*

## 研究介绍

该研究项目由北部地区卫生委员会资助，旨在了解导致亚裔孕产妇获得心理健康服务率低的因素，并确定行动从而得以改善围产期（从怀孕至产后第一年）亚裔妇女获得服务的渠道，促进孕产妇心理健康结果。关注的研究问题有：

- a) 亚裔女性在围产期经历精神困扰时的情绪健康以及她们寻求帮助的经历是什么？
- b) 与围产期精神疾病相关的亚裔女性在获得精神健康和支持服务方面遇到哪些障碍？
- c) 亚裔女性对新西兰围产期心理健康服务的看法和可接受性如何？
- d) 可以确定哪些行动来改善围产期亚裔妇女的接受服务渠道和促进孕产妇心理健康结果？

2020年11月至2021年2月期间共完成了48次访谈。其中包括来自五个亚洲群组（六名中国人、四名日本人、三名印度人、三名韩国人和一名难民背景的妇女）的17名围产期妇女，九名家庭成员（七名丈夫/伴侣和两名妇女的母亲）、六名社区团体代表（例如妈妈社区领导、父母支持小组协调员等）和16名参与照顾亚裔妇女怀孕期间和产后的医疗保健提供者（亚洲或非亚洲人）（例如全科医生（GP）、助产士、Plunket 护士、社会工作者、辅导员、心理学家、精神病学家等）。

## 研究结果

该研究确定了亚裔妇女和家庭成员在围产期遇到的一系列挑战。主要的文化背景挑战与亚裔女性作为家庭主妇和母亲的传统角色有关。因此，与具有更多个人主义文化背景的女性相比，亚裔女性往往对自己的孩子有非常大的责任感，并且经常把孩子和丈夫的需求放在首位。亚裔女性的文化背景使她们很难从家庭之外寻求帮助。许多亚裔女性还面临着与移民相关的挑战，在 COVID-19 大流行期间，当边境关闭使她们与海外的大家庭分开时，这些挑战变得更加严重。在新西兰，除了丈夫之外，没有直系亲属支持，许多亚裔妇女大部分时间都独自在家负责照顾婴儿。疲惫、孤独和情感孤立的感觉会影响她们与丈夫和家庭中其他老年人的关系，以及他们自己的心理健康。

我们的研究探讨了亚裔女性在围产期寻求心理健康帮助的经历。亚裔女性围产期的情绪状态，寻求帮助的意图和来源，以及使用或不使用心理健康服务或其他支持的经验存在着很大的差异。在接受采访的 17 名亚洲女性中，只有两位女性曾在新西兰使用过专业的孕产妇心理健康服务；一位女性寻求了电话咨询，五位女性因心理健康问题寻求了全科医生、助产士和 Plunket 护士的帮助。对于这些参与者来说，家人的支持是寻求帮助的主要因素。全科医生、助产士和 Plunket 护士也很重要，他们帮助这些亚裔女性识别早期心理健康问题并提供支持，在需要时转介给专业心理健康服务。所以，有家人的支持，对卫生专业人员的信任和信心是影响亚裔妇女使用围产期心理健康服务的重要因素。此外，拥有文化和语言相匹配的从业人员，私密性的保证和免费或低成本服务的提供也将提高服务的有效性和可接受性。

本研究发现了获得心理健康服务和支持的多重障碍。其中，最大的障碍是来自社会对精神疾病的污名化和歧视的有害影响；其次是语言困难，缺乏合适的口译员，对围产期心理健康问题西方治疗方法的了解不足，以及缺乏对新西兰的医疗服务系统的认识。其他可能影响亚裔妇女获得围产期心理健康支持的实际问题包括有限的经济能力、家庭责任和缺乏交通便利。

研究发现存在的系统性障碍，阻碍了亚裔女性接受初级、二级和三级的心理健康服务。全科医生、助产士和 Plunket 护士是大多数亚裔女性在怀孕期间和产后获得健康建议和服务的第一联系人，但如果他们未能识别心理健康问题可能会导致错失识别亚裔女性围产期心理健康的早期问题的机会。初级保健水平对心理健康问题认识不足可能会延误治疗或延误转诊至二级和三级心理保健。此外，转诊的分类由转诊管理团队完成，分诊过程的问题包括转诊中提供的信息不足，以及由于缺乏对精神诊断中的文化因素的认识而可能导致的诊断失误。这可能会导致一些亚裔患者的治疗不到位。

## 建议

根据研究结果，提出了改善围产期亚裔妇女获得心理健康服务和提高孕产妇心理健康的行动建议。

1. 提高健康素养和促进早期求助。
  - 通过在现有的产前和育儿课程，提倡关注围产期心理健康，并支持亚裔妇女加入妈妈团体以发展社交平台并减少孤立，从而促进亚裔妇女的围产期心理健康。
  - 通过提供父亲课程计划而促进男性积极养育，还有提供祖父母养育教育课程计划，从而促进父亲和其他大家庭成员的心理健康和安康。这些计划还将有助于提高对围产期心理健康的认识，并促进家庭的心理健康和安康。
  - 开发适合文化的资源来消除精神疾病的污名化并促进早期寻求帮助。
2. 在初级保健层面改善早期识别和干预。
  - 提高全科医生、助产士和 Plunket 护士的技能，以识别围产期情绪问题的警告信号和可能的风险因素，让他们掌握支持亚裔妇女及其家人的技能，并在必要时提供早期干预或转诊。
3. 加强孕产妇心理健康服务转诊途径。
  - 通过提高初级保健和二级转诊管理的转诊质量，改善初级-二级保健层面。
4. 支持对特定族裔的心理咨询和支持的成长。
  - 通过由具有相同文化和语言背景的从业者提供具有文化敏感性的整体护理，改善亚裔家庭获得服务的机会。服务领域包括：赋予亚裔妇女和家庭管理压力和心理健康困难的能力；提供文化、心理、社会和实践支持；帮助了解健康系统；以及提供教育、信息和资源。
  - 改善与专业口译员的及时性。
  - 促进更好的机构间转介和沟通。
5. 员工发展。
  - 在卫生和社会服务部门提供 CALD 文化能力培训和资源，以提高对不同亚洲群体可能出现精神困扰的表现、他们寻求帮助的模式，以及支持妇女在怀孕期间和产后健康方面的文化差异的理解。
  - 临床专业人员持续专业发展的同行评审帮助小组。
6. 未来研究。
  - 未来研究的潜在领域包括：受围产期精神疾病影响的父亲和家庭的经历，以及他们需要的服务和支持；提高从初级保健转诊到专科精神卫生服务的质量的干预措施；以及使用筛查工具检测孕妇和产后妇女抑郁症的有效性。

完整报告链接:

<https://www.asianfamilyservices.nz/media/xoepn0ia/supporting-perinatal-mental-health-outcomes-for-asian-women-20200615.pdf>