

When I speak to other women of color living with mental health challenges I often here characteristics of my own story pop up in theirs. In so many cultures in which we come mental illness is to be feared and or ignored. I treasure my Chineseness. I do not treasure the silence it often implies.

This story begins in winter my sophomore year in college & in the psychiatric hospital for the 2nd time in a year, I finally reached a level of privileges during my stay when I can leave the premises with a chaperone & with my father who has finally flown from China to see me. We're walking through the slush in silence not having much to say. Finally he stops. He turns to me and he says "I don't know who you are anymore. I don't even know if I can trust you." Despite my icy demeanor towards the nurses and doctors over the last week I can't help but cry when he says this. He puts his arms around me & we hold one another as it begins to snow. He wasn't trying to hurt me. As a child I proved to be an overachiever & early on able to read at two, right about it afterward & design elaborate assignments for myself through elementary school. A history of childhood trauma compounded difficulties I may have already had. By 11 insomnia, anxiety, depression. By 13 self harm. By 16 I'd officially entered the mental health system. First I was crying and talking about death then I was doing 10 things at a time and not sleeping for days. By my early 20's I was seeing trends where there were none and hearing voices that told me that they hated me. Along the way there have been multiple involuntary hospitalizations. Not long after that winter walk my school asked me to leave. None of this had been what others & my parents expected of me. Becoming a doctor or a lawyer, hell yes. But in a psychiatric hospital multiple times, unable to graduate from the Ivy league school they'd been so proud to see me attend, not really.

Mental illness can be hard to understand and as a woman of color who lived with schizoaffective disorder for most of her life mental illness is a topic that's introduced me to stigma & discrimination as well as hope. In the end though my story is really a story about love. This is what a psychotic episode has often held for me. In the beginning I find myself unable to speak more than 4 or 5 words at a time as if language has been factored from my brain which is pretty frightening for someone that makes her living as a writer. I'm often unable to move or rather my brain forgets to tell my body that moving is important because of (inaudible). The medical fancy way of saying that I lose motivation to do pretty much anything. I don't brush my teeth, I forget to feed my dog whom I love. After a while I start to believe things that aren't true. The common belief that comes to me at these times is that everyone I love has been replaced by a robot, so I won't let my husband hug me. A few years ago I believed that I was dead.

Prejudice and discrimination are experiences that I've had as a result of my mental health challenges and myriad of ways. But the difficulties that I faced with my family's beliefs and reactions based on their culturally tinged and stigmatized views of mental illness impacted me the most. I talked with both of my parents extensively about how their beliefs and fears affected me. They're now an enormous part of my support system. But when I first told my mom as a highschooler that I needed to see a psychiatrist she screamed at me. I decided to tell her at the dining room table before school which was definitely a mistake because she yelled at me as though I told her that I'd crashed the family car through the garage door. "How could you do this to me" she asked. We've always given you everything you needed. I skipped first period (inaudible) ... My mom has always loved me but back then she had a lot of denial and a lot of mistaken beliefs about mental illness. She thought I was doing it, whatever it was, on purpose. She thought that if she acted as though it didn't exist it would go away. When I finally did go to a psychiatrist he asked her if there was any history of mental illness in our family she said no. I later learned that this was completely untrue. She witnessed her own aunt who lived with her through childhood experience psychotic break. She had a cousin that committed suicide but I didn't know this at the time. Part of her silence was a cultural taboo she'd carried over. (Chinese words inaudible) ...essentially Chinese people don't talk about these things, especially not with strangers. That aunt had been literally locked in the attic because my mother's family was too ashamed to let anyone know about her illness.

Life with a mental illness is without a doubt challenging but I'm going to end this topic with part of an email that my mom sent to me.

Mommy has faith in you enjoy your new plan. Live out the beauty of your life. like a beautiful butterfly break through the cocoon and fly free. I love you.

I've taken that with me I carry it with me. There are things that I've struggled with including cultural stigma and self stigma but these are things that I face now with a stronger heart. And thank you for giving me this opportunity to speak to you about something that matters so much to me and to so many other women.

French

Quand je parle à d'autres femmes de la vie de la couleur avec des problèmes de santé mentale Je me suis souvent ici caractéristiques de ma propre histoire pop up dans le leur. En tant de cultures dans lesquelles nous venons de maladie mentale est à craindre et ou ignoré. Je chéris ma sinité. Je ne chéris le silence qu'elle implique souvent.

Cette histoire commence en hiver ma deuxième année au collège et à l'hôpital psychiatrique pour la 2e fois en un an, je me suis finalement arrivé à un niveau de privilèges pendant mon séjour quand je peux quitter les lieux avec un chaperon et avec mon père qui a finalement volé de la Chine à me voir. Nous marchons dans la neige fondante en silence de ne pas avoir grand chose à dire. Enfin, il arrête. Il se tourne vers moi et il a dit: «Je ne sais pas qui vous êtes plus. Je ne sais même pas si je peux vous faire confiance. "Malgré mon attitude glaciale envers les infirmières et les médecins au cours de la semaine dernière, je ne peux pas empêcher de pleurer quand il dit cela. Il met ses bras autour de moi et nous détenons un de l'autre comme il commence à neiger. Il ne cherche pas à me faire du mal. Comme un enfant je l'ai prouvé à être un perfectionniste et très tôt capable de lire à deux, à droite à ce sujet par la suite et la conception des missions complexes pour moi à l'école élémentaire. Une histoire de traumatisme de l'enfance aggravé les difficultés que je peut avoir déjà eu. En 11 l'insomnie, l'anxiété, la dépression. En 13 automutilation. En 16 je serais officiellement entré dans le système de santé mentale. Je suis d'abord pleurais et parler de la mort alors que je faisais 10 choses à la fois et ne pas dormir pendant des jours. Par mes début des années 20 que je voyais tendances où il n'y avait personne et de l'audition des voix qui m'a dit qu'ils me détestaient. Sur le chemin, il ya eu plusieurs hospitalisations involontaires. Peu de temps après que l'hiver à pied mon école m'a demandé de quitter. Rien de tout cela avait été ce que les autres et mes parents attendaient de moi. Devenir un médecin ou un avocat, l'enfer oui. Mais dans un hôpital psychiatrique à plusieurs reprises, incapable de diplôme de l'école de la ligue Ivy ils avaient été si fier de me voir y participer, pas vraiment.

La maladie mentale peut être difficile à comprendre et en tant que femme de couleur qui vivait avec trouble schizo-affectif pour la plupart de sa vie la maladie mentale est un sujet qui est présenté me stigmatisation et la discrimination ainsi que l'espoir. En fin de compte si mon histoire est vraiment une histoire d'amour. Ceci est ce que un épisode psychotique a souvent tenue pour moi. Au début, je me trouve incapable de parler plus de 4 ou 5 mots à la fois, comme si la langue a été pris de mon cerveau qui est assez effrayant pour quelqu'un qui gagne sa vie comme un écrivain. Je suis souvent incapable de bouger ou plutôt mon cerveau oublie de dire à mon corps que le déplacement est important en raison de (inaudible). La manière de fantaisie médicale de dire que je perds la motivation à faire à peu près tout. Je ne me brosse les dents, je oublié de nourrir mon chien que je l'aime. Après un moment, je commence à croire des choses qui ne sont pas vraies. La croyance commune qui vient à moi dans ces moments est que tout le monde I love a été remplacé par un robot, je ne vais pas laisser mon mari me serrer. Il ya quelques années, je croyais que je étais mort.

Les préjugés et la discrimination sont des expériences que je ai eu comme résultat de mes problèmes de santé mentale et de multiples façons. Mais les difficultés que je Face aux croyances et les réactions de ma famille sur la base de leurs points de vue culturellement teintées et stigmatisées de la maladie mentale m'a le plus touchés. Je ai parlé avec mes deux parents abondamment sur la façon dont leurs croyances et peurs me touchaient. Ils sont maintenant une énorme partie de mon système de soutien. Mais quand je l'ai dit à ma mère comme un lycéen que je devais voir un psychiatre, elle a crié à moi. Je décidai de lui dire à la

table de salle à manger avant l'école qui était certainement une erreur, car elle m'a crié dessus comme si je lui ai dit que je serais écrasé la voiture familiale à travers la porte de garage. "Comment pourriez-vous me faire ça" at-elle demandé. Nous avons toujours donné tout ce qu'il fallait. Je sauté première période (inaudible) ... Ma mère m'a toujours aimé, mais à l'époque elle a eu beaucoup de déni et beaucoup de fausses croyances sur la maladie mentale. Elle pensait que je faisais cela, quelle qu'elle soit, sur le but. Elle pensait que si elle a agi comme si elle n'a pas existé, il partirait. Quand je suis allé à finalement un psychiatre, il lui a demandé si il y avait des antécédents de maladie mentale dans notre famille, elle a dit non. Je appris plus tard que cela était complètement faux. Elle a assisté à sa propre tante qui vivait avec elle à travers l'expérience de l'enfance crise psychotique. Elle avait un cousin qui a commis le suicide, mais je ne savais pas cela à l'époque. Une partie de son silence était un tabou culturel qu'elle avait reporté. (Mots chinois inaudibles) ... essentiellement peuple chinois ne parlent pas de ces choses, et surtout pas avec des inconnus. Ce tante avait été littéralement enfermé dans le grenier parce que la famille de ma mère était trop honte de laisser quelqu'un sait à propos de sa maladie.

La vie avec une maladie mentale est sans aucun doute difficile, mais je vais mettre fin à ce sujet avec le cadre d'un email que ma mère m'a envoyé.

Maman a foi en vous apprécierez votre nouveau plan. Vivez la beauté de votre vie. comme un beau papillon briser le cocon et voler librement. Je t'aime.

Je l'ai pris avec moi que je porte avec moi. Il ya des choses que je l'ai lutté avec notamment la stigmatisation et la stigmatisation culturelle de soi, mais ce sont des choses que je visage maintenant avec un coeur plus fort. Et je vous remercie de me donner cette occasion de vous parler de quelque chose qui est tellement important pour moi et pour tant d'autres femmes.

Spanish

Cuando hablo con otras mujeres de color de estar con problemas de salud mental a menudo aquí características de mi propia historia pop-up en el suyo. En muchas culturas en las que venimos enfermedad mental es de temer y o ignorado. Valoro mi lo chino. Yo no valoro el silencio que a menudo implica.

Esta historia comienza en invierno mi segundo año en la universidad y en el hospital psiquiátrico para la segunda vez en un año, por fin alcancé un nivel de privilegios durante mi estancia cuando puedo salir de las instalaciones con una carabina y con mi padre, que finalmente ha volado de China a verme. Estamos caminando a través del aguanieve en silencio no tener mucho que decir. Finalmente se detiene. Se vuelve hacia mí y dice "no sé quién eres. Ni siquiera sé si puedo confiar en ti. "A pesar de mi actitud gélida hacia las enfermeras y los médicos en la última semana que no puedo dejar de llorar cuando dice esto. Él pone sus brazos alrededor de mí y nos mantenga entre sí, ya que comienza a nevar. Él no estaba tratando de hacerme daño. Como un niño que resultó ser un mérito adicional y desde el

principio capaz de leer a los dos, razón sobre ello después y diseño elaborados asignaciones por mí mismo a través de la escuela primaria. Una historia de trauma infantil agravado las dificultades que ya haya tenido. Para el 11 de insomnio, ansiedad, depresión. Para el 13 de autolesiones. Por 16 que había entrado oficialmente en el sistema de salud mental. En primer lugar yo estaba llorando y hablando de la muerte luego que estaba haciendo 10 cosas a la vez y no dormir durante días. Por mis primeros años 20 que estaba viendo tendencias donde no había ninguno con voces y el oído que me dijo que me odiaban. En el camino ha habido múltiples hospitalizaciones involuntarias. No mucho después de que el invierno a pie de mi escuela me pidió que se fuera. Nada de esto hubiera sido lo que los demás y mis padres esperan de mí. Convertirse en un médico o un abogado, el infierno sí. Pero en un hospital psiquiátrico varias veces, incapaces de graduarse de la escuela Ivy League que habían estado tan orgullosa de verme asisto, no realmente.

La enfermedad mental puede ser difícil de entender, y como una mujer de color que vivía con trastorno esquizoafectivo para la mayoría de su enfermedad mental vida es un tema que se me presentó al estigma y la discriminación, así como la esperanza. Al final, aunque mi historia es realmente una historia de amor. Esto es lo que un episodio psicótico ha ocupado a menudo para mí. Al principio me encuentro incapaz de hablar más de 4 o 5 palabras en un momento como si el lenguaje ha sido incluido de mi cerebro que es bastante alarmante para alguien que se gana la vida como escritor. A menudo soy incapaz de moverse o más bien mi cerebro se olvida de decirle a mi cuerpo que movimiento es importante debido a (inaudible). La forma elegante médica de decir que pierdo la motivación para hacer casi cualquier cosa. No me lavo los dientes, me olvido de comer a mi perro a quien amo. Después de un rato empiezo a creer cosas que no son ciertas. La creencia común que viene a mí en estos momentos es que todos los que amo se ha sustituido por un robot, así que no voy a dejar que mi marido me abrace. Hace unos años yo creía que estaba muerto.

El prejuicio y la discriminación son las experiencias que he tenido como resultado de mis problemas de salud mental y miríada de formas. Pero las dificultades que tuve que enfrentar con las creencias de mi familia y reacciones basadas en sus puntos de vista culturalmente teñidas y estigmatizados de la enfermedad mental más me impactó. Hablé con mis padres extensamente acerca de cómo sus creencias y temores me afectaron. Son ahora una parte enorme de mi sistema de apoyo. Pero la primera vez que le dije a mi mamá como highschooler que tenía que ver a un psiquiatra que me gritó. Decidí decirle a la mesa del comedor antes de la escuela que fue sin duda un error porque ella me gritó como si yo le dije que me había caído el coche de la familia a través de la puerta del garaje. "¿Cómo pudiste hacerme esto a mí", preguntó. Siempre le hemos dado todo lo que necesitabas. Me salté primer período (inaudible) ... Mi mamá siempre me ha amado, pero en ese entonces ella tenía un montón de negación y una gran cantidad de creencias erróneas sobre la enfermedad mental. Ella pensó que yo estaba haciendo, lo que fuera, a propósito. Ella pensó que si ella actuó como si no existiera se iría. Cuando por fin lo hice ir a un psiquiatra le preguntó si había alguna historia de enfermedad mental en la familia dijo que no. Más tarde supe que esto era completamente falso. Ella fue testigo de su propia tía que vivía con ella a través de la experiencia infantil brote psicótico. Ella

tenía un primo que se suicidó, pero yo no lo sabía en ese momento. Parte de su silencio era un tabú cultural que había prorrogado. (Palabras chinas inaudible) ... esencialmente los chinos no hablan de estas cosas, especialmente no con extraños. Esa tía había sido bloqueada, literalmente, en el ático, porque la familia de mi madre era demasiado avergonzado para que nadie se entere de su enfermedad.

La vida con una enfermedad mental es sin duda difícil, pero voy a terminar este tema con una parte de un correo electrónico que mi mamá me envió.

Mamá tiene fe en que disfrute de su nuevo plan. Viva la belleza de tu vida. como una hermosa mariposa romper el capullo y volar libre. Te amo.

Me he tomado eso conmigo lo llevo conmigo. Hay cosas que he luchado con la inclusión cultural, el estigma y la auto estigma, pero estas son cosas que me enfrente ahora con un corazón más fuerte. Y gracias por darme esta oportunidad de hablar con usted acerca de algo que importa mucho para mí y para tantas otras mujeres.

Chinese

当我与其他女性色彩的生活发言，心理健康的挑战，我经常在这里我自己的故事的特点弹出他们的。在如此众多的文化中，我们来了精神疾病是可怕和或忽略。我很珍惜我的华人。我不珍惜它往往意味着沉默。

这个故事在冬天开始我的大二在大学和在精神病医院第2次在一年，我终于我逗留期间达成的权限级别的时候，我可以离开现场与伴侣和我的父亲是谁，终于飞从中国来看我。我们正在通过行贿走在沉默中没有什么好说的。最后，他停止。他转向我，他说，“我不知道你是谁了。我甚至不知道我是否可以信任你。”尽管我对过去的一周，我忍不住哭了，他说这个护士和医生冰冷的风范。他把他搂着我：我们认为彼此，因为它开始下雪了。他不想伤害我。作为一个孩子，我证明了通过小学是一个高成就者和上能够读取两个早，说得对，它后来与设计精巧分配自己。童年的创伤史复利我可能已经遇到困难。11失眠，焦虑，抑郁。13自我伤害。16我正式进入了精神卫生系统。首先，我哭了，并谈论死亡的话，我在做的10件事情在时间，而不是睡了好几天。通过我的20年代初，我看到那里有没有和幻听的告诉我，他们恨我的趋势。一路上不断有多个非自愿住院。不久冬天之后走我的学校要求我离开。这一切都不曾别人和我的父母对我的期望。成为医生或律师，地狱是的。但在精神病医院多次，无法从常春藤盟校，他们会是如此自豪地看到我参加，没有真正毕业。

精神疾病是很难理解和彩色谁住在一起，分裂情感障碍对她一生中最精神病的女人是多数民众赞成向我介绍了污名和歧视，以及希望的话题。在比赛的最后阶段我的故事确实是一个关于爱情的故事。这是一个精神病发作经常举办对我来说。在开始的时候，我发现自己无法说话超过4个或5个字的时间，如果语言已经被分解，从我的大脑，这是非常可怕的人，使她的生活，作为一个作家。我常常无法移动或者更确切地说，我的大脑忘记告诉我的身体运动是因为（听不清）很重要。的说，我失去动力几乎做任何事情医疗花哨的方式。我不刷牙，我忘了喂我的狗我爱的人。过了一会儿，我开始相信事情是不是真的。这涉及到我在这些时间的共同信念是，每个人我爱已经换成了一个机器人，所以我不会让我的丈夫拥抱我。几年前，我认为我已经死了。

偏见和歧视是，我已经有作为我的精神健康的挑战和无数的方法的结果经验。但是，我面临着根据自己的文化色彩和污名化精神疾病的看法我家的信念和反应的困难影响了我最。我跟我的父母都大量关于他们的信仰和恐惧如何影响着我。他们现在对我的支持系统的很大一部分。但是，当我第一次告诉我妈因为我需要看心理医生，她尖叫着我highschooler。我决定告诉她，在学校，绝对是一个错误，因为她大喊盯着我，好像我告诉她，我会通过车库门应声家庭轿车前的餐桌。“你怎么能这样对我。”她问。我们一直给了你所需要的一切。我跳.....我的妈妈一直爱我，可当时她有很多拒绝和了很多关于精神疾病错误的信仰的第一阶段（听不清）。她以为我在做它，不管它是什么，故意的。她想，如果她表现得好像它不存在它会消失。当我终于没去找心理医生，他问她是否有在我们的家庭心理的病历，她说没有。后来我才知道，这是完全不真实的。她目睹了她自己的姑姑谁度过童年的经历精神病突破住她。她有一个表哥是自杀，但我并没有在当时知道这一点。她沉默一部分是一个文化禁忌，她会结转。（中国话听不清楚）...基本上是中国人不谈论这些事情，尤其是不要与陌生人。那阿姨已经从字面上锁在阁楼上，因为我母亲的家庭是羞于让任何人知道她的病。

生活与精神疾病是毫无疑问的具有挑战性，但我打算结束这一话题，我的妈妈给我的电子邮件的一部分。

妈妈有信心，你喜欢你的新计划。活出你的生命之美。像一只美丽的蝴蝶突破茧和自由飞翔。我爱你。

我已经采取了它，我带着它和我在一起。有迹象表明，我挣扎，包括文化上的耻辱和自我耻辱，但这些都是我现在面对一个更加强大的心脏的事情的东西。谢谢你给我这个机会，谈谈有事说事这么多，我和许多其他女人。