



Expat Stress and Quality Mental Health Care: Doing It Right the First Time Around 外国人的压力和优质精神保健：首次正确诊断 外国人のプレッシャー管理&誠心ケア：初診の診断が正しく

Dr. Maurice Preter, MD, Neurologist & Psychiatrist

While reliable data from China are unavailable, in all developed economies, stress disability rates have been growing and mental health problems are the leading cause of prolonged disability in people with real physical illness.

Expats are no exceptions here. Overall success or failure of an assignment to East Asia, work productivity, medical care utilization, and most importantly, personal relationships are all strongly affected by all too common anxiety, depressive and substance use disorders. Even under the best case scenario, the effects on your family of being uprooted, often with little control over the circumstances, can be substantial. Let's face it: being an expat may affect your and your family's mental balance.

Understanding Quality Care

Much of what passes for quality care these days is not, and even experts can sometimes have trouble determining where better care can be found.

Here in China, because of the dearth of available treatment options, the situation for a patient in need of high-quality mental health and integrated neuropsychiatric care (e.g. for the proper diagnosis and care of a seizure disorder with depression) is much more difficult. In the public hospital system, many Chinese doctors limit themselves to simplistic, obsolete interpretations of Western biomedical models. Medication overuse is rampant.

Unless they are properly educated, many doctors (and patients) don't realize that psychiatric medication and psychotherapy are not replacements for each other. They work very well together, but they do different things. Most anti-depressant prescriptions are written by primary care doctors who don't offer real psychotherapy to go with them. And they don't always have a precise and complete diagnosis. For example, "depression" is often an anxiety disorder, and panic disorder in particular. In turn, panic disorder is often caused by a significant emotional loss or separation. Panic disorder can be a reaction to feelings of geographic or cultural displacement. No surprise it's rampant in expat communities round the world.

Diagnosing Right the First Time

Quality care begins with the initial clinical evaluation. When people have significant emotional suffering, there are usually multiple causes ("over-determined," as psychiatrists say), and the central factor is usually not the most obvious one. A patient with an emotionally distant spouse might instead complain of impending financial impoverishment. The initial evaluation should be broad and thorough, with careful attention to personal life, workplace factors, commonplace anxiety and depressive disorders, drug and alcohol use, co-occurring and causal medical illnesses, and more.

Just as elsewhere in medicine, that initial diagnosis is where highly skilled clinicians with broad and advanced training are most useful. It is all too easy to ease the suffering of a divorcee, while overlooking an underlying anxiety disorder whose treatment could allow repair of the marriage. Dissatisfaction at work is often caused by misery at home. Poor job performance attributed to work stress can be due to a hidden conflict with a supervisor, an unbearable sense of displacement, an unrecognized depression, or even an undiagnosed medical illness. Skilled mental health evaluators are trained to sort out these issues, and psychiatrists have the most comprehensive diagnostic training of all. The medical part of their training also comes in handy for those times when emotional distress can be the presenting symptom of problems like thyroid disease, cancer, or other medical illnesses, including treatable conditions such as a sleep disorder due to obesity.

So getting it right the first time goes hand in hand with solving the problem effectively and efficiently. Trouble is, less seasoned evaluators only see what they know, even though they may be the nicest and most concerned people anywhere. Problems overlooked at the outset don't get recognized until much later, if ever. And if effective treatment is not provided, the problem just lingers. Untreated depression, thyroid disease, Vitamin D deficiency, family problems, alcoholism, interpersonal skill deficiencies or panic presenting as unexplained chest pain are all in their own way indeed both financially and morally expensive.

Over-reliance on simplified diagnostic schemes may be dangerous. A screening test for "depression" may alert you to unhappiness, but that could be anything from work stress to medical illness to anxiety, or to one of several different kinds of depression (and most likely some combination of factors). We humans are complex beings. The best mental health solutions require thoughtful recognition of the actual problems, and awareness that diagnostic refinement is an ongoing process during treatment. At that point, effective treatment can be provided by many well trained mental health professionals.

Maurice Preter, MD of Columbia University, New York, USA has joined GHC as Visiting Consultant in Neurology and Psychiatry.

尽管很难从中国取得可靠数据，但在所有发达国家，压力疾病的发病率一直在上升，心理健康问题成为导致人们身体疾病久治难愈的主要原因。

外国人也不例外：不论是因为成功还是失败而被派遣到东亚地区，工作效率，医疗保健的使用，以及最重要的人际关系，都强烈地受到焦虑、抑郁以及药物滥用的影响。即使在最好的情形下，离开原有生活环境而失去对周遭事物的控制，对家庭的影响也是十分巨大的。让我们来看看这个现实：成为一个外国人将影响你和家人的心理平衡。

理解优质的医疗服务

如今有很多假称高质量的医疗服务，其实，即使是专家有时也会烦恼于如何寻求更好的医疗服务。

在中国，由于缺乏足够的治疗选择，情况对那些需要高质量的心理健康和综合的神经精神科保健的病人（比如对有抑郁症的癫痫患者的恰当诊断和照料）非常困难。在公立医院系统中，许多中国医生将自己限制在过分简化的、对西方生物医学模型过时的理解中。药物过度使用情况十分严重。

除非受过适当的教育，很多医生（以及病人）并不了解精神科药物治疗和心理治疗两者是不能互相代替的。两者在一起能够更好地发挥作用，但他们各自的功能是不同的。大多数抗抑郁剂处方是由初级保健医生开出的，他们不总是提供真正的心理治疗。并且，他们不是总能进行精确和完整的诊断。举例来说，“抑郁”通常是一种焦虑症，尤其是恐慌症。恐慌症通常是由巨大的情绪失落或分离造成的。恐慌症可能是一种对地域或文化转换的情感反应。因此，这种病症在世界各地的外国人社区中非常常见。

首次正确诊断

优质的医疗服务由初始的临床评估开始。当人们遭受巨大的情感创伤，通常会有多种原因（精神病学家称之为“过度决定”），而首要原因通常不是最明显的那个。一个和配偶感情疏远的病人可能会抱怨自己的财政危机。初始评估应该扩大范围并且进行彻底，要细致关注病人的个人生活，工作环境因素，普遍的焦虑和抑郁症，毒品和酒精，同时发生的事件，相关的疾病等等。

同其他医学领域一样，对初始诊断来说，拥有广泛以及高级训练的医生是最重要的。要想缓解离婚的痛苦非常困难，而当医生能够看到潜在的焦虑症时，他的治疗则可以挽救婚姻。对工作的不满常常是由家庭生活不理想引起的。工作压力导致的工作表现不佳可能源于和上级的一次潜在冲突、挥之不去的被取代感、未被意识到的抑郁，甚至是一种未被诊断出的身体疾病。经验丰富的心理健康评估师被训练来区分出这些问题，而精神科医生则拥有了最完整的综合诊断训练。他们所接受的医学训练也对一些治疗有帮助，尤其是一些疾病，如甲状腺疾病，癌症或者是肥胖引起的睡眠障碍都有可能表现为情绪困扰。

因此，首次诊断的正确和是否能有效及高效地解决问题息息相关。问题是，经验不足的评估师仅仅看到他们所知道的，不过尽管如此，他们也可能是最和蔼可亲，最关心人的人。最初被忽视的问题通常会到很晚才发现，前提是能被发现的话。如果无法提供有效的治疗，这些问题就会一直存在下去。那些未能得到治疗的抑郁症、甲状腺疾病、维生素D缺乏症、家庭问题、酗酒、人际关系处理缺陷或表现为莫名胸痛的恐慌，都会在精神和经济上给患者造成很大代价。

过度依赖简化的治疗方案可能是危险的。一次针对“抑郁”的扫描检查可能会使你认为现在的问题是“不愉快”，但实际上它可以是从工作压力到身体疾病、焦虑，或多种不同抑郁（很有可能是几种因素的混合）中的任何一样。我们人类是一种复杂的生物。最佳的心理解决方案要求对实际问题彻底认知，以及认识到诊断改良是在治疗过程中不断进行的。那时，许多经过良好训练的心理专家都可以提供有效的治疗。

莫里斯·普莱特，美国哥伦比亚大学医学博士，现已担任全美医疗神经科及精神科访问专家。

中国国内での正確な統計は未だ無いが、多くの発展途上国に於いて精神疾患は増加しています。又メンタルヘルスは身体疾患の治療成果に影響を及ぼす大きな要素でもあります。

それは外国人に対しても例外ではありません。慣れない環境の中で仕事の生産性や医療ケアの利用や人間関係は、不安、うつ、薬の服用過多障害により影響され、心のバランスを崩し、家庭にまで影響を及ぼすこともしばしばです。私達はこの現実と直面しよう：海外居住者であることはあなたと家族のメンタルバランスに影響するかもしれません。

誠心ケア

現在多くの医療機関が、質の高い医療を宣伝文句にはしていますが、専門家にとっても如何に質の高い医療を行うかは悩みの種となっています。

中国に於いて未だ十分な治療法が確立されておらず、専門的な治療が必要な神経症や精神疾患（例えば鬱病の発作等）の診断及び治療は未だ困難であり、多くの国公立病院では不適確な治療が行われているのが現状です。

多くの医者（および患者）は精神科の薬物治療と心理療法両者の機能が異なることを理解していません。両者は両立し、良好に効力を発揮することができます。多くの抗うつ剤処方箋はプライマリケアの医者から出ており、同時に本当の心理療法を提供できません。例えば：うつは、不安、パニック障害で出現します。鬱病は感情のそう失、家族分離あるいは地域と文化の転換によって引き起こされます。このような病症は世界各地の外国人コミュニティでよく見られます。

初診の診断が正しく

質の高いケアは初期の臨床評価から始まります。人々は強いショックを受ける時に、多種の原因（精神科医が“過剰な決定”と呼ぶ）があります。配偶者と感情的な生活が不調な患者は自分の財政危機に不満をこぼします。初期の臨床評価には患者の個人生活、仕事環境、普遍的な焦慮と鬱病、麻薬とアルコール、同時に発生する事件などが含まれているはずで

す。他の医学領域と同じで、初診では経験豊富な臨床医は最も重要です。医者は隠された不安な病氣を見つける時に、離婚を救うことができます。仕事に対する不満は家庭生活不和から引き起こされます。経験豊富な精神科医は、疾病、例えば：甲状腺疾病、癌、あるいは太り過ぎて引き起こる睡眠障害など、このような問題も全部分類できます。

だから、初診の診断が正確かが、問題を解決できるかどうかに関係があります。経験不足な心理師は知っている症状だけを見て、最初に無視された問題は通常に遅く発見されます。それで有効的な治療を提供することができません。鬱病、甲状腺疾患、ビタミンD不足、家庭問題、アルコール中毒、人間関係問題などの病状はタイムリーな治療が得られないならば、患者に、経済と精神両方でもとても大きな影響をもたらします。

簡単な診断プランに依頼し過ぎるのが危険かもしれません。鬱病は仕事の圧力、身体の疾病、心配、あるいはいくつか異なる憂うつなどの原因によって、引き起こされます。人類は複雑な生物です。最も良いメンタル・ヘルス解決法は診療過程で診断の改良、および深い認識を必要とします。多くのよく訓練されたメンタルヘルス専門家によって効果的な治療が提供されます。

モーリス・ブライト医師、米国コロンビア大学医学博士、グローバルヘルスケア神経科と精神科の専門家