

የባህል መለያና የአእምሮ ጤና (Cultural identity and mental health)

ይህ መግለጫ፤ ስደት በአእምሮ ጤናነት ላይ ምን ተጽእኖ እንዳለው ያመለክታል። የባህል መለያ ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነና፤ ስደት በአእምሮ ጤናነት ላይ ሊያደርስ የሚችለውን ጭንቀትና ግለሰቦች ጭንቀትን እንዴት አደርገው ሊቋቋሙት እንደሚችሉ መረጃ ያቀርባል።

የባህል መለያ ለምን አስፈላጊ ሆነ?

መለያችን፤ ማን እንደሆንን፤ እራሳችንን እንዴት እንደምናይና ከማን ጋር እንደምንተሳሰር የሚያመለክት በጣም አስፈላጊ ክፍል ነው። እንደ ቤተሰብ፤ ትምህርት ቤት፤ ሥራ፤ የሃይማኖት ስብስብ፤ የማህበራዊ ስብስብ፤ የስፖርት ቡድኖች፤ ተመክሮ እና የባህል አመጣጣችንን ይገልጻል። ከአዲሱ ማህበረሰብ ጋር አብሮ መሆንና በማህበረሰብ ተቀናጅተን መገኘት ለማንነታችን አስፈላጊ ነው።

እራሳችንን እንዴት ማየት እንደምንችልና ሌሎች በኛ ላይ ያላቸው አመለካከት በራሳችን ላይ ያለንን እምነትና ክብር ያሳንሳል። ሰዎች አንዳንድ ጊዜ በተለያዩ ምክንያቶች ሊገለሉ ይችላሉ። ለምሳሌ፤ የተለየ መልክ ሊኖራቸው ወይም የአካል ጉዳት ሊኖራቸው ይችላል። ከማህበረሰብ መገለል በማንም ላይ ሊደርስ ይችላል፤ ነገር ግን ፈልገው የመጡና ስደተኞች አንዳንድ ጊዜ፤ ቁጥራቸው አነስተኛ ከሆነ ማህበረሰብ የመጡ ስለሆነ፤ የበለጠ የመገለል አድል ይገጥማቸዋል።

የባህል መለያ
የባህል እምነቶችን እና ልምዶቻችን ከትውልድ ወደ ትውልድ በሚተላለፈው ትምህርት እና ገንዘብ ጋር ጋር፤ ታሪክን፤ እሴቶችን፤ የተለምዶ ድርጊቶችን፤ ምግብን፤ ሃይማኖትን እና ቋንቋን ያካትታል። የምንማረው ደርጊታችንን እና አመለካከታችንን ይቀርጻል። የጋራ የሆነ ባህል፤ ሰዎችን በማገናኘት ህብረተሰብ ይፈጥራል። ለሰዎች የጋራ መለያ ይሰጣቸዋል።

ስደት የአእምሮ ጤናነትን እንዴት ይጎዳል?

ሰዎች በተለያዩ ምክንያቶች ይሰደዳሉ። አንዳንድ ሰዎች በአኮኖሚ ወይም በትምህርት ምክንያት ይሰደዳሉ፤ ሌሎች ደግሞ በፖለቲካ ምክንያት፤ ጦርነትን ወይም መከራን ለማምለጥ ይሰደዳሉ። የፍለስት ሂደት ቀላል አይደለም። የመለየት ስሜት፤ ብቸኝነት፤ መገለልና የራስን ክብር ማጣት፤ ለግለሰቦች የአእምሮ ጤና አስጨናቂ ነው። ለስደተኞች የዚህ አይነት ስሜት በሚከተሉት ምክንያቶች ሊከሰት ይችላል፤

- የተለየ ባህል ወይም ሃይማኖት ባለበት ሃገር መኖር፤
- ቋንቋ የመማር ችግር፤
- ተስማሚ ያልሆነ መኖር፤
- ሥራ አጥነት፤
- የቤተሰብና የህብረተሰብ ድጋፍ ማጣት፤
- የብቸኝነት ስሜትና ከባህላቸው ጋር የሚሰማው ጥቂት ሰዎች ብቻ ባሉበት አካባቢ መኖር፤
- ዘረኝነትና በሚኖሩበት ሃገር ህብረተሰብ ተቀባይነት ያለማግኘት ስሜት፤
- የኑሮ ሁኔታቸውን የማሻሻል አድል አለመኖር፤
- በሚገጥማቸው የባህል ለውጥ መደንገጥ ናቸው።

የባህል ለውጥ የሚያመጣው ድንጋጤ ምንድን ነው?

የባህል ለውጥ ድንጋጤ ተራ የሆነ፤ ቀድሞ ከሚኖሩበት ሃገር የተለየ የሕዝብ አኗኗር ዘዴ ምክንያት በሰዎች ላይ የሚደርስ የስሜት ለውጥ ነው። አንዳንድ ሰዎች ከሁኔታው ጋር ፈጥነው ይለማመዳሉ፤ ለሌሎች ደግሞ ሊያስቸግራቸው ይችላል።

ሰዎች የራሳቸውን ባህል ማክበር ተገቢና የሥልጣኔ ምልክት ነው ቢሉና፤ የሌሎችን የተለየ ባህል የማይስማማ፤ ያልሰለጠነና ሞራልና እሴት የሌለው መሆኑን ቢናገሩ፤ አዲስ ነገር አይደለም። አንዳንድ ጊዜ በ"እነሱ" እንጂ በ"እኛ" ምንም ችግር የለም ብለው ሊገምቱ ይችላሉ።



የባህል ለውጥ/ድንጋጤ ሰዎችን አንደት ይገዳል?

የባህል ለውጥ/ድንጋጤ ወንዶችን፣ ሴቶችን እና አዛውንትቶችን በተለያዩ መንገድ ሊጎዳ ይችላል።

በአዲሱ ሃገራቸው ሥራ ያገኙ ወንዶች፣ በሃገሩ አይነት ሥራ ይጠመዱና ከአዲሱ ባህል ጋር ቶሎ ሊላመዱ ይችላሉ። ያለ ሥራ ከሆኑ ግን፣ የመለማምጃው ጊዜ ረዘም ሊል ይችላል። ምናልባትም የማህበረሰብ መገለል ይገጥማቸውና፣ ወደብቸኝነትና የመንፈስ መጨነቅ ሊያመሩ ይችላሉ።

በተመሳሳይ መንገድም፣ ሴቶች በቤት ውስጥ በአብዛኛው ከቀድሞው ሃገራቸው በጣም በተለየ አካባቢ ሊሆኑ ይችላሉ። አንዳንድ ሴቶች ቤተሰባቸውን ለመርዳት ከቤታቸው ውጪ ለመሥራት ሊገደዱ ይችላሉ። ይህም በፊት ገጥሟቸው የጣዖት ጨና ሊፈጥርባቸው ይችላል። ወይም ሥራ ለማግኘት ሊቸገሩ ይችላሉ፤ ይህ ደግሞ ምናልባት የማህበረሰብ መገለል ሊያደርስባቸው ይችላል።

በተጨማሪም፣ እድሜያቸው የገፋ ሰዎች የአዲሱ ሃገር ኑሮ ይከብዳቸው ይሆናል፤ ምክንያቱም በቤተሰብ መካከል የነበራቸው ሚና እና ቦታ ስለሚለወጥና የሚያደርጉት አስተዋጾ ጥቂት ነው የሚል ስሜት ስለሚያደርግባቸው ነው። ምናልባትም እውቀት ያለመፈለግ ስሜት ያደርግባቸዋል። የማህበራዊ ኑሮ እድላቸው ይቀንሳል፤ በዚህም ምክንያት የመገለል፣ የብቸኝነትና የመንፈስ ጭንቀት ይጀምራቸዋል።

ከባህል መራቅ የሚፈጥረው ህዘን ምንድን ነው?

ከባህል መራቅ ማለት ሰዎች ጥለውት ለመጡት ማህበረሰብና ህብረተሰብ ማዘን ማለት ነው። ምናልባትም፣ የቆየውን ማንነታቸውን ባህላዊ ትዝታ በማጣታቸው፣ ብሰጭት፣ ጥላቻ፣ ፀፀትና ትካዜ ሊሰማቸው ይችላል። ምናልባትም፣ ወደ አዲሱ ሃገር ለመሰደድ ያደረጉትን ውሳኔ መጠራጠር በመጀመር ወደመጡበት መመለስ መፈለግ ይጀምሩ ይሆናል። ለቅሶው፣ ሃዘኑና ንዴቱ ረዘም ላለ ጊዜ ከቀጠለ፣ የአእምሮ ጤናቸውን በመጉዳት ከአዲሱ ሃገር ጋር ተላምዶ የመኖር እድላቸውን ሊያግደው ይችላል።

የሃሳብ መረበሽን፣ መገለልን ወይም የመንፈስ ጭንቀትን አንደት ልቀንስ አችላለሁ?

- አዲሱን ቋንቋ ለመማር ይሞክሩ። እንግሊዝኛ፣ የእንግሊዝኛ ቋንቋ ከሚናገሩት አውስትራሊያኖች ጋር የግንኙነት ችሎታዎን በመጨመር በራስዎ እንዲተማመኑ ያደርግዎታል።
- አዲስ ቋንቋ መማር ብዙ ጊዜና ከባድ ሥራን ይጠይቃል። እራስዎን መግለጥ ሲቸገሩና ሌሎች ሰዎች የሚሉትን መስማት ባይችሉ፣ የተስፋ መቁረጥ ወይም የሃፍረት ስሜት አይሰማዎት።
- የሚያስፈልግዎ ከሆነ አስተርጓሚ ይጠይቁ።
- እራስዎን በሥራ ይጥመዱ። የአግር ጉዞ፣ ዳንስ፣ ስፖርት መጨወት ወይም አንድ ነገር፣ ማለትም ስእል ወይም የአጅ ሥራ ይማሩ። እራስዎን በተለያዩ እንቅስቃሴዎች መጥመድ አካልዎን ያጠነክርልዎታል ጥሩ ስሜትም ይኖርዎታል።
- ከህብረተሰብ ስብስብ ጋር ይቀላቀሉ። አዳዲስ ሰዎችን ይገናኛሉ፤ የእንግሊዝኛ ቋንቋዎን ያሻሽላሉ እንዲሁም አብሮ የመሆን ስሜት ይፈጥርልዎታል።
- ደግ ደጉን ያሰቡ እንዲሁም የነገሮችን አስቂኝ ወገን ይመልከቱ።
- ብስጭትዎን እና ንደትዎን ይቆጣጠሩ፤ ምክንያቱም ሰዎች እነዚህን ስሜቶችዎን በመገንዘብ ያገልሉዎታል ወይም የጓደኝነት ስሜትን የነፍጉዎታል።

ተሰደው የመጡ ወጣቶች ምን አይነት ጫና ይደርስባቸዋል?

አብዛኛውን ጊዜ ወጣቶች ከአዲስ ቋንቋ፣ እሴቶችና ባህሎች ጋር፣ ከቤተሰቦቻቸው ወይም ከአደቶቻቸው ይልቅ በፍጥነት ቀድመው ይለማመዳሉ።

በእንግሊዝኛ ቋንቋ ችሎታቸው ምክንያት፣ ወጣቶች በቀድሞው ሃገራቸው የማይጠበቅባቸውን፣ አዋቂዎች ሊፈጽሙት የሚገባውን ድርጊት ቀደም ብለው እንዲፈጽሙ ይጠበቅባቸዋል። ይሁንና በቤተሰቡ መካከል አሁንም እንደልጅ ይቆጠራሉ።

ወጣቶች ማንነታቸው ለመለየት ይቸገራሉ። ቤተሰብ፣ ወጣቶች የመጡበትን ሃገር እሴቶችና ባህል እንዲያቆዩ ሲጠብቁባቸው፣ ወጣቶቹ ግን የአዲሱ ባህል አካል በመሆን በአዲሱ የጓደኞች ስብስብ ውስጥ መታቀፍን ይመርጣሉ። የዚህ አይነት የማንነት ግጭት ወደቤተሰብ ውጥረት ሊያመራና በቤት ውስጥ ችግር በመፍጠር የአእምሮ ጤናን የመጉዳት እድል ይኖረዋል።

ጭንቀትን ለመቋቋም፤ ወጣት ግለሰብ ምን ማድረግ ይችላል?

- ተስፋ ስለሚያስቆርጥዎት ጉዳይ አማካሪ ያነጋግሩ። አማካሪዎች ደገን ስለሚያሰቡ ጥሩ አመለካከት አላቸው። የሰጡትን መረጃዎች በምስጢር ይጠብቁልዎታል። እድሜያቸው እስከ 25 የሚደርስ ወጣቶች፤ የአእምሮ ጤናን በተመለከተ መረጃና ድጋፍ ከፈልጉ ይህን ድረገጽ ይመልከቱ www.headspace.org.au ወይም የልጆችን የእርዳታ መስመር (Kids Help Line) ወይም በነፃ የስልክ ጥሪ 1800 55 1800 ደውለው አፋጣኝ እርዳታ ይጠይቁ።
- በቤተሰብ መካከል የሚያግባባ ነገር ላይ መድረስ ካልቻሉ፤ የሰዎችን አለመድረስን መቀበል ግንኙነቱ እንዲቀጥል ሊረዳ ይችላል።
- ፊት ለፊት ሆኖ ማነጋገር አስቸጋሪ ከሆነብዎት፤ አንዳንድ ጊዜ የሚሰማዎትን በጽሁፍ አድርጎ መግልጥ ሊረዳ ይችላል።

ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር በተሻለ መንገድ ለመነጋገር ምን ማድረግ አለባቸው?

- ማንም ያልተናደደበት ወይም ያልተጨነቀበትን ጊዜ ይፈልጉ። ሰዎች ባልተበላጩበት ወቅትና እንደ ስልክ ወይም ቴሌቪዥን አይነት በሌለበትና የማያቋርጣቸው ነገር በሌለበት ማውራት ይቀላቸዋል።
- በአውስትራሊያ በአስራዎቹ የእድሜ ገደብ መሆን ምን እንደሚመስል አንብበው ለመረዳት ይሞክሩ። ወላጆች በአስራዎቹ እድሜ ገደብ ላሉ ልጆች የሚያገለገል ጥናት (Parenting a Teenager courses) መውሰድ ይችላሉ። የዚህ አይነቶቹ ስልጠናዎች በከፍተኛ ትምህርት ቤቶች፤ በአምልኮት ቦታዎች ወይም በህብረተሰብ ማእከሎች የሰጣሉ። በክፍለ ሃገር ወይም በግዛትዎ የወላጆች መስመርን Parentline በስልክ የእርዳታ መስመር በመደወል በሚያስጨንቅዎ የወላጆች ጉዳዮች ላይ እርዳታ ይጠይቁ።
- በቤተሰብ የግንኙነት ፕሮግራሞች ለመሳተፍ ሙከራ ያድርጉ፤ ቤተሰቦች አዲስ የግንኙነት ዘዴ እንዲያገኙ ይረዳቸዋል። Relationships Australia ብዙ የማህበረሰብ የጤና ማእከሎች፤ የሰደተኞች የመረጃ ማእከሎች እና የጉርብትና ማእከሎች (Neighbourhood Centres) እናዚህን ፕሮግራሞች ያቀርባሉ።
- አማካሪ ያነጋግሩ። አማካሪዎች ግልጽና የቤተሰብ ምስጢር የሚጠብቁ ናቸው።
- ሰዎችን ላይ መድረስ ካልቻሉ ይህንንም ይቀበሉ።

ለአዛውንቶች የሚያገለግሉ አንዳንድ ሃሳቦች ምንድን ናቸው?

አዛውንቶች አዲስ ሃገርን እንደራሳቸው አድርጎ መቀበል ያስቸግራቸዋል፤ በተለይም በሰደት የመጡት እድሜያቸው ከገፋ በኋላ ከሆነ። እድሜ በገፋ ቁጥር እራሱን መንከባከብና ደህንነትን በተመለከተ፤ እሴቶችና እምነቶች እንዲሁም የሚያስፈልጉ ድጋፎችን በተመለከተ ለአዛውንቶችና ለሌሎች ቤተሰብ የሚያስፈልገው ድጋፍ ሊለያይ ይችላል። ከመንፈሳዊ ግንኙነቶችና ከለመዳት የተመቻቹ የድጋፍ ምንጮች በጣም ርቀው መኖራቸውን አምኖ መቀበል ያዳግታቸው ይሆናል።

እነዚህ ነጥቦች ቤተሰቦችን በቸግራቸው ጊዜ ሊረዱአቸው ይችሉ ይሆናል፤

- የእምነት ቦታዎችን መጎብኘት ወይም መንፈሳዊ ድጋፍ መጠየቅ። ለመንፈሳዊ ፍላጎታቸውና ባልተሳካላቸው ጉዳዮች ላይ እርዳታ ማግኘት ይችላሉ፤
- አማካሪ ያነጋግሩ። ይህ ለደንዳንዱ አዲስ አመለካከት ይሰጣቸዋል። የመድብለባህል የአዛውንቶች ክብካቤ አገልግሎት (Multicultural aged care services usually) ከተለየ ባህል የመጡ ቤተሰቦችን የሚረዱ ቋንቋዎን የመናገር ችሎታ ያላቸውን ባለሙያዎች ይቀጥራሉ፤ ወይም ሃኪምዎን (GP) ይጠይቁ።
- የቤትና የህብረተሰብ ክብካቤ (HACC) አገልግሎት፤ አዛውንቶች፤ ቤተሰቦቻቸው ላይ ጫና ሳይፈጥሩ፤ በግል ቤታቸው ውስጥ የግል ኑሮአቸውን እንዲመሩ ያደርጋሉ። የአካባቢዎ የህብረተሰብ የጤና ማእከል፤ በአካባቢዎ ስለሚገኙት አገልግሎቶች ሊነግሩዎ ይችላሉ። በአካባቢዎ የሚገኘው የሰደተኞች መረጃ ማእከልም፤ በቋንቋዎ አገልግሎት ስለሚሰጥባቸው ሰብስቦች ሊነግሩዎ ይችላሉ። በአካባቢዎ ከሚገኘው HACC ይህንን ድረገጽ ይመልከቱ፤ <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm>
- ላለመስማማት መስማማት የሚያስፈልግበት ጊዜ ሊኖር ይችላል።
- ከሌሎች ቋንቋቸውን ተናጋሪዎች ጋር በመቀላቀልና በተለያዩ አዳዲስ እንቅስቃሴዎች በመሳተፍ፤ አዛውንቶች በራስ መተማመንን እና አብሮ የመሆን ስሜት ይፈጥራላቸዋል።

የአእምሮ ጤና አገልግሎት በማንኛውም የእድሜ ክልል ላሉ ሁሉ፤ በግልና በመንግሥት ሆስፒታሎች አገልግሎት ይሰጣል። በሃኪምዎ (GP) በኩልም ህክምናውን ማግኘት ይቻላል። ለተጨማሪ መረጃ፤ የአውስትራሊያ የመድብለ ባህል የአእምሮ ጤና (MMHA) በሃኪምዎ በኩል የአእምሮ ጤና እርዳታ (Getting help for mental health through a doctor) የሚለውን መግለጫ ማግኘት ይችላሉ።

የበለጠ መረጃ ያፈልጋሉ?

ለአስተርጓሚ

የአስተርጓሚና የትርጉሚን አገልግሎት (TIS) ይጠይቁ።

ስልክ፤ 13 14 50

የአእምሮ ጤና አገልግሎትና የ24-ሰዓት የድንገተኛ ቁጥሮች ሰነድ የሰልክ ማውጫ ውስጥ ተዘርዝረዋል።

headspace: የአውስትራሊያ ሃገር ተቀናቂ የወጣቶች የአእምሮ ጤና ተቋም ማህበራዊ ለውጣቶች የጤና ምክር፤ ድጋፍና መረጃ ይሰጣል።

ድረገጽ፤ www.headspace.org.au

Relationships Australia

በደንገጥ ክፍለ ሃገርና ግዛት የግንኙነት የድጋፍ አገልግሎቶች የሚሰጥ የመንግሥት ያልሆነ ድርጅት ነው።

ድረገጽ፤ www.relationships.com.au for numbers

የልጆች የእርዳታ መስመር (Kids Helpline)

ለወጣቶች የእርዳታ መስመርና በመስመር ላይ ድጋፍ የሚሰጥ የመንግሥት ያልሆነ ድርጅት ነው።

ስልክ፤ 1800 55 1800

ድረገጽ፤ www.kidshelponline.com.au

የቤተሰብ መስመር (Parentline)

በደንገጥ ክፍለ ሃገርና ግዛት የሚገኝ የማሳደግ ችግር ላለባቸው ወላጆች የሰልክ የእርዳታ መስመር ይሰጣል።

ለሰልክ ቁጥሮች ይህንን ድረገጽ ይመልከቱ፤

<http://www.kidshelp.com.au/grownups/getting-help/who-else-can-help/parentline.php>

የአካባቢዎን ስልክ ቁጥር እዚህ ይጻፉ

.....
.....
.....

የአውስትራሊያ የመድብለባህል የአእምሮ ጤናን (MMHA) ይጠይቁ።

ስልክ፤ 02 9840 3333

ፋክስ፤ 02 9840 3388

ድረገጽ፤ www.mmha.org.au

ኢሜል፤ admin@mmha.org.au

Lifeline የ24-ሰዓት የሰልክ አመክኮር አገልግሎት

የአመክኮርና የመረጃ አገልግሎት የሚሰጥ የመንግሥት ያልሆነ ድርጅት ነው።

ስልክ፤ 13 11 14

ድረገጽ፤ www.lifeline.org.au

Carers Australia

ለተንከባካቢዎች መረጃ፤ የምሪትና ትምህርታዊ ጽሁፎችን የሚያቀርብ የመንግሥት ያልሆነ ድርጅት ነው።

ስልክ፤ 1800 242 636

ድረገጽ፤ www.carersaustralia.com.au

ቢዮንድ ብሉ ቢ beyondblue የሃገር አቀፋ የመደበኛ እንቅስቃሴ ስለ

መደበኛ ጭንቀትና ተመሳሳይ ቀውሶች፤ ስለአሉት ህክምናዎችና እርዳታ ከየት ማግኘት እንደሚችሉ መረጃ ያቀርባል።

ስልክ፤ 1300 22 4636

ድረገጽ፤ www.beyondblue.org.au

Sane Australia

መረጃና የምሪት፤ በሃገር አቀፋ የነፃ ጥሪ የድጋፍ መስመርና የትምህርት መረጃዎችን ጨምሮ፤ ሃገር አቀፍ የአእምሮ ጤና ሰን አድራጎት ነው።

ስልክ፤ 1800 18 SANE (7263)

ድረገጽ፤ www.sane.org

የአካባቢዎን

- ሃኪም (GP)
 - የአእምሮ ጤና ማእከል
 - የህብረተሰብ ጤና ማእከል
 - በአካባቢዎ በሚገኝ ሆስፒታል የአእምሮ ጤና ቡድን ይጠይቁ።
 - ሁሉንም ባህል የሚያስተናግድ የአእምሮ ጤና ማእከል/አገልግሎት (Transcultural Mental Health Centre/Service) al Health Centre / Service
- MMHA በክፍለ ሃገርዎና በግዛትዎ የሚገኙትን የመገናኛ ዝርዝሮች ሊያቀርብልዎት ይችላል።

ስዚህ የማመለካከቻ ወረቀት

ይህ የማምላክቻ ወረቀት የተዘጋጀው በአውስትራሊያ የመድብለባህል የአእምሮ ጤና (MMHA) ከአውስትራሊያ የጤናና የአካባቢዎን ጥበቃ (Australian Department of Health and Ageing) በተገኘ የገንዘብ አርዳታ ነው።

- የአእምሮ ህመም ላለባቸው ተንከባካቢዎች
- በአእምሮ ጤና አገልግሎ አሠራርና የተገልጋዮች መብትና ግዴታ
- ለአእምሮ ጤና በደክተር ስኩል እርዳታ ማግኘት
- ከጉዳት በኋላ በአእምሮ ላይ የሚደርስ መረበሽ
- የ'ሳይኮሲስ' ህመም፤ የአደንዛዥ ዕዎችና አልኮል መጠጦች ጉዳዮች
- ከአእምሮ በሽታ ማገገም

