

Kulturni identitet i zaštita mentalnog zdravlja (Cultural identity and mental health)

Ovaj informativni listić opisuje kako useljavanje može utjecati na mentalno zdravlje. Ovdje ćete naći informacije o važnosti kulturnog identiteta, kakve posljedice stres povezan s useljavanjem može imati na mentalno zdravlje, te kako se ta vrsta stresa može prevladavati.

Zašto je kulturni identitet važan?

Identitet je važan sastavni dio onog što jesmo, kako se doživljavamo, te s kojim grupama smo povezani. Identitet se formira u skladu s brojnim utjecajima, kao što su obitelj, škola, rad, vjerske, društvene, te sportske grupe, vlastita iskustva, te naše kulturno podrijetlo. Važno je osjećati pripadnost novom društvu i znati da nas ono prihvaća onakve kakvi jesmo.

Naše samopouzdanje i samopoštovanje ovisi o tome kako sami sebe sagledavamo, te kako se drugi odnose prema nama. Ljudi se ponekad mogu osjećati isključeni iz brojnih razloga. Na primjer, ako izgledaju drugačije ili ako su invalidi. Svatko se može osjećati društveno isključen, ali useljenici i izbjeglice mogu osjećati veću isključenost jer pripadaju kulturnoj manjini.

Kulturni identitet

Naša kulturna uvjerenja i običaji se uče i prenose s generacije na generaciju. Kultura uključuje povijest, vrijednosti, običaje, prehranu, vjeru i jezik. Stečeno znanje formira naše stavove i djela. Zajednička kultura okuplja ljude koji time formiraju zajednicu. Ona im daje osjećaj zajedničkog identiteta.

Kako useljavanje može utjecati na mentalno zdravlje?

Ljudi se useljavaju iz različitih razloga. Neki zbog siromaštva i obrazovanja, drugi iz političkih razloga, bježeći od rata i proganjanja. Useljavanje nije jednostavan proces. Osjećaj izoliranosti, usamljenosti, isključenosti i gubitak samopouzdanja mogu stvarati mentalni stres i ugroziti mentalno zdravlje. Useljenici i izbjeglice to mogu osjetiti zbog različitih razloga, kao što su na primjer:

- Život u zemlji koja ima drugačije kulturne ili vjerske običaje.
- Teškoće oko učenja novog jezika.
- Loše stambene prilike.
- Nezaposlenost.
- Gubitak podrške obitelji i zajednice.
- Osjećaj izoliranosti i život u području u kojem ima malo osoba iz slične kulture.
- Rasizam i osjećaj da ih društvo u novoj zemlji ne prihvaća.
- Nedostatak mogućnosti da si poboljšaju životne uvjete.
- Doživljavaju kulturalni šok.

Što je kulturalni šok?

Kulturalni šok je uobičajena reakcija kod osoba koje žive u zemlji u kojoj način života odudara od onog na koji su navikli u svojoj zemlji. Neki se uspijevaju brzo prilagoditi životu u novoj zemlji, dok je drugima to vrlo teško.

Nije rijetkost vidjeti ljude koji cijene vlastitu kulturu, smatraju je racionalnom i civiliziranom, dok druge kulture doživljavaju kao neprijateljske, necivilizirane i bez moralnih vrijednosti. Takvi ljudi pretpostavljaju da nešto nije u redu "s njima", a ne "s nama".



Kako kulturalni šok može utjecati na ljude?

Kulturalni šok može različito pogađati muškarce, žene, i starije osobe.

Muškarci se mogu brzo prilagoditi novoj kulturi ukoliko nađu posao u novoj zemlji i uspiju se uključiti u aktivnosti slične onima čime su se bavili u svojoj zemlji. Ako su bez posla, prilagođavanje može dulje trajati. Mogu osjetiti društvenu izoliranost, što vodi osjećaju usamljenosti i depresije.

Slično tome, žene koje ne rade se često mogu naći u sredini koja je vrlo različita od sredine u kojoj su živjele u svojoj zemlji. Neke žene moraju raditi izvan kuće kako bi uzdržavale djecu, što stvara opterećenje na koje možda nisu navikle. Ili se, ako im je teško naći posao, mogu osjećati društveno izoliranima.

Povrh toga, starijim osobama može biti teško prilagoditi se životu u novoj zemlji, jer osjećaju da se njihov status i uloga u obitelji promijenila i postala manje važna. Mogu osjećati da se njihovo znanje i iskustvo više ne cijene. Ako imaju manje mogućnosti za društvenu interakciju, to može dovesti do osjećaja izoliranosti, usamljenosti i depresije.

Što je osjećaj kulturalnog gubitka?

Kulturalni gubitak znači da ljudi žale zbog gubitka društva i zajednice iz koje su stigli. Mogu se osjećati ljuti, ogorčeni, krivi ili tužni jer su izgubili svoj raniji identitet. Mogu početi sumnjati u ispravnost svoje odluke da se usele u novu zemlju i žele se vratiti kući. Ako predugo osjećaju žalost, tugu i bijes, to može imati posljedice na njihovo mentalno zdravlje i stvarati prepreke u prilagođavanju novoj zemlji.

Što mogu poduzeti da prevladam stres, osjećaj izolacije ili depresije?

- Nastojte naučiti novi jezik. Znanje engleskog će Vam poboljšati sposobnost komunikacije i povećati samopouzdanje među Australcima koji govore engleski.
- Učenje novog jezika zahtijeva i vrijeme i napor. Nemojte se obeshrabriti niti posramiti ako se teško izražavate ili ne možete razumjeti druge.
- Zatražite pomoć tumača ako Vam treba.
- Ostanite aktivni: to može biti odlazak u šetnju, plivanje, trčanje, ples, sport, ili bavljenje nečim kreativnim kao što je umjetnost i obrt. Ako ste aktivni, lakše ćete ostati u formi i osjećati se bolje.
- Uključite se u društvenu grupu. Tu možete sresti nove ljude, poboljšati znanje engleskog i steći osjećaj pripadnosti.
- Nastojte razmišljati pozitivno i pokušajte se našaliti i u težim situacijama.
- Pokušajte obuzdati frustraciju i bijes, jer drugi mogu osjetiti te emocije i stoga Vas mogu početi izbjegavati, ili se mogu prestati ponašati prijateljski prema Vama.

S kakvim opterećenjem se suočavaju mladi useljenici?

Mladi ljudi obično lakše i brže usvoje novi jezik, vrijednosti i kulturu nego njihovi roditelji ili djedovi i bake.

Zbog dobro naučenog engleskog, takvi mladi ljudi u novoj zemlji često preuzimaju uloge odraslih ranije nego što bi to bio slučaj u njihovoj zemlji. Međutim, obitelj ih i dalje smatra djetetom.

Mladi ljudi mogu osjetiti konflikt identiteta. Obitelj može od njih očekivati da zadrže vrijednosti i običaje zemlje podrijetla, dok ta mlada osoba može osjećati želju da se uklopi u novu kulturu i stekne novi krug prijatelja. Takav konflikt identiteta može stvarati napetost i probleme u kući i potencijalno ugroziti njihovo mentalno zdravlje.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Što mlada osoba može poduzeti za prevladavanje stresa?

- Razgovarajte sa savjetnikom, o pitanjima koja Vas frustriraju. Savjetnici su objektivni i Vaše informacije će zadržati u strogom povjerenju. Mladež do 25 godina starosti može kontaktirati www.headspace.org.au za informacije i pomoć službi za zaštitu mentalnog zdravlja, ili nazvati dežurnu telefonsku službu za djecu (Kids Help Line) na besplatan broj 1800 55 1800 za momentalnu pomoć.
- Nekad sa članovima obitelji ne možete naći neki kompromis, ali ako prihvatite činjenicu da imate različito mišljenje, time ćete lakše održati komunikaciju.
- Kad Vam je teško razgovarati licem u lice, ponekad je lakše sastaviti pismo i objasniti kako se osjećate.

Što roditelji mogu poduzeti za lakše komuniciranje sa svojim djetetom?

- Nađite trenutak kad nitko nije uzrujan ni pod stresom. Lakše je razgovarati kad ljudi nisu emocionalno opterećeni, i na mjestu gdje ih nitko neće prekidati, bez telefonske zvonjave i bez televizije.
- Nastojte pročitati ili bolje razumjeti kakav je to osjećaj odrastati i biti tinejdžer u Australiji. Roditelji mogu pohađati tečajeve za roditelje tinejdžera, koji se često nude preko lokalne škole, vjerskih ustanova ili društvenih centara. Možete nazvati telefonsku službu Parentline u svojoj saveznoj državi ili teritoriju, za pomoć oko teškog roditeljskog pitanja.
- Razmislite o pohađanju programa o odnosima unutar obitelji, koji obiteljima pomaže oko pronalaženja novih načina komuniciranja. Relationships Australia i brojni zdravstveni centri u zajednici, Informativni centri za useljenike, te susjedski centri (Neighbourhood Centres) nude takve programe.
- Razgovarajte sa savjetnikom. Savjetnici su objektivni i poštuju Vaše pravo na privatnost.
- Prihvatite činjenicu da možda imate različite stavove.

Koje ideje mogu pomoći starijim osobama?

Starijim osobama može biti teško uklopiti se u društvo u novoj zemlji, naročito ako se useljavaju u starijoj dobi. Starija osoba i njeni članovi obitelji mogu imati različite vrijednosti i drukčije stavove o tome što je dobar način starenja i kakvu podršku treba imati starija osoba. Starija osoba teško prihvaća činjenicu da je udaljena od duhovnih i poznatih izvora utjehe i podrške.

Sljedeći prijedlozi mogu pomoći obiteljima koje prolaze kroz teško razdoblje:

- Posjetite vjersku ili sličnu ustanovu za duhovnu podršku: to može pomoći oko duhovnih pitanja i osjećaja gubitka.
- Razgovarajte sa savjetnikom: to svima može pomoći da stvari sagledaju iz druge perspektive. Multikulturalne službe za njegu starijih najčešće zapošljavaju dvojezično osoblje koje zna pomoći obiteljima različitog kulturalnog podrijetla; ili se obratite svom liječniku opće prakse (GP).
- Službe za njegu u kući i zajednici (HACC) mogu starijim osobama pomoći da zadrže samostalnost i ostanu u svom domu, bez dodatnog opterećenja na druge članove obitelji. U svom lokalnom centru za zdravlje u zajednici možete saznati više o raspoloživim službama u Vašem području. U lokalnom informativnom centru za useljenike možete saznati o uslugama za specifične jezične grupe. Posjetite <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm> za kontakt podatke lokalne HACC službe.
- Postoje situacije kad se morate složiti s tim da imate različito mišljenje.
- Starije osobe mogu lakše steći samopouzdanje i osjećaj pripadnosti ako se druže s drugim osobama koje govore isti jezik i ako se uključuje u nove aktivnosti.

Usluge za zaštitu mentalnog zdravlja su na raspolaganju svim starosnim grupama, preko državnih i privatnih bolnica. Možete ih naći i preko svog liječnika (GP). Za više informacija pogledajte informativni listić Multikulturalne službe za zaštitu mentalnog zdravlja u Australiji (MMHA) pod nazivom *Kako dobiti pomoć oko pitanja mentalnog zdravlja preko svog liječnika (Getting help for mental health through a doctor)*.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Trebate više informacija?**Za usluge tumača****Služba prevoditelja i tumača (TIS)**

Tel: 13 14 50

Brojeve za službe za zaštitu mentalnog zdravlja i 24-satna hitne službe ćete naći u lokalnom telefonskom imeniku**headspace: australska zaklada za zaštitu mentalnog zdravlja mladeži**

Ovi centri mladim osobama nude zdravstvene savjete, podršku i informacije.

Internet stranica: www.headspace.org.au**Relationships Australia**

Nevladina organizacija koja pruža usluge podrške oko pitanja odnosa u obitelji, u svakoj saveznoj državi i teritoriju.

Internet stranica: www.relationships.com.au za telefonske brojeve**Dežurni broj za djecu (Kids Helpline)**

Nevladina organizacija koja djeci pruža podršku preko telefona i na internetu

Tel: 1800 55 1800

Internet stranica: www.kidshelponline.com.au**Broj za roditelje (Parentline)**

Telefonska služba za pomoć roditeljima koji imaju problema oko nekog pitanja roditeljstva, u svakoj saveznoj državi i teritoriju.

Posjetite <http://www.kidshelp.com.au/grownups/getting-help/who-else-can-help/parentline.php> za telefonske brojeve**Upišite lokalne kontakt podatke ovdje**

.....

.....

.....

Multikulturalna zaštita mentalnog zdravlja u Australiji (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Telefaks: 02 9840 3388

Internet stranica: www.mmha.org.auEmail: admin@mmha.org.au**Lifeline 24-satna telefonska savjetodavna služba**

Usluge savjetovanja i informacija koje pruža nevladina organizacija.

Tel: 13 11 14

Internet stranica: www.lifeline.org.au**Carers Australia**

Nevladina organizacija koja njegovateljima pomaže oko informacija, upućivanja i obrazovnih materijala.

Tel: 1800 242 636

Internet stranica: www.carersaustralia.com.au**beyondblue: nacionalna inicijativa za borbu protiv depresije**

Informacije o depresiji, napetosti i s tim povezanim poremećajima, raspoloživom liječenju i gdje potražiti pomoć.

Tel: 1300 22 4636

Internet stranica: www.beyondblue.org.au**Sane Australia**

Nacionalna dobrotvorna udruga za zaštitu mentalnog zdravlja koja nudi informacije i upućivanje preko nacionalne, besplatne službe, zajedno s obrazovnim i stručnim materijalima.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Internet stranica: www.sane.org**Nazovite lokalnog:**

- Liječnika (GP)
- Centar za zaštitu mentalnog zdravlja
- Društveni dom za zaštitu zdravlja
- Tim za zaštitu mentalnog zdravlja u lokalnoj bolnici
- Transkulturalni centar/službu za zaštitu mentalnog zdravlja (Transcultural Mental Health Centre/Service)

*MMHA Vam može dati kontakt podatke ako postoje u Vašoj saveznoj državi ili teritoriju.

O ovom informativnom listićuOvaj informativni listić je sastavila **Multikulturalna služba za zaštitu mentalnog zdravlja u Australiji** (MMHA) zahvaljujući subvencijama Australanskog ministarstva za zdravstvo i pitanja starijih osoba (Australian Department of Health and Ageing). Drugi informativni listići u ovoj seriji uključuju:

- Njegovatelji mentalno oboljelih osoba
- Prava i dužnosti korisnika usluga u sustavu za zaštitu mentalnog zdravlja
- Kako preko liječnika dobiti pomoć u pitanjima zaštite mentalnog zdravlja
- Posttraumatski stresni poremećaj
- Psihoza i problemi povezani s alkoholom i drogama
- Oporavak od mentalne bolesti

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.auMulticultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au