

## هویت کلتوری و صحت روانی (Cultural identity and mental health)

این اوراق معلوماتی، به تأثیر احتمالی مهاجرت بر روی صحت روانی می‌نگرد. و همچنین راجع به اهمیت هویت کلتوری معلومات می‌دهد و اینکه چگونه استرس‌ها و جگر خونی‌های ناشی از مهاجرت ممکن است صحت روانی را تحت تأثیر قرار داده و افراد چطور می‌توانند چنین استرس‌ها و جگر خونی‌ها را چاره‌نمایند.

### چرا هویت کلتوری مهم است؟

هویت ما بخشی مهم از این است که ما چه کسی هستیم. خود را چگونه می‌نگریم و با چه گروهی پیوند داریم. بسیاری از چیزهای مؤثر نظیر فامیل، مکتب، کار، گروه‌های دینی، گروه‌های اجتماعی، گروه‌های اسپورتی (ورزشی)، جاب ما و سابقه کلتوریمان شکل دهنده هویت ما است. مهم است که به جامعه نو خود احساس تعلق داشته باشیم و ما را با توجه به هویتی که داریم و شخصیتی که هستیم بپذیرند.

اینکه ما چطور به خود می‌نگریم و چطور با ما معامله می‌شود، بر روی اعتماد و عزت به نفس و ارزشی که برای خود قائل هستیم اثر دارد. افراد ممکن است به دلایل مختلفی جدا نگهداشته و طرد شوند. برای مثال، شکل و رنگ و ظاهر متفاوتی داشته و یا دارای یک معیوبیت باشند. هر کس ممکن است از اجتماع جدا نگهداشته (طرد) شود ولی بعضی اوقات ممکن است مهاجرین و پناهندگان بواسطه آنکه متعلق به گروه کلتوری اقلیت هستند، بیشتر از جامعه جدا نگهداشته شوند.

### مهاجرت چگونه می‌تواند بر صحت روانی اثر داشته باشد؟

مردم به علل مختلف مهاجرت می‌کنند. برخی از افراد به علل اقتصادی یا تعلیم و تربیه مهاجرت می‌کنند. سایر افراد ممکن است به علل سیاسی مملکت خود را ترک نمایند تا از جنگ و ستم فرار کنند. جریان مهاجرت آسان نیست. احساس انزوا، تنهایی، جدا ماندن از جامعه و نقصان عزت نفس برای کسی که مشکل صحت روانی دارد ممکن است استرس و جگر خونی ایجاد کند. برای مهاجرین و پناهندگان این احساسات ممکن است ناشی از وضعیت‌های زیر باشد:

- زندگی در کشوری با آئین و تشریفات کلتوری و دینی متفاوت.
- مشکل یاد گرفتن یک لسان نو.
- وضعیت بد خانه.
- بیکاری.
- از دست دادن پشتیبانی فامیل و اجتماع.
- احساس جدائی از اجتماع و زندگی در محلی که در آن افرادی زیادی با کلتور یکسان یا نزدیک به هم نباشند.
- مواجه شدن با نژاد پرستی و احساس اینکه در اجتماع کشور نو پذیرفته نمی‌شوند.
- نداشتن فرصت چندانی برای اینکه شرایط زندگی خود را بهتر سازند.
- تجربه تکان (لرزه - شاک) کلتوری.

### تکان کلتوری (شاک کلتوری) چیست؟

تکان کلتوری یک عکس‌العمل طبیعی در مردمانی است که در کشوری زندگی می‌نمایند که در آنجا شیوه زندگی با کشور قبلی شان تفاوت دارد. برخی از مردم ممکن است خود را با کشور نو به سرعت وفق دهند ولی برای سایرین ممکن است اینکار دشوار باشد. این غیر عادی نیست که کسی به کلتور خود به حیث اینکه منطقی و با تمدن است ارزش قائل شود. در حالیکه کلتورهای دیگر را غیر دوستانه، غیر متمدن و فاقد ارزش‌های اخلاقی بدانند. آنان ممکن است بعضی اوقات فرض کنند که "آنها" کارشان غلط است و نه "ما".

#### هویت کلتوری

اعتقادات و باورهای کلتوری و رسم و آئین ما نسل به نسل یاد گرفته و منتقل می‌شود. کلتور شامل تاریخ، ارزش‌های اخلاقی، رسم و رسوم و آئین، تشریفات رفت و آمد، خوراک، دین و لسان است. آنچه را یاد می‌گیریم بر روی نگرش و عمل ما اثر دارد. داشتن یک کلتور یکسان باعث می‌شود که افراد را دور هم جمع کند تا یک جامعه را شکل دهد. کلتور یکسان به افرادی که آن را دارند هویت کلتوری یکسان می‌بخشد.



## چطور تکان کلتوری بر روی مردم مؤثر است؟

تکان کلتوری ممکن است بر روی مردان، زنان و سالخوردهگان اثر متفاوتی داشته باشد.

مردانی که در کشور نو کاری پیدا می کنند می توانند در فعالیت ها مانند کسان دیگر در این کشور و همچنین مانند وقتی که در کشور سابق خود بوده اند سهم داشته باشند و با کلتور نو به سرعت جور شوند. بدون داشتن کار، این جور شدن مدت بیشتری طول می کشد. کسی که بیکار باشد ممکن است انزوای اجتماعی را تجربه نماید که به تنهایی و افسردگی رهنمون می شود.

همین طور زنان در خانه خود در یک کشور نو اغلب در محیط بسیار متفاوتی با کشور قبلی شان زندگی می کنند. برخی از زنان مجبور هستند برای حمایت از فامیل خود کاری در خارج خانه داشته باشند. که می تواند فشاری را بر آنان ایجاد کند که قبلا آن را تجربه نکرده بودند. یا ممکن است یافتن کار برایشان دشوار باشد که در این صورت مبتلا به انزوای اجتماعی یا دور ماندن از اجتماع می شود.

علاوه بر این، سالخوردهگان ممکن است برای بود و باش در کشور نو به علت احساس اینک نقش و اعتبار آنان در فامیل تغییر یافته و چه بسا که احترام و ارزش آنان کم شده، مواجه با چالش هایی (دشواری هایی) شوند. آنان ممکن است احساس کنند که دیگر راهنمایی های آنان و خردورزی آنان از اعتبار افتاده است و کسی برای آنان ارزشی قائل نیست. آنان ممکن است فرصت کمتری برای معاشرت با دیگران داشته باشند و احساس انزوا، تنهایی و افسردگی نمایند.

## سوگواری کلتوری چیست؟

سوگواری کلتوری وقتی است که مردم سوگواری از دست دادن جامعه و مردمی می شوند که پشت سر نهاده اند. آنان ممکن است احساس هائی از قبیل خشم، نفرت، گناه، و غم و غصه در مورد از دست دادن هویت پیشین خود پیدا کنند. ممکن است در مورد مهاجرت به این کشور نو دچار شک و تردید شده و بخواهند به میهن خود مراجعت کنند. اگر سوگواری و جگر خونی و خشم برای مدتی مدید به طول بکشد، ممکن است بر روی صحت روانی آنان اثر بگذارد و در راه سازگاری با کشور نو مانع ایجاد کند.

### چه باید بکنیم تا از استرس و ناراحتی، انزوا و افسردگی کم نمایم؟

- کوشش کنید که لسان نو را یاد بگیرید. دانستن زبان انگلیسی مهارت های ارتباط برقرار کردن شما را بهتر می سازد و حس اعتماد به نفس شما را در جامعه انگلیسی زبان های استرالیا بالا می برد.
- یاد گرفتن یک زبان نو وقت می خواهد و کار سختی هم هست. کوشش کنید که هنگام بروز مشکلات در بیان فکر خودتان و فهمیدن سخنان دیگران دلسرد و شرمند نشوید.
- اگر ضرورت دارید ترجمان بخواهید.
- فعال بمانید. پیاده گردی، آب بازی (شنا)، دویدن، رقص، و بازی سپورتی (ورزشی) کرده یا یک هنر خلاق و کار دستی و هنری را یاد بگیرید.
- در یک گروه اجتماعی عضو شوید. شما با افراد نو ملاقات، و انگلیسی خود را خوب تر کرده می توانید. و کوشش کنید احساس تعلق پیدا کنید.
- کوشش کنید مثبت فکر کنید و به جنبه های مسرت بخش چیزها بنگرید.
- کوشش کرده و یأس و سرخوردگی و خشم خود را چاره کنید چون دیگران این احساس هارا ممکن است در شما بنگرند و از شما پرهیز کرده یا نسبت به شما رفتاری غیر دوستانه پیدا کنند.

## جوانان مهاجر با چه فشار هائی روبرو هستند؟

جوانان با لسان نو، ارزش های اخلاقی و کلتور های نو خیلی زودتر از والدین یا والدین کلان خود جور و سازگار می شوند.

جوانان بخاطر مهارت های لسانی شان، اغلب در کشور نو زودتر نقش یک کلان سال را عهده دار می شوند؛ لیکن، هنوز آن ها را در خانه و فامیل به چشم یک طفل می نگرند.

جوانان ممکن است دچار برخورد و تضاد هویت شوند. فامیل ها ممکن است توقع داشته باشند که ارزش های اخلاقی و آداب و رسوم کشور سابق را حفظ کنند ولی یک جوان ممکن است بخواهد به کلتور نو پیوسته و توسط حلقه ای از دوستان نو خود پذیرفته شود. این تضاد هویت ممکن است باعث استرس و مشکل در خانه شده و این امکان را دارد که بر صحت روانی آنان اثر داشته باشد.

### برای چاره استرس، یک جوان چه کار انجام داده می تواند؟

- با یک مشاور (کانسیلر) راجع به موضوعاتی که شما را سرخورده و مأیوس می کند گپ بزنید. مشاورها واقع بین هستند و معلومات شخصی شما را سری (محرمانه) نگه می دارند. جوانان تا 25 ساله می توانند به [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) مراجعه کرده و راجع به صحت روانی معلومات و خدمات بگیرند. یا با خط کمک به اطفال *Kids Help Line* با تلفن رایگان با نمبر 1800 55 1800 برای گرفتن کمک عاجل تماس بگیرند.
- وقتی که راهی برای مصالحه در درون فامیل نیافتید. اگر موافقت کنید که با هم توافق ندارید در این صورت ممکن است ارتباط حفظ شود.
- وقتی که گپ و گفت رو در رو مشکل باشد. برخی از اوقات نوشته کردن یک یادداشت و تشریح احساسی که دارید ممکن است به شما کمک نماید.

### والدین چه باید بکنند تا با اولادهای خود ارتباطات بهتری داشته باشند؟

- فرصتی را پیدا کنید که هیچکس ناراحت نباشد و استرسی هم در میان نباشد. وقتی افراد احساساتی نباشند و محیط هم طوری نباشد که دیگران دخالت کنند. و در میان صحبت آنان تلفن شود یا تلویزیون روشن باشد. گپ و گفت داشتن آسان تر است.
- راجع به اینکه یک نوجوان در استرالیا چه جوری است تا آنجا که می توانید معلومات کسب کنید. والدین یک دوره آموزشی "سرپرستی یک نوجوان" را می توانند بگذرانند که اغلب از طریق مکتب متوسطه. در محل های عبادت یا مراکز اجتماع محلی *community centres* ارائه می شود. شما می توانید با خط تلفونی کمک به والدین موسوم به *Parentline* در ایالت یا ناحیه خود تماس گرفته و در مورد موضوعات فرزند داری که برای شما استرس زا است کمک و مشوره بخواهید.
- ممکن است بخواهید در یک پروگرام روابط فامیلی اشتراک کنید که به فامیل ها کمک می نماید راه های نوی را برای ایجاد ارتباطات پیدا کنند. مؤسسه *Relationships Australia* و بسیاری از مراکز صحت محلی *Community Health Centres*. مراکز کمک به مهاجر *Migrant Resource Centres* و مراکز همسایگی *Neighbourhood Centres* چنین پروگرام هایی را ارائه می کنند.
- با یک مشاور گفت و شنود داشته باشید. مشاورین واقع بین هستند و رعایت حریم خصوصی فامیل شما را خواهند کرد (راز فامیل شما را پرده پوشی می کنند).
- توافق کنید که با هم توافق ندارید.

### چه نظرهایی برای کمک به ساخورددها وجود دارد؟

مکن است تعلق به کشور نو برای ساخورددها احساس مشکلی باشد. بخصوص هنگامی که مهاجرت دیر تر رخ داده باشد. ارزش های اخلاقی و باور ها راجع به حفظ تندرستی و رفاه هنگامی که پا به سن می گذارند تفاوت دارد. ضرورت به پشتیبانی نیز مکن است بین یک شخص ساخوردده و سایر اعضای فامیل تفاوت داشته باشد. مکن است پذیرش دوری از ارتباطات معنوی و منابع آشنای راحتی و آسایش و پشتیبانی دشوار باشد.

این پیشنهادات مکن است به فامیل ها کمک نماید دوران سخت و دشواری را طی کنند:

- به یک عبادتگاه (مسجد) یا پشتیبانی معنوی مراجعه کنید. این کار مکن است از تشویش های معنوی و احساس از دست دادن آن کم نماید.
- با یک مشاور گپ و گفتی داشته باشید. این کار مکن است باعث شود دیدگاه های شما عوض و نو شود. مؤسساتی که به ساخوردده چند کلتوری خدمات می دهند معمولاً دارای مامورین دو زبانه ای هستند که در کمک به فامیل هایی که از کلتورهای متفاوتی هستند مهارت دارند یا از داکتر GP خودتان پرسان کنید.
- مؤسسات مواظبت در خانه و اجتماع (*Home and Community Care (HACC)*) می توانند به ساخوردگان کمک نمایند تا استقلال خویش را در خانه خود حفظ کنند بی آنکه جگر خونی و استرس های اضافی در بقیه فامیل بوجود آورند. مرکز صحت محلی *Community Health Centre* در محله شما می تواند راجع به خدماتی که در محل وجود دارد به شما معلومات دهد. مرکز کمک به مهاجر *Migrant Resource Centre* در محل شما نیز می تواند به شما بگوید که برای یک گروه لسان خاص در محل چه خدماتی موجود است. از ویبسایت زیر برای تماس با مواظبت در خانه و اجتماع *HACC* در محلاتان استفاده کنید: <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm>
- مواقعی مکن است پیش آید که شما باید توافق کنید که با هم توافق ندارید.
- برابر شدن با کسانی که همزبان شما هستند و مصروف شدن به فعالیت ها هم مکن است به ساخورددها کمک نماید تا اعتماد به نفس و احساس تعلق پیدا کنند.

خدمات صحت روانی برای همه گروه های سنی از طریق شفاخانه های دولتی و خصوصی موجود است. همچنین آنان می توانند از طریق دکترشان GP بدین خدمات دست یابند. برای معلومات بیشتر به اوراق معلوماتی خدمات صحت روانی چند کلتوری استرالیا *MMHA* موسوم به " کمک گرفتن برای صحت روانی از طریق یک داکتر " *Getting help for mental health through a doctor* مراجعه کنید.

### Multicultural Mental Health Australia (MMHA)

صحت روانی چند کلتوری در استرالیا

تلفون: 02 9840 3333

فاکس: 02 9840 3388

وبسایت: www.mmha.org.au

ایمیل: admin@mmha.org.au

### Lifeline تلفون: 24 ساعتی برای خدمات مشاوره تلفونی

یک خدمت مشاوره ای و معلومات رسانی که توسط مؤسسات غیر دولتی تأمین می شود.

تلفون: 13 11 14

وبسایت: www.lifeline.org.au

### Carers Australia مواظبین استرالیا

یک مؤسسه غیر دولتی که معلومات و ارجاع و کمک های تعلیم و تربیه در اختیار مواظبین قرار می دهد.

تلفون: 1800 242 636

وبسایت: www.carersaustralia.com.au

### Beyondblue: ابتکار برای افسردگی در سطح ملی

برای معلومات راجع به افسردگی، تشویش و بیماری های مربوط به آن و برای تداوی و محلی که شما را کمک کرده بتواند.

تلفون: 1300 22 4636

وبسایت: www.beyondblue.org.au

### Sane Australia (استرالیای عاقل)

یک مؤسسه خیریه ملی که معلومات و ارجاع از طریق یک تلفون رایگان در سطح ملی ارائه می کند و تحقیقات و منابع کمکی برای تعلیم و تربیه هم دارد.

تلفون: 1800 18 SANE (7263)

وبسایت: www.sane.org

در محل خودتان برای تماس با:

- داکتر (GP)
- مرکز صحت روانی Mental health centre
- مرکز صحت محلی Community Health Centre
- تیم صحت روانی در شفاخانه محل
- مرکز/خدمات صحت روانی بین فرهنگی Transcultural Mental Health Centre/Service
- مؤسسه MMHA می تواند مشخصات تماس را در محلاتان، اگر موجود باشد، بدهد.

### برای ترجمان

#### خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی (TIS)

تلفون: 13 14 50

#### خدمات صحت روانی و خدمت عاجل 24-ساعتی

تلفون: فهرست نمبر آن در کتاب راهنمای تلفونی موجود است.

#### headspace: Australia's National Youth Mental Health Foundation

بنیاد خدمات صحت روانی ملی جوانان در استرالیا

مرکز ارائه کننده مشوره روانی، پشتیبانی و معلومات برای جوانان.

وبسایت: www.headspace.org.au

#### Relationships Australia

یک مؤسسه غیر دولتی که خدمات پشتیبانی در روابط انسانی را در هر ایالت و یا ناحیه ارائه می نماید.

وبسایت برای گرفتن نمبر جهت تماس: www.relationships.com.au

#### Kids Helpline خط تلفونی کمک به اطفال

یک مؤسسه غیر دولتی که پشتیبانی تلفونی و انترنتی در اختیار جوانان قرار می دهد.

تلفون: 1800 55 1800

وبسایت: www.kidshelponline.com.au

#### Parentline خط تلفونی فرزند داری

یک خط کمک تلفونی در هر ایالت و ناحیه برای کمک به والدین در موضوعات فرزند داری.

برای نمبر جهت گرفتن تماس به وبسایت های زیر مراجعه کنید:

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

در اینجا مشخصات برای تماس در محلاتان را نوشته کنید:

---



---



---

### راجع به این اوراق معلوماتی

این اوراق معلوماتی توسط Multicultural Mental Health Australia (MMHA) با تمویل Australian Department of Health and Ageing تألیف شده است. اوراق های معلوماتی در این رشته شامل عناوین زیر می باشد:

- مواظبین کسانی که بیماری روانی دارند
- حقوق و مکلفیت های مراجعین در نظام صحت روانی
- گرفتن کمک برای صحت روانی از طریق یک داکتر
- بیماری پس از صدمات روانی
- بیماری روانی و مسائل الکل و مواد مخدر
- بهبودی پس از بیماری روانی