

Πολιτισμική ταυτότητα και ψυχική υγεία (Cultural identity and mental health)

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο εξετάζει τον αντίκτυπο που έχει η μετανάστευση στην ψυχική υγεία. Προσφέρει πληροφορίες σχετικά με τη σημασία που έχει η πολιτισμική ταυτότητα, πως το άγχος της μετανάστευσης μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία και πως αντιμετωπίζεται αυτό το στρες.

Τι είναι η πολιτισμική ταυτότητα;

Η ταυτότητά μας είναι ένα σπουδαίο μέρος της προσωπικότητάς μας, του πως βλέπουμε τον εαυτό μας και τις ομάδες με τις οποίες συνδεόμαστε. Πολλές επιδράσεις όπως η οικογένεια, το σχολείο, η δουλειά, οι θρησκευτικές ομάδες, κοινωνικές ομάδες, αθλητικές ομάδες, οι εμπειρίες μας και η πολιτισμική μας καταγωγή διαμορφώνουν την ταυτότητά μας. Σημασία έχει να αισθανόμαστε μια αίσθηση του ανήκειν στην νέα κοινωνία και ότι είμαστε κοινωνικά αποδεκτοί ως αυτοί που είμαστε.

Το πως μαθαίνουμε να βλέπουμε τον εαυτό μας και το πως μας φέρονται οι άλλοι επηρεάζει την αυτοπεποίθηση και τον αυτοσεβασμό μας. Μερικές φορές οι άνθρωποι αποκλείονται για διάφορους λόγους. Για παράδειγμα, μπορεί να έχουν μια διαφορετική εμφάνιση ή αναπηρία. Ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι κάτι που μπορεί να υποστεί οποιοσδήποτε όμως οι μετανάστες και οι πρόσφυγες μερικές φορές μπορεί να αντιμετωπίσουν περισσότερο αποκλεισμό επειδή ανήκουν σε πολιτισμική μειονότητα.

Πολιτισμική ταυτότητα

Οι πολιτισμικές πεποιθήσεις και οι πρακτικές μας μαθαίνονται και παραδίδονται από γενιά σε γενιά. Ο πολιτισμός περιλαμβάνει την ιστορία, τις αξίες, διαβατήριες τελετές, φαγητά, θρησκεία και γλώσσα. Αυτά που μαθαίνουμε διαμορφώνουν τις απόψεις και τις πράξεις μας. Ένας κοινός πολιτισμός βοηθά να φέρει μαζί όλους τους ανθρώπους να σχηματίσουν ένα κοινωνικό σύνολο και τους δίνει την αίσθηση μιας κοινής ταυτότητας.

Πώς επηρεάζεται η ψυχική υγεία από τη μετανάστευση;

Οι άνθρωποι μεταναστεύουν για διάφορους λόγους. Μερικοί άνθρωποι μεταναστεύουν για οικονομικούς ή εκπαιδευτικούς λόγους, άλλοι για πολιτικούς λόγους για να διαφύγουν από πόλεμο ή δίωξη. Η διαδικασία της μετανάστευσης δεν είναι απλή. Αισθήματα απομόνωσης, μοναξιά, αποκλεισμός και φτωχός αυτοσεβασμός είναι δυνατόν να πιέσουν την ψυχική υγεία του ανθρώπου. Για τους μετανάστες και πρόσφυγες αυτά τα αισθήματα μπορεί να προέλθουν από καταστάσεις όπως:

- Η βίωση σε μια χώρα που έχει διαφορετικά πολιτισμικά ή θρησκευτικά ήθη.
- Δυσκολία στην εκμάθηση νέας γλώσσας.
- Φτωχές στεγαστικές συνθήκες.
- Ανεργία.
- Απώλεια της οικογένειας και στήριξης από το κοινωνικό σύνολο.
- Αίσθημα απομόνωσης και η βίωση σε μια περιοχή όπου δεν υπάρχουν πολλά άτομα παρόμοιου πολιτισμού.
- Τον ρατσισμό και να νιώθουν ότι δεν είναι αποδεκτοί στην κοινωνία της νέας χώρας.
- Έλλειψη ευκαιρίας να βελτιώσουν της συνθήκες βίωσής τους.
- Η εμπειρία του πολιτισμικού σοκ.

Τι είναι το πολιτισμικό σοκ;

Το πολιτισμικό σοκ είναι μια κοινή αντίδραση ανάμεσα στους ανθρώπους που βιώνουν σε μια χώρα όπου ο τρόπος ζωής διαφέρει από αυτόν στην χώρα από την οποία προήλθαν. Μερικά άτομα προσαρμόζονται γρήγορα στη νέα χώρα όμως άλλοι δυσκολεύονται.

Δεν είναι ασυνήθιστο για τους ανθρώπους να εκτιμούν τον δικό τους πολιτισμό ως λογικό και πολιτισμένο, ενώ θεωρούν ότι ένας διαφορετικός πολιτισμικός χώρος στερείται φιλική διάθεση, είναι απολίτιστος και έχει έλλειψη ηθικών αξιών. Μπορεί να υποθέτουν ότι οι "άλλοι" έχουν κάποιο ελάττωμα και όχι "εμείς".



Πώς επηρεάζονται οι άνθρωποι από το πολιτισμικό σοκ;

Το πολιτισμικό σοκ έχει διαφορετική επίδραση στους άντρες, γυναίκες και ανθρώπους τρίτης ηλικίας.

Οι άντρες που πιάνουν δουλεία σε μια νέα χώρα μπορεί να εμπλακούν σε δραστηριότητες παρόμοιες μ' αυτές της πρώην χώρας και να προσαρμοστούν στον νέο πολιτισμικό χώρο πιο γρήγορα. Χωρίς απασχόληση, μπορεί να τους πάρει περισσότερο χρόνο να προσαρμοστούν. Μπορεί να αντιμετωπίσουν κοινωνική απομόνωση που μπορεί να οδηγήσει σε μοναξιά και κατάθλιψη.

Παρομοίως, οι γυναίκες που κάθονται στο σπίτι μπορεί πολλές φορές να βρίσκονται σε πολύ διαφορετικό περιβάλλον απ' ό,τι στη χώρα απ' όπου προήλθαν. Μερικές γυναίκες μπορεί να χρειαστεί να εργαστούν έξω από το σπίτι για να στηρίξουν την οικογένεια, και αυτό δημιουργεί μια πίεση την οποία προηγουμένως δεν την είχαν. Ή μπορεί να δυσκολευτούν να βρουν δουλειά οπότε μπορεί να αντιμετωπίσουν κοινωνική απομόνωση.

Επιπρόσθετα, τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολίες να εγκατασταθούν στη νέα χώρα επειδή αισθάνονται ότι ο ρόλος τους και η θέση τους στην οικογένεια έχουν αλλάξει και ίσως να εκτιμούνται λιγότερο. Μπορεί να αισθάνονται ότι δεν εκτιμάται πλέον η σοφία τους. Μπορεί να έχουν λιγότερες ευκαιρίες για κοινωνική συναναστροφή και να αρχίσουν να αισθάνονται κοινωνικά απομονωμένοι, μοναχικοί και καταθλιμμένοι.

Τι είναι η πολιτισμική απώλεια;

Η πολιτισμική απώλεια είναι όταν οι άνθρωποι θλίβονται για την κοινωνία και την κοινότητα που άφησαν πίσω. Μπορεί να νιώθουν θυμό, ενοχή και θλίψη που έχασαν την πρώτη ταυτότητά τους. Μπορεί να αρχίσουν να αμφιβάλλουν την απόφαση που επήραν να μεταναστεύσουν σε νέα χώρα και να θέλουν να γυρίσουν στην πατρίδα τους. Εάν η στενοχώρια, η θλίψη και ο θυμός συνεχίζουν για πολύ καιρό, μπορεί να επηρεάσει την ψυχική τους υγεία και να δημιουργήσει εμπόδια στην προσαρμογή τους στην νέα χώρα.

Τι μπορώ να κάνω για να μειώσω το στρες, την απομόνωση ή κατάθλιψη;

- Προσπαθήστε να μάθετε τη νέα γλώσσα. Τα Αγγλικά θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τις δεξιότητες επικοινωνίας και να αυξήσει την αυτοπεποίθησή σας ανάμεσα στους Αγγλόφωνους Αυστραλιανούς πολίτες.
- Η εκμάθηση νέας γλώσσας χρειάζεται χρόνο και κόπο. Προσπαθήστε να μην αποθαρρύνετε ή να ντρέπεστε ότι δυσκολεύεστε να εκφραστείτε και να καταλάβετε τους άλλους.
- Ζητάτε διερμηνέα αν χρειάζεστε.
- Να είστε δραστήριοι. Περπατάτε, κολυμπάτε, τρέχετε, χορεύετε, παίζετε σπορ ή μάθετε κάτι δημιουργικό όπως είναι οι καλές τέχνες και χειροτεχνίες. Η δραστηριότητα σας βοηθά να διατηρείστε σε φόρμα και να αισθάνεστε καλύτερα.
- Συμμετάσχετε σε κοινοτικές ομάδες. Μπορείτε να γνωρίσετε καινούρια πρόσωπα, βελτιώσετε τα Αγγλικά σας και να αποκτήσετε την αίσθηση του ανήκειν.
- Προσπαθείτε να διατηρείτε θετική άποψη και να βλέπετε τα πράγματα με χιούμορ.
- Προσπαθείτε να ελέγχετε την απογοήτευση και τον θυμό σας επειδή ο κόσμος μπορεί να αισθανθεί αυτά τα συναισθήματα σε σας και να προσπαθήσει να σας αποφύγει ή να πάψει να σας φέρεται με φιλικό τρόπο.

Τι πιέσεις αντιμετωπίζουν οι νεαροί μετανάστες;

Τα νεαρά άτομα γενικά προσαρμόζονται στις καινούριες γλώσσες, αξίες και πολιτισμούς πιο γρήγορα απ' ό,τι οι γονείς ή ο παππούς και η γιαγιά τους.

Επειδή μιλούν Αγγλικά, τα νεαρά άτομα πολλές φορές αναλαμβάνουν ρόλους ενηλίκων πιο νωρίς στη νέα χώρα απ' ό,τι θα αναμενόταν στην χώρα από την οποία προήλθαν. Ωστόσο, συνεχίζουν να θεωρούνται παιδί στην οικογένεια.

Τα νεαρά άτομα μπορεί να αντιμετωπίσουν σύγκρουση ταυτότητας. Η οικογένεια μπορεί να τα απαιτεί να διατηρήσουν τις αξίες και τα ήθη της πατρίδας τους όμως το νεαρό άτομο μπορεί να επιθυμεί να γίνει μέρος του νέου πολιτισμικού χώρου και αποδεκτό στο νέο κύκλο φίλων του. Αυτή η σύγκρουση ταυτότητας μπορεί να οδηγήσει σε ένταση και προβλήματα στο σπίτι και έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει την ψυχική τους υγεία.

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

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Τι μπορεί να κάνει το νεαρό άτομο για να αντιμετωπίσει το άγχος;

- Να μιλήσετε με συμβουλευτικό για τα θέματα που σας απογοητεύουν. Οι συμβουλευτικοί είναι αντικειμενικοί και θα χειρίζονται τις πληροφορίες σας με εχεμύθεια. Τα νεαρά άτομα μέχρι 25 χρονών μπορούν να επικοινωνήσουν με το www.headspace.org.au για πληροφορίες και υπηρεσίες στήριξης που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, ή την Γραμμή Βοήθειας για Παιδιά (*Kids Help Line*), δωρεάν κλήση στο 1800 55 1800 για άμεση βοήθεια.
- Όταν δεν μπορείτε να βρείτε τον τρόπο να συμβιβαστείτε στην οικογένεια, το να συμφωνήσετε ότι διαφωνείτε μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την επικοινωνία μεταξύ σας.
- Όταν είναι δύσκολο να μιλήσετε πρόσωπο με πρόσωπο, μερικές φορές μπορεί να είναι βοηθητικό να γράψετε ένα σημείωμα εξηγώντας το πως αισθάνεστε.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να επικοινωνούν καλύτερα με το παιδί τους;

- Να βρουν μια στιγμή όπου δεν είναι κανένας τους στενοχωρημένος ή αγχωμένος. Πιο εύκολο είναι να μιλήσετε όταν δεν βρίσκεται κανείς σε συναισθηματική ένταση και να είστε σ' ένα μέρος όπου δεν θα ενοχληθείτε από άλλους, το τηλέφωνο ή την τηλεόραση.
- Να προσπαθήσουν να διαβάσουν ή να καταλάβουν περισσότερα για το πως είναι να είσαι σε εφηβική ηλικία στην Αυστραλία. Οι γονείς μπορούν να παρακολουθήσουν σειρές μαθημάτων *Ανατροφή Εφήβου (Parenting a Teenager)*, που πολλές φορές παρέχονται από τα γυμνάσια, χώρους λατρείας ή κοινοτικά κέντρα. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με την τηλεφωνική γραμμή βοήθειας γονέων *Parentline* στην πολιτεία ή επικράτεια σας για βοήθεια με τα αγχώδη προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γονείς.
- Να σκεφτούν ή να συμμετάσχουν σε πρόγραμμα οικογενειακών σχέσεων που βοηθά τις οικογένειες να βρουν νέους τρόπους επικοινωνίας μεταξύ τους. Ο οργανισμός *Relationships Australia* και πολλά Κοινοτικά Κέντρα Υγείας, Κέντρα Εξυπηρέτησης Μεταναστών (*Migrant Resource Centre*) και τα τοπικά κέντρα *Neighbourhood Centre* προσφέρουν τέτοια προγράμματα.
- Να μιλήσουν με συμβουλευτικό. Οι συμβουλευτικοί θα είναι αντικειμενικοί και θα σέβονται το απόρρητο της οικογένειάς σας.
- Να μπορούν να συμφωνούν ότι υπάρχει διαφωνία.

Ποιες είναι μερικές ιδέες που βοηθούν τα άτομα τρίτης ηλικίας;

Μπορεί να φανεί δύσκολο για τα άτομα τρίτης ηλικίας να νιώσουν ότι ανήκουν στη νέα χώρα, ειδικά όταν μετανάστευσαν σε μεγάλη ηλικία. Οι αξίες και οι πεποιθήσεις σας σχετικά με τη διατήρηση της ευεξίας κατά την γήρανση και η στήριξη που χρειάζεται μπορεί να διαφέρουν μεταξύ του ατόμου τρίτης ηλικίας και άλλων στην οικογένεια. Μπορεί να είναι δύσκολο να παραδεχτούν ότι βρίσκονται μακριά από αυτά ή αυτούς που νιώθουν δεμένοι πνευματικά και αυτά που τους είναι γνωστά και τους φέρνουν παρηγοριά και στήριξη.

Αυτές οι προτάσεις μπορεί να βοηθήσουν τις οικογένειες κατά τις δύσκολες περιόδους.

- Επισκεφτείτε χώρο λατρείας ή πνευματικής στήριξης. Μπορεί να σας βοηθήσει με τα πνευματικά ερωτήματα και θέματα απώλειας.
- Μιλήστε με συμβουλευτικό. Αυτό μπορεί να δώσει νέα προοπτική σε όλους. Οι πολυπολιτισμικές υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων συνήθως απασχολούν δίγλωσσο προσωπικό με ειδικότητα στην παροχή βοήθειας σε ανθρώπους διαφόρων πολιτισμικών καταγωγών ή ρωτήστε τον γιατρό-παθολόγο σας (GP).
- Οι υπηρεσίες Οικιακής και Κοινοτικής Φροντίδας (*Home and Community Care - HACC*) βοηθούν τους ανθρώπους τρίτης ηλικίας να διατηρήσουν την ανεξαρτησία τους στο σπίτι τους χωρίς να επιβαρύνουν την υπόλοιπη οικογένεια με περισσότερο άγχος. Το τοπικό σας Κοινοτικό Κέντρο Υγείας μπορεί να σας εξηγήσει τις υπηρεσίες που παρέχονται στην περιοχή σας. Το τοπικό σας Κέντρο Εξυπηρέτησης Μεταναστών μπορεί επίσης να σας ενημερώσει σχετικά με τις υπηρεσίες που παρέχονται για συγκεκριμένες γλωσσικές ομάδες. Επισκεφτείτε το <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm> για στοιχεία των τοπικών υπηρεσιών HACC.
- Μπορεί να υπάρξουν στιγμές όπου πρέπει να συμφωνήσετε ότι θα διαφωνείτε.
- Η συναναστροφή με άλλους που μιλούν την ίδια γλώσσα και η συμμετοχή σε νέες δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους τρίτης ηλικίας να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και αίσθηση του ανήκειν.

Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας παρέχονται για όλες τις ηλικίες μέσω των δημοσίων και ιδιωτικών νοσοκομείων. Είναι επίσης προσιτές μέσω του γιατρού σας (GP). Για περισσότερες πληροφορίες δείτε το ενημερωτικό δελτίο της Πολυπολιτισμικής Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας Αυστραλίας (*Multicultural Mental Health Australia - MMHA*) που φέρει τον τίτλο *Πώς να ζητήσετε βοήθεια για την ψυχική υγεία μέσω γιατρού (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

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Χρειάζεσθε περισσότερες πληροφορίες;**Για διερμηνέα****Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS)**

Τηλ: 13 14 50

Υπηρεσίες ψυχικής υγείας και 24ωροι αριθμοί έκτακτης ανάγκης απαριθμούνται στον τοπικό σας τηλεφωνικό κατάλογο.

headspace: Το Εθνικό Ίδρυμα Ψυχικής Υγείας Νεαρών της Αυστραλίας (National Youth Mental Health Foundation)

Τα κέντρα παρέχουν συμβουλές υγείας, στήριξη και πληροφορίες για νεαρά άτομα.

Ιστοσελίδα: www.headspace.org.au

Σχέσεις Αυστραλίας (Relationships Australia)

Ένας μη κρατικός οργανισμός που παρέχει υπηρεσίες στήριξης σχετικά με τις προσωπικές σχέσεις σε κάθε πολιτεία και επικράτεια.

Ιστοσελίδα: www.relationships.com.au for numbers

Γραμμή Βοήθειας για Παιδιά (Kids Helpline)

Ένας μη κρατικός οργανισμός που παρέχει γραμμή βοήθειας και στήριξη online για νεαρά άτομα.

Τηλ: 1800 55 1800

Ιστοσελίδα: www.kidshelponline.com.au

Γραμμή Βοήθειας για Γονείς (Parentline)

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με την τηλεφωνική γραμμή βοήθειας γονέων Parentline στην πολιτεία ή επικράτεια σας για βοήθεια με τα αγχώδη προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γονείς.

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

Βάλτε εδώ τα στοιχεία επικοινωνίας των τοπικών υπηρεσιών

.....

.....

.....

Πολυπολιτισμική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Αυστραλίας (Multicultural Mental Health Australia - MMHA)

Τηλ: 02 9840 3333

Φαξ: 02 9840 3388

Ιστοσελίδα: www.mmha.org.au

Email: admin@mmha.org.au

Lifeline 24ωρη τηλεφωνική συμβουλευτική υπηρεσία

Μια υπηρεσία παροχής συμβουλευτικής και πληροφοριών που παρέχεται από μη κρατικό οργανισμό.

Τηλ: 13 11 14

Ιστοσελίδα: www.lifeline.org.au

Φροντιστές Αυστραλίας (Carers Australia)

Ένας μη κρατικός οργανισμός που παρέχει πληροφορίες, παραπομπή και εκπαιδευτικό υλικό σε φροντιστές.

Τηλ: 1800 242 636

Ιστοσελίδα: www.carersaustralia.com.au

beyondblue: η εθνική πρωτοβουλία για την κατάθλιψη

Πληροφορίες σχετικά με την κατάθλιψη, το άγχος και σχετικές διαταραχές, τις θεραπείες που διατίθενται και που μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια.

Τηλ: 1300 22 4636

Ιστοσελίδα: www.beyondblue.org.au

Πνευματική Υγεία Αυστραλίας (Sane Australia)

Ο εθνικός φιλανθρωπικός οργανισμός για την ψυχική υγεία που παρέχει πληροφορίες και παραπομπή μέσω εθνικής γραμμής βοήθειας δωρεάν κλήσης, μαζί με εκπαιδευτικό υλικό και έρευνα.

Τηλ: 1800 18 SANE (7263)

Ιστοσελίδα: www.sane.org

Επικοινωνήστε με τις παρακάτω υπηρεσίες στην περιοχή σας:

- Γιατρό (GP)
- Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας
- Κοινωνικό Κέντρο Υγείας
- Ομάδα ψυχικής υγείας του τοπικού νοσοκομείου σας
- Διαπολιτισμικό Κέντρο/Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας (Transcultural Mental Health Centre / Service)

Η MMHA παρέχει τα στοιχεία για επικοινωνία αν είναι διαθέσιμη η υπηρεσία στην πολιτεία ή επικράτεια σας.

Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο δημοσιεύτηκε από την Πολυπολιτισμική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Αυστραλίας (MMHA) με χρηματοδότηση από το Αυστραλιανό Υπουργείο Υγείας και Γήρανσης (Australian Department of Health and Ageing). Περισσότερα ενημερωτικά φυλλάδια που περιλαμβάνει αυτή η σειρά:

- Φροντιστές ατόμων με ψυχική ασθένεια
- Δικαιώματα και υποχρεώσεις των καταναλωτών στο σύστημα ψυχικής υγείας
- Ζήτηση βοήθειας για την ψυχική υγεία μέσω γιατρού
- Διαταραχή μετατραυματικού άγχους
- Ψύχωση και προβλήματα ναρκωτικών και αλκοόλ
- Ανάρρωση από ψυχική ασθένεια

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

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