

Identità culturale e salute mentale (Cultural identity and mental health)

Questa scheda informativa analizza l'impatto che l'immigrazione può avere sulla salute mentale. La scheda offre informazioni sull'importanza dell'identità culturale, su come gli stress dell'immigrazione possono incidere sulla salute mentale e su come gli interessati possono tenere sotto controllo tali stress.

Perché l'identità culturale è importante?

La nostra identità è una parte importante di chi siamo, di come ci vediamo e dei gruppi con i quali creiamo dei rapporti. Molte influenze come famiglia, scuola, lavoro, congregazioni religiose, gruppi sociali, associazioni sportive nonché le nostre esperienze e la nostra origine culturale formano la nostra identità. È importante provare un senso di appartenenza alla nuova società ed essere socialmente accettati per chi siamo.

Il modo in cui impariamo a vedere noi stessi e il modo in cui gli altri agiscono nei nostri confronti, incidono sulla nostra fiducia in noi stessi e sulla nostra autostima. Talvolta alcune persone possono venire escluse per tutta una serie di motivi. Ad esempio, il loro aspetto potrebbe essere diverso o magari potrebbero essere affette da una disabilità. L'esclusione sociale può manifestarsi nei confronti di chiunque ma talvolta immigrati e rifugiati potrebbero essere maggiormente oggetto di esclusione perché appartengono ad un gruppo culturale minoritario.

Identità culturale

Le nostre convinzioni e usanze culturali vengono apprese e tramandate da una generazione all'altra. La cultura comprende storia, valori, riti iniziatori, cibo, religione e lingua. Ciò che apprendiamo forma i nostri atteggiamenti e le nostre azioni. Una cultura comune favorisce l'aggregazione di un gruppo di persone allo scopo di formare una comunità. E produce negli interessati un senso di identità comune.

In quale modo l'immigrazione può incidere sulla salute mentale?

La gente emigra per motivi diversi. Alcune persone emigrano per motivi economici o educativi, altri per motivi politici, ad esempio per sfuggire a guerre e a persecuzioni. Il processo immigratorio non è semplice. Sensazioni di isolamento, solitudine, esclusione e scarsa autostima possono essere stressanti per la salute mentale di una persona. Per immigrati e rifugiati queste sensazioni possono derivare da situazioni quali:

- Vivere in un paese che ha usanze culturali o religiose diverse.
- Difficoltà ad apprendere una nuova lingua.
- Condizioni abitative precarie.
- Disoccupazione.
- Perdita del sostegno della famiglia e della comunità.
- Sensazione di isolamento e vivere in una zona in cui non vi sono molte persone di simile origine culturale.
- Razzismo e sensazione di mancata accettazione da parte della società del nuovo paese.
- Mancanza di occasioni per migliorare le proprie condizioni di vita.
- Shock culturale.

Cos'è lo shock culturale?

Lo shock culturale rappresenta una reazione comune tra le persone che vivono in un paese in cui il modo di vivere è diverso da quello del loro paese d'origine. Alcune persone potrebbero adattarsi al nuovo paese rapidamente mentre altre potrebbero incontrare difficoltà a farlo.

Non è raro che una persona consideri la propria cultura razionale e raffinata, nel contempo ritenendo una cultura diversa come ostile, rozza e carente di valori morali. Potrebbe partire dal presupposto che c'è qualcosa che non va con "loro" e non con "noi".



In quale modo lo shock culturale può avere conseguenze sulle persone?

Lo shock culturale può colpire senza distinzioni uomini, donne e anziani.

Gli uomini che trovano lavoro nel nuovo paese intraprendendo attività simili a quelle del paese d'origine potrebbero adattarsi alla nuova cultura più rapidamente. Senza lavoro, il processo di adattamento può essere più lungo. In tal caso potrebbero provare isolamento sociale che a sua volta può condurre a solitudine e depressione.

Allo stesso modo, le donne a casa possono spesso trovarsi in un ambiente assai diverso da quello del paese d'origine. Alcune donne potrebbero trovare lavoro fuori di casa per contribuire al reddito familiare, il che crea pressioni che non hanno mai incontrato prima. Oppure potrebbero avere difficoltà a trovare lavoro, nel qual caso potrebbero essere vittime di isolamento sociale.

Inoltre, le persone anziane potrebbero dover affrontare delle vere e proprie sfide nell'adattarsi al nuovo paese perché ritengono che il loro ruolo e posizione in seno alla famiglia sono cambiati e magari sono meno apprezzati. Potrebbero avere la sensazione che la propria saggezza non è più presa nella giusta considerazione. Potrebbero avere meno occasioni di inserirsi nella società e potrebbero iniziare a sentirsi isolati, soli e depressi.

Cos'è la perdita dell'identità culturale?

Si parla di perdita dell'identità culturale quando una persona prova dolore per la perdita della società e della comunità che si è lasciata alle spalle. Tale persona potrebbe sentirsi arrabbiata, risentita, in colpa e triste per la perdita della precedente identità. Potrebbe iniziare ad avere dei dubbi sulla decisione di emigrare in un nuovo paese e voler quindi rientrare in patria. Se il dolore, la tristezza e la rabbia durano a lungo, potrebbero avere conseguenze sulla salute mentale e creare barriere all'adattamento al nuovo paese.

Cosa si può fare per ridurre lo stress, l'isolamento o la depressione?

- Cercate di imparare la nuova lingua. L'inglese migliorerà le vostre tecniche di comunicazione e aumenterà la fiducia in voi stessi quando vi troverete a comunicare con gli altri in inglese.
- Imparare una nuova lingua richiede tempo e notevole impegno. Cercate di non sentirvi scoraggiati o imbarazzati quando trovate difficile esprimervi o comprendere gli altri.
- Se vi serve un interprete, chiedetelo.
- Tenetevi attivi. Camminate, nuotate, ballate, fate dello sport o imparate qualcosa di creativo come arte e artigianato. Essere attivi può aiutarvi a rimanere in forma e a sentirvi meglio.
- Partecipate ad un gruppo sociale. Potrete fare nuove amicizie, migliorare la conoscenza dell'inglese e recuperare un senso di appartenenza.
- Cercate di stare positivi e vedere il lato divertente delle cose.
- Cercate di tenere sotto controllo la vostra frustrazione e rabbia perché gli altri potrebbero avvertire tali emozioni in voi e quindi evitarvi o cessare il rapporto di amicizia con voi.

Quali pressioni si trovano ad affrontare i giovani immigrati?

Di solito i giovani si adattano a nuove lingue, nuovi valori e nuove culture più rapidamente rispetto ai propri genitori o nonni.

Per il fatto di imparare più rapidamente l'inglese, nel nuovo paese i giovani potrebbero assumere il ruolo di adulti prima di quanto sia comune nel paese d'origine. Tuttavia, a casa, saranno sempre considerati i "piccoli" della famiglia.

I giovani potrebbero trovarsi alle prese con un conflitto di identità. I familiari potrebbero pretendere che conservino i valori e le usanze del paese d'origine, ma un giovane potrebbe voler entrare a far parte della nuova cultura ed essere accettato dalla nuova cerchia di amici. Tale conflitto di identità potrebbe provocare tensione e problemi a casa e potenzialmente avere ripercussioni sulla sua salute mentale.

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

Cosa può fare un giovane per tenere sotto controllo lo stress?

- Parlate ad uno psicoterapeuta dei problemi che vi causano frustrazione. Gli psicoterapeuti sono obiettivi e tratteranno le informazioni che vi riguardano con la dovuta riservatezza. I giovani di età fino ai 25 anni possono consultare il sito www.headspace.org.au per informazioni e servizi assistenziali relativi alla salute mentale, oppure la *Kids Help Line* (linea di assistenza per i ragazzi) al numero verde 1800 55 1800 per assistenza immediata.
- Quando non riuscite a trovare un compromesso in seno alla famiglia, anche l'accettare il fatto che non si è d'accordo potrebbe contribuire a mantenere aperti i canali di comunicazione.
- Quando è difficile parlare a quattrocchi, talvolta potrebbe essere utile scrivere un appunto su come vi sentite.

Cosa possono fare i genitori per comunicare meglio con i figli?

- Scegliete un momento quando nessuno è turbato o stressato. È più facile parlare quando le persone non sono turbate emotivamente e in un luogo in cui non saranno interrotti da altri, dal telefono o dalla televisione.
- Cercate di leggere o di capire meglio cosa vuol dire essere un adolescente in Australia. I genitori possono partecipare ai corsi *Parenting a Teenager* (essere genitori di un adolescente), che spesso vengono offerti tramite scuole medie, luoghi di culto o centri sociali. Potete contattare un numero verde della *Parentline* nel vostro stato o territorio di residenza per ottenere l'assistenza utile a superare gli stress legati al ruolo di genitori.
- Prendete in considerazione la partecipazione ad un programma di rapporti familiari che aiuta le famiglie a trovare nuovi modi di comunicare. Relationships Australia e molti centri sociosanitari, centri di risorse per immigrati e Neighbourhood Centres (centri di buon vicinato) offrono tali programmi.
- Parlate ad uno psicoterapeuta. Gli psicoterapeuti sono obiettivi e rispetteranno la privacy della vostra famiglia.
- Accettate il fatto di non essere d'accordo.

Quali sono alcune idee utili per gli anziani?

Per gli anziani potrebbe essere difficile provare un senso di appartenenza al nuovo paese, soprattutto quando sono immigrati in età già avanzata. I valori e le convinzioni su come curare la salute mentre si invecchia e l'assistenza richiesta potrebbero variare tra un anziano e gli altri familiari. Potrebbe essere difficile accettare di essere lontani dai legami spirituali e dalle fonti tradizionali di comfort e supporto.

Questi suggerimenti potrebbero aiutare le famiglie a superare momenti difficili:

- Visitate un luogo di culto o di sostegno spirituale. Potrebbe essere utile per superare apprensioni di carattere spirituale e problemi legati alla sensazione di perdita.
- Parlate con uno psicoterapeuta. Questa azione può dare alla persona nuovi orizzonti. I servizi multiculturali di assistenza agli anziani di solito impiegano personale bilingue con esperienza e competenze nel campo dell'assistenza alle famiglie di varia estrazione culturale, oppure interpellate il vostro medico di famiglia (GP).
- I servizi di assistenza a domicilio e di utilità sociale (Home and Community Care o HACC) possono aiutare gli anziani a mantenere l'indipendenza presso la propria abitazione senza creare altri stress per il resto della famiglia. Il più vicino centro sociosanitario può informarvi sui servizi disponibili nella vostra zona. Il centro risorse immigrati della vostra zona può anche informarvi sui servizi per gruppi di una lingua particolare. Visitate il sito <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm> per conoscere i numeri utili dei servizi HACC della vostra zona.
- Potrebbero esservi dei momenti in cui dovete accettare di non essere d'accordo.
- Frequentare altre persone che parlano la stessa lingua e partecipare a nuove attività potrebbe aiutare gli anziani ad acquistare fiducia in sé stessi e un senso di appartenenza.

I servizi di salute mentale sono offerti a tutte le fasce di età tramite gli ospedali pubblici e privati. È anche possibile avvalersi di tali servizi tramite il proprio medico di famiglia (GP). Per maggiori informazioni, consultate la scheda di Multicultural Mental Health Australia's (MMHA) intitolata *Getting help for mental health through a doctor* (Ottenere assistenza per la salute mentale tramite un medico).

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

Vi servono maggiori informazioni?**Per un interprete****Servizio traduzioni e interpreti (TIS)**

Tel: 13 14 50

Servizi di salute mentale e numeri verdi (gratuiti) d'emergenza 24 ore su 24 elencati nell'elenco telefonico locale.

headspace: Australia's National Youth Mental Health Foundation (fondazione nazionale australiana della salute mentale giovanile)

Centri che offrono consigli, assistenza e informazioni per i giovani.

Sito web: www.headspace.org.au**Relationships Australia**

Un ente non governativo che offre servizi di assistenza relazionale in ogni stato e territorio dell'Australia.

Sito web: www.relationships.com.au

per conoscere i relativi numeri

Kids Helpline (numero verde per i ragazzi)

Un ente non governativo che offre un numero verde e supporto sul web per i giovani.

Tel: 1800 55 1800

Sito web: www.kidshelponline.com.au**Parentline (numero verde per genitori)**

Un numero verde in ogni stato e territorio australiano per aiutare i genitori ad educare i figli.

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

per trovare i numeri di contatto

Inserire qui i contatti locali

.....

.....

.....

Multicultural Mental Health Australia (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Fax: 02 9840 3388

Sito web: www.mmha.org.auEmail: admin@mmha.org.au**Lifeline servizio telefonico di psicoterapia 24 ore su 24**

Un servizio di psicoterapia e di informazioni offerto da un ente non governativo.

Tel: 13 11 14

Sito web: www.lifeline.org.au**Carers Australia**

Un ente non governativo che offre agli accompagnatori ("carers") informazioni, segnalazioni e risorse educative.

Tel: 1800 242 636

Sito web: www.carersaustralia.com.au**beyondblue: l'iniziativa nazionale anti-depressione**

Informazioni su depressione, ansia e disturbi correlati, trattamenti disponibili e a chi rivolgersi per aiuto.

Tel: 1300 22 4636

Sito web: www.beyondblue.org.au**Sane Australia**

L'ente benefico nazionale in materia di salute mentale che offre informazioni e segnalazioni tramite un numero verde nazionale gratuito oltre a risorse educative e iniziative di ricerca.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Sito web: www.sane.org**Contattate il più vicino:**

- Medico di base (GP)
- Servizio di salute mentale
- Centro socio sanitario
- Il team della salute mentale presso l'ospedale di zona
- Transcultural Mental Health Centre / Service (Centro/servizio transculturale di salute mentale)

La MMHA può fornire i numeri di contatto, se disponibili, nel vostro stato o territorio di residenza.

Informazioni sulla presente scheda informativa

La presente scheda informativa è stata realizzata dalla **Multicultural Mental Health Australia** (MMHA) con la sovvenzione dell'Australian Department of Health and Ageing (il ministero federale della salute e degli anziani). Altre schede informative nella presente serie comprendono:

- Accompagnatori di una persona affetta da malattia mentale
- Diritti e doveri del consumatore nel sistema della salute mentale
- Ottenere assistenza per la salute mentale tramite un medico
- Stress post traumatico
- Psicosi e problemi legati al consumo di droga ed alcol
- La ripresa da una malattia mentale

© 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