

## Културниот идентитет и менталното здравје (Cultural identity and mental health)

Овој информативен лист се осврнува на влијанието што доселувањето може да го има на менталното здравје. Тој содржи информации за тоа колку е важен културниот идентитет, како стресот што го доживуваат луѓето при доселувањето може да влијае на нивното ментално здравје и како тие можат да го контролираат.

### Зошто културниот идентитет е важен?

Нашиот идентитет е важен дел од тоа кои сме ние, како се гледаме себеси и групите со кои имаме контакт. Нашиот идентитет се формира под влијание на многу работи, како што се на пример, семејството, училиштето, работата, верските групи, општествените групи, спортските групи, нашето искуство и културното потекло. Важно е да чувствуваме дека припаѓаме на новото општество и дека сме општествено прифатени такви како што сме.

Начинот на кој учиме да се гледаме себеси и како другите постапуваат со нас влијае на нашата самодоверба и мислење за нас. Понекогаш луѓето може да бидат отфрлени од средината заради различни причини. На пример, тие може да имаат различен изглед или да се онеспособени. Секој човек може да биде отфрлен од општеството, меѓутоа, доселениците и бегалците понекогаш може да бидат повеќе отфрлени бидејќи тие припаѓаат на етничка културна група.

### Културен идентитет

Ние ги учиме и пренесуваме со генерации нашите културни верувања и обичаи. Културата вклучува историја, вредности, обреди, храна, религија и јазик. Тоа што го учиме ги формира нашите ставови и постапки. Една заедничка култура ги зближува луѓето и им помага да формираат заедница. Тоа им дава на луѓето чувство дека имаат заеднички идентитет.

### Како доселувањето може да влијае на менталното здравје?

Луѓето се доселуваат од различни причини. Некои луѓе се доселуваат заради економски и образовни причини, други заради политички причини за да избегаат од војна или прогонување. Процесот на доселување не е едноставен. Чувствата на изолираност, осаменост, отфрлување и ниското мислење за себе може ментално да ги оптеретуваат луѓето. Кај доселениците и бегалците, ваквите чувства може да се појават како резултат на некои ситуации како што се:

- Живот во земја со различни културни или верски обичаи.
- Тешкотии при учење на нов јазик.
- Лоши станбени услови.
- Невработеност.
- Загуба на поддршка од семејството и заедницата.
- Чувство на изолираност и живеење во подрачје каде што нема многу луѓе од слична култура.
- Расизам и чувството дека тие не се прифатени во општеството во новата земја.
- Недостаток на можности да ги подобрат нивните услови на живеење.
- Доживување на културен шок.

### Што е културен шок?

Културниот шок е вообичаена реакција кај луѓе кои живеат во земја каде што начинот на живеење е различен од оној во земјата во која тие претходно живееле. Некои луѓе може брзо да се привикнат на новата земја додека тоа може да биде тешко за други луѓе.

Не е невообичаено луѓето да ја ценат сопствената култура како разумна и цивилизирана, додека другата култура ја гледаат како ладна, нецивилизирана култура без морални вредности. Тие може да мислат дека нешто не е во ред со “нив”, а не со “нас”.



## Како културниот шок може да влијае на луѓето?

Културниот шок може различно да влијае на мажите, жените и постарите лица.

Мажите кои ќе најдат работа во новата земја може да се вклучат во активности што се слични на активностите во земјата во која претходно живееле и може брзо да се привикнат на новата култура. Без работа, привикнувањето може да трае подолго. Тие може да доживеат социјална изолираност што може да доведе до осаменост и депресија.

Слично, жените кои остануваат дома често може да се најдат во многу различна средина од таа во земјата во која претходно живееле. Некои жени можеби треба да работат надвор од домот за да го издржуваат семејството, со што се создава притисок каков што можеби не доживеале претходно. Или, може да им биде тешко да најдат работа, а во таков случај тие може да чувствуваат дека се социјално изолирани.

Покрај тоа, постарите лица може да се соочат со предизвици при привикнувањето на животот во новата земја затоа што тие чувствуваат дека нивната улога и положба во семејството се измениле и дека можеби другите помалку ги ценат. Може да чувствуваат дека повеќе не се цени нивната мудрост. Може да имаат помалку можности да се дружат со други и може да започнат да се чувствуваат изолирани, осамени и депресивни.

## Што е културна жалост?

Културната жалост е кога луѓето жалат што ги загубиле општеството и заедницата што ги оставиле зад себе. Тие може да чувствуваат лутина, гнев, вина и тага заради тоа што го загубиле претходниот идентитет. Тие може да започнат да се сомневаат во одлуката што ја донеле да се доселат во нова земја и може да сакаат да се вратат дома. Ако жалењето, тагата и лутината траат долго време, тие може да влијаат на нивното ментално здравје и да создадат пречки за привикнување на животот во новата земја.

### Што можам да направам за да ги намалам стресот, изолираноста или депресијата?

- Обидете се да го научите новиот јазик. Познавањето на англискиот јазик ќе ви помогне да ги подобрите вашите способности за комуницирање и ќе ви ја зголеми самодовербата меѓу Австралијците кои зборуваат англиски јазик.
- Потребни се време и многу труд за да се научи нов јазик. Обидете се да не се обесхрабрувате или срамите кога ќе ви биде тешко да кажете што мислите или да разберете што зборуваат другите.
- Ако имате потреба, побарајте преведувач.
- Продолжете да бидете активни - пешачете, пливајте, трчајте, танцувајте, занимавајте се со некој спорт или научете нешто креативно, на пример, да правите ракотворби. Ако сте активни, тоа ќе ви помогне да се одржувате во форма и да се чувствувате подобро.
- Зачленете се во некоја група во заедницата. Ќе можете да запознаете нови луѓе, да го подобрите вашиот англиски јазик и да стекнете чувство дека припаѓате некаде.
- Обидете се и понатаму да бидете позитивни и да ја гледате посветлата страна на работите.
- Обидете се да ги контролирате вашето разочарување и лутина бидејќи луѓето може да ги чувствуваат овие емоции кај вас и да се обидуваат да ве избегнуваат или непријателски да се однесуваат кон вас.

## Со какви притисоци се соочуваат младите доселеници?

Општо земено, младите луѓе побрзо се привикнуваат на нови јазици, вредности и култури во споредба со нивните родители, баби и дедовци.

Затоа што го знаат англискиот јазик, младите луѓе често порано преземаат улога на возрасни во новата земја во споредба со тоа што би се очекувало од нив во земјата во која претходно живееле. Меѓутоа, во семејството тие се уште се сметаат за деца.

Младите луѓе може да доживеат конфликт на идентитети. Семејствата може да очекуваат од нив да ги зачуваат вредностите и обичаите од претходната земја додека младото лице можеби сака да биде дел од новата култура и да биде прифатено од новиот круг на пријатели. Овој конфликт на идентитети може да доведе до напнатост и проблеми во домот и потенцијално да влијае на неговото ментално здравје.

## Што може да направи младото лице за да го контролира стресот?

- Зборувајте со советник за работите што ве нервираат. Советниците се објективни и доверливо ќе ги чуваат информациите што ќе им ги кажете. Младите лица на возраст до 25 години може да ги посетат Интернет страниците [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) за информации и служби за поддршка во врска со менталното здравје, или да се јават бесплатно на *Телефонската линија за помош на деца (Kids Help Line)* на 1800 55 1800 каде што веднаш можат да добијат помош.
- Ако не најдете начин да постигнете заедничка согласност со семејството, за да продолжите да комуницирате може да ви помогне ако ги почитувате меѓусебните разлики.
- Ако ви е тешко да зборувате лице в лице, понекогаш може да помогне ако напишете на ливче како се чувствувате.

## Што можат да направат родителите за да можат подобро да комуницираат со нивното дете?

- Најдете време кога никој не е растревожен или под стрес. Полесно е да се разговара кога луѓето не се емотивни и на место каде што нема да бидат прекинувани од страна на други лица, телефонот или телевизијата.
- Обидете се повеќе да прочитате или разберете што значи да се биде тинејџер во Австралија. Родителите може да посетуваат *Курсеви за одгледување на тинејџери*, кои често ги нудат средните училишта, верските храмови или центрите во заедницата. Можете да телефонираате на телефонската линија за помош на родители, *Parentline*, во вашата држава или територија за да побарате помош во врска со некои напнати ситуации при одгледувањето на децата.
- Размислете за можноста да посетувате програма за семејни односи, која им помага на семејствата да најдат нови начини на комуницирање. Relationships Australia и многу Здравствени центри во заедницата, Центри за помош на доселеници и Центри во соседството (Neighbourhood Centres) ги нудат овие програми.
- Зборувајте со советник. Советниците ќе бидат објективни и ќе ја почитуваат приватноста на вашето семејство.
- Почитувајте ги меѓусебните разлики.

### Некои корисни идеи за постарите лица?

На постарите луѓе може да им биде тешко да чувствуваат дека припаѓаат на новата земја, посебно ако тие се доселиле подоцна во животот. Постарото лице и другите членови од семејството може да имаат различни вредности и верувања во врска со тоа како да се одржува благосостојбата на лицето при стареење, како и за потребната поддршка. На постарите лица може да им биде тешко да прифатат дека се далеку од духовните врски и познатите извори на утеха и поддршка.

Следните предлози може да им помогнат на семејствата во тешки ситуации:

- Посетете некој верски храм или место каде можете да добиете духовна поддршка – тоа може да ви помогне при духовни проблеми и проблеми во врска со чувството на загуба.
- Зборувајте со советник – ова на секој може да му помогне да ги гледа работите на нов начин. Мултикултурните служби за нега на постари лица обично вработуваат двојазичен персонал со познавање како да им помагаат на семејства од различни култури или распрашајте се кај вашиот доктор од општа пракса (GP).
- Службите за нега во домот и заедницата, (НАСС), може да им помогнат на постарите лица да продолжат да бидат самостојни во нивните домови без да создаваат дополнителни стресови за другите членови од семејството. Во локалниот здравствен центар во заедницата може да ви кажат кои услуги може да се добиваат во вашата област. Во локалниот центар за помош на доселеници исто така може да ви кажат за услугите кои може да се добиваат за постари лица од одредени јазични групи. Посетете ги Интернет страниците <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm> за да ги најдете контактните податоци за локалните НАСС служби.
- Можеби понекогаш ќе треба да ги почитувате меѓусебните разлики.
- Дружењето со други лица кои го зборуваат истиот јазик и вклучување во нови активности може да им помогнат на постарите лица да стекнат самоверба и чувство на припаѓање.

Услугите во врска со менталното здравје им се нудат на сите старосни групи преку државните и приватните болници. Нив исто така можете да ги добиете преку вашиот доктор (GP). За повеќе информации, погледнете го информативниот лист на Австралиското мултикултурно здружение за ментално здравје, (ММНА), *Како да добиете помош за ментално здравје преку доктор (Getting help for mental health through a doctor)*.

**Потребни ли ви се повеќе информации?****За преведувач****Служба за писмено и усмено преведување (TIS)**

Телефон: 13 14 50

**Служби за ментално здравје и телефонски броеви на кои можете да се јавите 24 часа за итни случаи** кои се наведени во локалниот телефонски именик.

**headsapce: Австралиска национална фондација за ментално здравје на млади лица**

Центри кои нудат здравствени совети, поддршка и информации за млади лица.

Интернет страници: [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)**Relationships Australia**

Невладина организација која нуди поддршка во врска со семејните односи во секоја држава и територија.

Интернет страници: [www.relationships.com.au](http://www.relationships.com.au) за броевите на кои можете да се јавите

**Телефонска линија за помош на деца (Kids Helpline)**

Невладина организација која нуди телефонска линија за помош и поддршка за млади лица преку Интернет.

Телефон: 1800 55 1800

Интернет страници: [www.kidshelponline.com.au](http://www.kidshelponline.com.au)**Телефонска линија за помош на родители (Parentline)**

Телефонска линија за помош во секоја држава и територија наменета да им помага на родителите во врска со проблеми при одгледување на децата.

Посетете ги Интернет страниците

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

за броевите на кои можете да се јавите

**Овде напишете ги локалните контактни податоци**

.....

.....

.....

**Австралиско мултикултурно здружение за ментално здравје (ММНА)**

Телефон: 02 9840 3333

Факсимил: 02 9840 3388

Интернет страници: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)Електронска пошта: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)**Lifeline 24-часовна телефонска служба за советување**

Советување и информации кои ги нуди невладина организација.

Телефон: 13 11 14

Интернет страници: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)**Carers Australia**

Невладина организација што им нуди на негувателите информации, упати и материјали за подучување.

Телефон: 1800 242 636

Интернет страници: [www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)**beyondblue: национална иницијатива за депресија**

Информации за депресија, вознемиреност и слични растројства, можни лекувања и каде се добива помош.

Телефон: 1300 22 4636

Интернет страници: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)**Sane Australia**

Национална добротворна организација за ментално здравје која нуди информации и упатување преку бесплатна национална телефонска линија за помош, заедно со материјали за подучување и истражување.

Телефон: 1800 18 SANE (7263)

Интернет страници: [www.sane.org](http://www.sane.org)**Контактирајте го локалниот:**

- Доктор (GP)
  - Центар за ментално здравје
  - Здравствен центар во заедницата
  - Екипа за ментално здравје во локалната болница
  - Транскултурен центар/служба за ментално здравје (Transcultural Mental Health Centre/Service)
- ММНА може да ви даде податоци за контакт ако тие се достапни во вашата држава или територија.

**За овој информативен лист**

Овој информативен лист го подготви **Австралиското мултикултурно здружение за ментално здравје** (ММНА) со финансиски средства од Австралискиот оддел за здравство и постари лица (Australian Department of Health and Ageing). Другите информативни листови во оваа серија се:

- Негуватели на лица со ментална болест
- Права и обврски на корисниците во системот за ментално здравје
- Добивање на помош за ментална болест преку доктор
- Посттравматско стресно растројство
- Психоза и проблеми во врска со дрога и алкохол
- Заздравување од ментална болест

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://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](mailto:admin@mmha.org.au)