multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Vietnamese

TỜ THÔNG TIN

Bản sắc văn hoá và y tế tâm thần

(Cultural identity and mental health)

Tài liệu nầy nói về các tác động có thể có của việc nhập cư đối với sức khoẻ tâm thần. Tài liệu cung cấp thông tin về tầm quan trọng của bản sắc văn hóa, ảnh hưởng của những căng thẳng do nhập cư gây ra trên sức khoẻ tâm thần, và về các cách mọi người có thể dùng để đối phó với những căng thẳng nầy.

Tại sao bản sắc văn hóa lại quan trọng?

Bản sắc của chúng ta là một phần quan trọng của việc chúng ta là ai, chúng ta nhận thức về bản thân và về các nhóm mà mình có liên quan như thế nào. Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến việc hình thành bản sắc của chúng ta, ví dụ như gia đình, trường học, việc làm, các nhóm tôn giáo, nhóm xã hội, nhóm thể thao, những kinh nghiệm và nền tảng văn hóa của chúng ta. Điều quan trọng là chúng ta có cảm giác thuộc về một xã hội mới và được xã hội chấp nhận con người của chúng ta.

Việc chúng ta nhận thức về chính mình như thế nào và cách những người khác đối xử với chúng ta ra sao có ảnh hưởng đến sự tự tin và lòng tự trọng của chúng ta. Đôi khi người ta có thể không được chấp nhận vì các lý do khác nhau. Ví dụ, họ có thể có vẻ bề ngoài khác biệt hoặc họ bị khuyết tật. Việc không được xã hội chấp nhận có thể xảy ra cho bất cứ ai, nhưng người nhập cư và tị nạn đôi khi có khả năng không được chấp nhận nhiều hơn bởi vì họ thuộc về một nhóm văn hóa thiểu số.

Bản sắc văn hóa
Các tín ngưỡng và tập quán văn hóa của chúng ta được học hỏi và truyền lại qua các thế hệ. Văn hóa bao gồm lịch sử, các giá trị, các nghi lễ đánh dấu các mốc quan trọng của đời người, thực phẩm, tôn giáo và ngôn ngữ. Những gì chúng ta học được hình thành thái độ và hành động của chúng ta. Một nền văn hóa chung giúp mang mọi người lại với nhau để hình thành một cộng đồng. Nó tạo cho mọi người ý thức về bản sắc chung.

Tại sao việc nhập cư có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần?

Người ta di cư vì nhiều lý do khác nhau. Một số di cư vì lý do kinh tế hoặc giáo dục, số khác vì lý do chính trị để tránh chiến tranh hoặc sự ngược đãi. Quá trình nhập cư không phải là điều đơn giản. Cảm giác bị cô lập, cô đơn, không được chấp nhận và lòng tự trọng xuống thấp có thể gây căng thẳng đến sức khỏe con người. Đối với người nhập cư và tị nạn, những cảm giác này có thể là hậu quả của những tình huống như:

- Sống trong một đất nước có các phong tục văn hóa hay tôn giáo khác biệt.
- Gặp khó khăn khi học một ngôn ngữ mới lạ.
- Tình trạng chỗ ở tồi tàn.
- Thất nghiệp.
- Mất sự hỗ trợ của gia đình và cộng đồng.
- Cảm thấy bị cô lập và sống trong một khu vực không có nhiều người có chung nền văn hóa.
- Bị phân biệt chủng tộc và cảm thấy họ không được xã hội của đất nước mới chấp nhận.
- Thiếu cơ hội để cải thiện điều kiện sống của họ.
- Bị sốc văn hóa.

Sốc văn hóa là gì?

Sốc văn hóa là phản ứng thông thường của những người sống ở một đất nước mà cách sống khác với xứ sở trước kia của họ. Một số người có thể thích nghi nhanh chóng với đất nước mới, nhưng những người khác có thể thấy khó làm điều này.

Không phải là điều bất thường khi người ta coi nền văn hóa của mình là hợp lý và văn minh, trong khi coi một nền văn hóa khác là không thân thiện, thiếu văn minh và thiếu giá trị đạo đức. Họ có thể cho là có cái gì sai trái với "họ" chứ không phải là "mình".

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



Sốc văn hóa có thể ảnh hưởng mọi người như thế nào?

Sốc văn hóa có thể có các ảnh hưởng khác nhau đối với nam giới, nữ giới và người lớn tuổi.

Nam giới tìm được việc làm tại đất nước mới có thể tham gia vào các hoạt động tương tự như tại xứ sở trước kia của họ và có thể nhanh chóng thích nghi với nền văn hóa mới. Nếu không có việc làm, sự thích nghi của họ có thể mất nhiều thời gian hơn. Họ có thể thấy bị cô lập về phương diện xã hội, có thể dẫn đến sự cô đơn và trầm cảm.

Tương tự, người phụ nữ ở nhà có thể thường ở trong một môi trường rất khác so với đất nước trước kia của họ. Một số phụ nữ có thể cần phải ra khỏi nhà để đi làm giúp đỡ gia đình, và điều này tạo áp lực mà họ có thể không bị trước kia. Hoặc họ có thể thấy khó kiếm được việc làm, trong trường hợp đó thì họ có thể thấy bị cô lập về phương diện xã hội.

Ngoài ra, người lớn tuổi có thể gặp những thử thách trong sự ổn định tại đất nước mới bởi vì họ cảm thấy vai trò và vị thế của họ trong gia đình đã thay đổi và có lẽ ít có giá trị hơn. Họ có thể cảm thấy sự khôn ngoan của họ không còn được đánh giá cao. Họ có thể có ít cơ hội trong việc giao tiếp xã hội hơn và có thể bắt đầu cảm thấy bị cô lập, cô đơn và chán nản.

Mất mát văn hóa là gì?

Mất mát văn hóa là khi người ta đau buồn vì sự mất mát xã hội và cộng đồng mà họ bỏ lại sau lưng. Họ có thể cảm thấy tức giận, phẫn uất, tội lỗi và đau buồn vì đánh mất bản sắc trước kia của họ. Họ có thể bắt đầu hồ nghi về quyết định di cư đến đất nước mới và muốn quay trở lại quê nhà. Nếu nỗi đau buồn, sầu thảm và giận dữ tiếp tục trong một thời gian dài thì có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của họ và tạo ra các trở ngại trong việc thích nghi tại đất nước mới.

Tôi có thể làm gì để giảm bớt sự căng thẳng, cô lập hoặc trầm cảm?

- Hãy cố gắng học ngôn ngữ mới. Tiếng Anh sẽ giúp cải thiện kỹ năng giao tiếp của bạn và làm tăng sự tự tin của bạn khi gặp người Úc nói tiếng Anh.
- Học một ngôn ngữ mới cần có thời gian và công sức. Cố gắng đừng cảm thấy chán nản hoặc xấu hổ khi thấy khó diễn đạt ý tưởng của mình hoặc hiểu được người khác.
- Hỏi xin thông dịch viên nếu cần.
- Hãy luôn có các hoạt động như đi bộ, bơi lội, chạy nhảy, khiêu vũ, chơi thể thao hoặc học một môn sáng tạo như nghệ thuật và thủ công. Hoạt động có thể giúp bạn được khỏe mạnh và cảm thấy vui hơn.
- Tham gia vào một nhóm cộng đồng. Bạn có thể gặp gỡ những người bạn mới, cải thiện khả năng tiếng Anh của mình và có cảm giác đoàn thể.
- Cố gắng giữ thái độ tích cực và nhìn thấy khía cạnh vui vẻ của mọi việc.
- Cố gắng kềm chế sự thất vọng và tức giận của bạn bởi vì người ta có thể nhận thấy những cảm xúc này của bạn và có thể tránh gặp bạn hoặc trở nên không thân thiện đối với bạn.

Người nhập cư trẻ tuổi gặp phải áp lực gì?

Những người trẻ tuổi thường thích nghi với ngôn ngữ, giá trị và nền văn hóa mới nhanh hơn so với cha mẹ hoặc ông bà của họ.

Nhờ kỹ năng tiếng Anh của họ, những người trẻ tuổi thường đóng vai trò người lớn tại xứ sở mới sớm hơn so với sự mong đợi tại xứ sở trước kia của họ. Tuy nhiên, trong gia đình thì họ vẫn bị coi là trẻ con.

Những người trẻ tuổi có thể gặp xung đột về bản sắc. Gia đình có thể muốn các em giữ các giá trị và phong tục của đất nước trước kia của họ, nhưng người trẻ tuổi có thể muốn hòa nhập vào nền văn hóa mới và được các bạn bè mới chấp nhận. Sự xung đột về bản sắc này có thể dẫn đến sự căng thẳng và rắc rối tại nhà, và có khả năng ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của các em.

Người trẻ tuổi có thể làm gì để đối phó với sự căng thẳng?

- Nói chuyện với một nhân viên tư vấn về các vấn đề khiến bạn bực bội. Nhân viên tư vấn rất khách quan và sẽ bảo mật các chi tiết của bạn. Thanh thiếu niên từ 25 tuổi trở xuống có thể liên hệ với www.headspace.org.au để tìm thông tin và các dịch vụ hỗ trợ liên quan đến y tế tâm thần, hoặc liên hệ *Đường dây Trợ giúp Trẻ em (Kids Help Line)* ở số điện thoại miễn phí 1800 55 1800 để được trợ giúp tức thì.
- Khi bạn không thể tìm ra cách để thỏa hiệp trong gia đình, việc chấp nhận sự bất đồng có thể giúp duy trì quan hệ giao tiếp trong gia đình.
- Khi khó nói chuyện trực tiếp, đôi khi viết một tờ giấy để giải thích cảm nghĩ của bạn có thể dễ hơn.

Cha mẹ làm sao để giao tiếp với con được tốt hơn?

- Tìm một thời điểm khi không ai bị bực bội hoặc căng thẳng. Sẽ dễ nói chuyện hơn khi mọi người không bị xúc động, và tại một nơi mà họ sẽ không bị người khác, điện thoại hay truyền hình làm mất tập trung.
- Cố gắng đọc hoặc tìm hiểu thêm về cuộc sống của thanh thiếu niên ở Úc ra sao. Phụ huynh có thể tham dự các khóa Nuôi dạy *Thanh thiếu niên (Parenting a Teenager),* thường được tổ chức tại các trường trung học, nơi thờ phụng hoặc trung tâm cộng đồng. Bạn có thể liên lạc đường dây giúp đỡ phụ huynh Parentline tại tiểu bang hoặc lãnh thổ của mình để được giúp đỡ về các vấn đề căng thẳng khi nuôi dạy con.
- Hãy xét đến việc tham dự một chương trình về quan hệ gia đình nhằm giúp các gia đình tìm các cách giao tiếp mới. Relationships Australia và nhiều Trung tâm Y tế Cộng đồng, Trung tâm Tài nguyên Di dân và Trung Tâm Láng Giềng (Neighbourhood Centres) có cung cấp các chương trình này.
- Nói chuyện với nhân viên tư vấn. Nhân viên tư vấn sẽ rất khách quan và tôn trọng sự riêng tư của gia đình bạn.
- Chấp nhận sự bất đồng.

Một số ý tưởng hữu ích cho người lớn tuổi là gì?

Người lớn tuổi có thể thấy khó mà cảm thấy là họ thuộc về đất nước mới, nhất là khi họ di cư khi tuổi đã cao. Các giá trị và niềm tin về việc duy trì an sinh khi về già, và sự hỗ trợ cần thiết cho người lớn tuổi có thể khác với những người khác trong gia đình. Họ khó có thể chấp nhận việc họ ở xa các nơi thờ phượng tâm linh và các nguồn động viên và hỗ trợ quen thuộc.

Các đề nghị sau đây có thể giúp các gia đình vượt qua những thời điểm khó khăn:

- Tới thăm một nơi thờ phụng hoặc hỗ trợ tâm linh. Điều này có thể giúp ích trong các vấn đề về tâm linh và việc cảm thấy bị mất mát.
- Nói chuyện với nhân viên tư vấn. Điều này có thể cho tất cả mọi người một cái nhìn mới lạ. Các dịch vụ chăm sóc người cao niên đa văn hóa thường có mướn nhân viên song ngữ thành thạo trong việc giúp đỡ các gia đình thuộc các nền văn hóa khác nhau, hoặc bạn hỏi bác sĩ đa khoa (GP) của mình.
- Các Dịch vụ Chăm sóc Tại gia và Cộng đồng (HACC) có thể giúp người lớn tuổi duy trì sự độc lập của họ tại nhà mà không gây thêm căng thẳng cho những người khác trong gia đình. Trung tâm Y tế Cộng đồng tại địa phương có thể cho bạn biết về các dịch vụ có sẵn tại vùng bạn ở. Trung tâm Tài nguyên Di dân tại địa phương cũng có thể cho bạn biết về các dịch vụ dành riêng cho các nhóm ngôn ngữ cụ thể. Hãy tới coi trang mạng http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm để tìm chi tiết liên lạc của (HACC) tại địa phương.
- Có thể có những lúc mà bạn cần phải chấp nhận sự bất đồng.
- Hội nhập với những người cũng nói tiếng Việt và tham gia vào các sinh hoạt mới có thể giúp người lớn tuổi có được sự tự tin và có cảm giác đoàn thể.

Các dịch vụ y tế tâm thần được cung cấp cho tất cả các nhóm tuổi khác nhau, thông qua các bệnh viện công và tư. Bạn cũng có thể đến với các dịch vụ này thông qua các bác sĩ (GP) của bạn. Để biết thêm chi tiết, hãy coi tờ thông tin của Y tế Tâm thần Đa văn hóa của Úc (MMHA) với đề tài *Để được giúp đỡ về sức khỏe tâm thần thông qua một bác sĩ (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

Cần biết thêm thông tin?

Để có thông dịch viên

TDịch vụ Thông Phiên dịch (TIS)

Điện thoại: 13 14 50

Các dịch vụ y tế tâm thần và **các số điện thoại trực 24 giờ mỗi ngày** được liệt kê trong sổ niên giám điện thoại địa phương của bạn.

headspace: Tổ chức Y tế Tâm thần Thanh thiếu niên Toàn quốc của Úc
Có các trung tâm cung cấp tư vấn về y tế, sự hỗ trợ và thông tin cho người trẻ tuổi.
Trang mạng: www.headspace.org.au

Relationships Australia
Một tổ chức phi chính phủ, cung cấp dịch vụ hỗ trợ mối quan hệ tại mỗi tiểu bang và lãnh thổ.
Trang mạng: www.relationships.com.au for numbers

Đường dây Trợ giúp Trẻ em (Kids Helpline)
Một tổ chức phi chính phủ, cung cấp đường dây trợ giúp và sự hỗ trợ trực tuyến cho người trẻ tuổi.
Điện thoại: 1800 55 1800
Trang mạng: www.kidshelponline.com.au

Đường dây dành cho phụ huynh (Parentline)
Đường dây trợ giúp tại mỗi tiểu bang và lãnh thổ để giúp phụ huynh trong vấn đề nuôi con.
Hãy tới trang mạng http://www.kidshelp.com.au/grownups/getting-help/who-else-can-help/parentline.php
để biết số điện thoại liên lạc

Viết chi tiết liên hệ tại địa phương vào đây

.....

.....

.....

Y tế Tâm thần Đa văn hóa tại Úc (MMHA)
Điện thoại: 02 9840 3333
Fax: 02 9840 3388
Trang mạng: www.mmha.org.au
Email: admin@mmha.org.au

Lifeline Dịch vụ tư vấn trên điện thoại 24 giờ mỗi ngày
Một dịch vụ thông tin và tư vấn do một tổ chức phi chính phủ cung cấp.
Điện thoại: 13 11 14
Trang mạng: www.lifeline.org.au

Carers Australia
Một tổ chức phi chính phủ, cung cấp thông tin, sự giới thiệu và nguồn tài liệu giáo dục cho người chăm sóc.
Điện thoại: 1800 242 636
Trang mạng: www.carersaustralia.com.au

beyondblue: sáng kiến tránh trầm cảm toàn quốc
IThông tin về trầm cảm, lo âu và các rối loạn liên hệ, về các phương pháp trị liệu sẵn có và về các nơi cần tới để được giúp đỡ.
Điện thoại: 1300 22 4636
Trang mạng: www.beyondblue.org.au

Sane Australia
THội từ thiện về y tế tâm thần toàn quốc, cung cấp thông tin và sự giới thiệu, cùng với các tài liệu giáo dục và nghiên cứu, thông qua đường dây giúp đỡ miễn phí toàn quốc.
Điện thoại: 1800 18 SANE (7263)
Trang mạng: www.sane.org

Liên lạc tại địa phương:

- Bác sĩ (GP)
- Dịch vụ y tế tâm thần
- Trung tâm Y tế Cộng đồng
- Nhóm y tế tâm thần tại bệnh viện địa phương của bạn
- Các Dịch vụ/Trung tâm Y tế Tâm thần Liên văn hóa (Transcultural Mental Health Centre / Service)

  MMHA có thể cho biết chi tiết liên lạc tại tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn nếu có.

Thông tin về tài liệu này

Tờ thông tin này do tổ chức **Y tế Tâm thần Đa văn hóa tại Úc** (MMHA) đưa ra với ngân quỹ do Bộ Y tế và Cao niên Úc (Australian Department of Health and Ageing) cấp. Các tờ thông tin khác trong loạt bài này gồm có:

- Người chăm sóc cho người bị bệnh tâm thần
- Quyền và trách nhiệm của người tiêu dùng trong hệ thống y tế tâm thần
- Để được sự giúp đỡ của một bác sĩ về sức khoẻ tâm thần
- Chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương
- Loạn tâm thần và các vấn đề về ma túy và rượu
- Phục hồi khỏi bệnh tâm thần

© 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

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA