multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

SimplifiedChinese
资料

文化认同与精神健康
(Cultural identity and mental health)

这份资料审视了移民对精神健康产生的影响。这份资料提供了关于文化认同的重要性、移民的压力会如何对精神健康造成影响、人们如何应对这些压力等相关信息。

为什么文化认同很重要?

我们的认同感是构建“我们自己是谁”、“我们如何看待自己以及和我们相联系的那些群体”等问题的重要组成部分。我们的自我认同是受许多因素影响的，这些影响因素包括家庭、学校、工作、宗教团体、社会团体、运动团体、我们自己的经历和文化背景。对一个全新的社会产生归属感、让社会接纳自己，这对于移民而言具有非常重要的意义。

我们看待自我的方式和其他人对待我们的方式均会对我们的信心和自尊产生影响。有时候，人们会由于种种原因而受到社会的排挤。举例而言，他们的外貌特征不一样，或是他们身有残疾。任何人都有可能受到社会的排挤，但是移民和难民有时候会遭遇更多的排挤，因为他们属于少数文化群体。

文化认同

我们的文化信仰和习俗是经过世代相传而得以延续的。文化涵盖历史、价值观、成年仪式、饮食、宗教和语言，我们所学到的知识决定了我们的态度和行为。一种共同的文化有助于将人们凝聚在一起形成一个团体，同时给予人们一种归属感。

移民会对精神健康产生怎样的影响?

人们出于各种原因而决定移民。有的人移民是经济或教育方面的因素，有的则是出于逃避战乱或迫害等政治原因。移民的过程远非那么简单。孤独寂寞、受人排挤和自信心不足，这些都会对一个人的精神健康形成压力。对于移民和难民而言，可能会因为经历以下的情况而产生这些情绪:

- 在一个文化或宗教习俗不同的国家生活。
- 在学习新的语言方面有困难。
- 居住条件不佳。
- 失业。
- 失去家人和社区的支持。
- 因为自己所在地区拥有相似文化背景的人不多而感到孤立无援。
- 种族主义使他们感到不为新移居国家的社会所接纳。
- 缺少改善生活条件的机会。
- 经历文化冲突。

什么是文化冲突?

文化冲突是一种普遍反应，尤其是当人们从生活方式完全不同的国家移居到现在的国家的时候。有的人能够很快适应新的国家，有的人则很难适应。

人们普遍都会将自己的文化视为理性和文明的文化，而将另一种不同的文化视为不友好、不文明、缺乏道德价值观的文化。人们可能会认为是“他们”有问题，而非“我们”有问题。

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



文化冲突会对人们产生怎样的影响?

文化冲突会对男性、女性和老人产生不同的影响。

在新国家找到工作的男性，能够参与到与之前居住的国家相似的各类活动中，因此能够较快地适应新的文化。如果没有工作的话，他们则需要较长时间适应。他们也会遭受到社会的排挤，从而感到孤单和抑郁。

同样的，居家女性也会经常处于一种与此前居住的国家完全不同的环境当中。有的女性可能需要在外工作以支持家庭，这会使她们感到从未有过的压力。有的女性可能会发现找工作很难，这会让她们感到与社会隔绝。

此外，老人在融入新国家方面也面临诸多挑战，因为他们感觉他们在家里的作用和地位发生了变化，也许变得不那么受重视了。他们还会感觉自己的智慧不再有用武之地。他们还会感到融入社会的机会变少了，开始感觉与世隔绝、孤单和抑郁。

什么是文化失落感?

文化失落感指人们对于其所离开的社会和社群所表现出来的哀伤情绪。对于失去他们之前的身份，他们可能会觉得愤怒、愤恨、内疚和悲伤。他们可能会开始对移民到新的国家的决定表示质疑，甚至想要返回故土。假如这种哀伤、悲痛和愤怒的情绪持续存在很长时间，就会对他们的精神健康产生影响，成为他们适应新国家的生活障碍。

我能做些什么来缓解压力、孤立感和抑郁情绪?

- 尝试学习新的语言。英语会有助于提高你的沟通技巧，在与说英文的澳大利亚人打交道的过程中增强你的自信心。
- 学会一门新语言需要投入时间认真学习，当你在表达自己的想法或理解他人的想法有困难时，尽量不要感到灰心或难堪。
- 如果需要的话，请一位口译员。
- 保持活力。散步、游泳、跑步、跳舞、运动、学习艺术和手工制作等具有创意性的活动。保持活力有助于你保持健康和拥有愉快的心情。
- 参加一个社区小组。这样你就可以碰见新面孔、提高你的英语和获得归属感。
- 尽量保持积极的心态，善于发现事物有趣的一面。
- 尝试控制你的挫折感和愤怒情绪，人们会因为感受到你存在这些情绪而可能避开你，或是对你态度不友好。

年轻移民面临着哪些压力?

一般而言，与他们的父母或祖父母相比，年轻人大都能较快适应新的语言、价值观和文化。

由于他们的英语语言能力较强，与之前的国家相比，年轻人在新国家通常需要较早地扮演成年人的角色。然而，他们在家里依然被看作一个孩子。

年轻人可能会经历身份冲突的问题。家人可能会期待他们保持之前国家的价值观和传统习俗，但是年轻人会渴望成为新文化环境中的一分子，获得新朋友圈的接纳。这种身份冲突问题可能会导致家里出现紧张局面和一些其它问题，从而对年轻人的精神健康造成潜在的威胁。

年轻人要如何应对压力?

- 与咨询辅导员谈一谈让你感到挫折的问题。咨询辅导员会秉持客观公正的态度，并对你的谈话内容保密。25 岁以下的年轻人可以登录 www.headspace.org.au，查找关于精神健康和获取支持服务的相关信息，也可以通过拨打免费电话 1800 55 1800 联系儿童帮助热线 (*Kids Help Line*) 获取及时帮助。
- 当你无法找到一种与家人达成妥协的方式之时，同意各自保留不同意见可有助于保持沟通。
- 如果面对面交流很困难的话，有时候写一张留言条解释你的感受可能会有帮助。

父母要怎样才能改善与孩子之间的沟通?

- 找一个大家都不感到沮丧或有压力的时间。当大家比较冷静，并且在不被他人、电话或电视干扰的情形之下，谈话会比较容易进行。
- 父母可以尝试阅读一些关于澳大利亚青少年的读物，更好地了解澳大利亚青少年的特征。父母还可以参加《青少年养育》等课程，通常高中、礼拜场所或社区中心都会提供这类课程。你还可以拨打你所在州或领地的 *Parentline* 热线电话，就如何为人父母等充满压力的问题寻求帮助。
- 考虑参加以家庭关系为主题的项目，这有助于家人之间找到新的沟通方式。Relationships Australia 和许多社区健康中心、移民资源中心和邻里之家 (Neighbourhood Centres) 都有推出这类项目。
- 与咨询辅导员进行交谈。咨询辅导员都会秉持客观的态度，并会尊重您家的隐私。
- 同意各自保留不同意见。

给长者的有益建议有哪些?

长者会觉得很难对新国家产生归属感，尤其是当他们上了年纪才移民的时候，就更难对新国家产生归属感。与其他家庭成员相比，长者的价值观、对晚年幸福生活的看法和所需要的支持都会有所不同。对于长者而言，让他们远离曾经的精神寄托、熟悉的舒适环境和支持体系，他们会比较难以接受这一切。

下述建议可能有助于家庭渡过难关:

- 拜访礼拜场所，寻求精神支持，这有助于缓解人的精神忧虑和失落感。
- 与咨询辅导员进行交谈，这会让每个人从一个全新的视角去看问题。多元文化长者关怀服务机构雇请的员工一般都是能说两种语言的专业人士，他们能为不同文化背景的家庭提供帮助。或者，您还可以咨询您的全科医生(GP)。
- 家庭与社区关爱组织(HACC)提供的服务既能够帮助长者在家里保持他们自己的独立性，又不会对其他家庭成员形成额外的压力。您所在地区的社区保健中心可以告诉你当地可以获取的服务项目有哪些。你所在地区的移民资源中心也可以告诉您说特定语言的工作小组提供的服务项目有哪些。请登陆http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm，查看(HACC)在当地的联系方式。
- 有的时候，你应该试试同意各自保留不同意见。
- 融入到和您说同一种语言的人群中，参加新的活动，这有助于长者重拾自信心和获得归属感。

公立医院和私立医院均有向各年龄段的人群提供精神健康服务项目。您可以通过您的全科医生(GP)参与这类服务项目，欲知详情，敬请阅读澳大利亚多元文化精神健康部门 (MMHA) 推出的名为“通过医生获取精神健康方面的帮助”*(Getting help for mental health through a doctor)* 的资料页。

需要更多信息?

需要口译员

笔译和口译服务 (TIS)
电话：13 14 50

精神健康服务和您所在区域电话簿上所列的 **24 小时急救电话**

headspace: 澳大利亚全国青少年精神健康基金会
为青少年提供保健建议、支持和信息的中心。
网址：www.headspace.org.au

Relationships Australia
针对各类情感问题提供支持服务的非政府组织，服务范围遍及各州和领地。
网址：www.relationships.com.au 登录网址查询联系电话

儿童帮助热线 (Kids Helpline)
为未成年人提供热线咨询和在线支持的非政府组织
电话：1800 55 1800
网址：www.kidshelponline.com.au

父母热线 (Parentline)
帮助父母解决各类为人父母问题的热线电话，服务范围遍及各州和领地。
敬请登录 http://www.kidshelp.com.au/grownups/getting-help/who-else-can-help/parentline.php
查询各州和领地的电话号码

在此添加本地联系方式

.....

.....

.....

澳大利亚多元文化精神健康部门 (MMHA)
电话：02 9840 3333
传真：02 9840 3388
网址：www.mmha.org.au
电子邮件：admin@mmha.org.au

Lifeline 24 小时电话心理咨询服务
提供心理咨询和信息服务的非政府组织
电话：13 11 14
网址：www.lifeline.org.au

Carers Australia
专为护理人员提供信息、转介和教育资源的一个非政府组织。
电话：1800 242 636
网址：www.carersaustralia.com.au

beyondblue: 全国抑郁行动组织
提供的信息包括抑郁症、焦虑症和相关病症、治疗方法和可以提供帮助的地点。
电话：1300 22 4636
网址：www.beyondblue.org.au

Sane Australia
全国性的精神健康慈善组织，提供相关信息、且通过全国性的免费热线电话为病人提供转介服务，同时还提供教育和研究资料。
电话：1800 18 SANE (7263)
网址：www.sane.org

联系您所在地区的：

- 全科医生 (GP)
- 精神健康中心
- 社区健康中心
- 当地医院的精神健康小组
- 跨文化精神健康中心/服务（Transcultural Mental Health Centre / Service）

  MMHA 可向您提供您所在州或领地相关机构的联系方式。

资料简介

这份资料是由澳大利亚卫生和老龄部 (Australian Department of Health and Ageing) 赞助、**澳大利亚多元文化精神健康部门 (MMHA)**制作完成。本系列下的资料还包括：

- 精神病患者的照顾者
- 精神健康系统内消费者的权利和义务
- 通过医生寻求精神健康方面的帮助
- 创伤后应激障碍
- 精神错乱与药物和酒精问题
- 精神病患者的康复

© 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