multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Farsi

برگه اطلاعاتی

هویت فرهنگی و بهداشت روان
(Cultural identity and mental health)

این برگه اطلاعاتی به تاثیری که مهاجرت می‌تواند روی سلامت روانی داشته باشد می‌پردازد. اطلاعاتی درباره اهمیت هویت فرهنگی، اینکه فشارهای روحی مهاجرت چگونه می‌تواند روی سلامت روانی اثر گذارد و مردم چگونه می‌توانند این فشارها را کنترل کنند در این برگه ارائه شده است.

چرا هویت فرهنگی مهم است؟

هویت ما بخش مهمی است ازاینکه ما که هستیم و اینکه خودمان و گروههایی که با آنان مرتبط می‌شویم را چگونه می‌بینیم. خیلی عوامل تاثیر گذار مثل خانواده، مدرسه، کار، گروههای مذهبی، گروههای ورزشی، تجربیات ما و سابقه فرهنگی ما هویت ما را شکل می‌دهند. مهم است که احساس تعلق به جامعه جدید داشته باشیم و در جامعه برای آنچه که هستیم پذیرفته شویم.

یاد گرفتن اینکه چگونه خود را ببینیم و دیگران چگونه باما رفتار کنند روی اعتماد و احترام به نفس ما تاثیر می‌گذارد. گاهی اوقات افراد ممکن است به دلایل گوناگون کنار گذاشته شوند. مثلاً ممکن است ظاهرشان متفاوت باشد یا معلولیتی داشته باشند. محرومیت اجتماعی ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد ولی مهاجرین و پناهندگان گاهی اوقات ممکن است محرومیت بیشتری را تجربه کنند چون متعلق به یک گروه فرهنگی اقلیت هستند.

هویت فرهنگی

عقاید و رفتار فرهنگی ما نسل به نسل یاد گرفته شده و از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است. فرهنگ شامل تاریخ، ارزشها، جشن ها، غذا، مذهب و زبان می‌باشد. آنچه که یاد می‌گیریم طرز برخورد و اعمال ما را شکل می‌دهد. فرهنگ مشترک کمک می‌کند که افراد به هم نزدیک شوند تا جامعه‌ای را به وجود آورند و به مردم یک حس هویت مشترک می‌دهد.

مهاجرت چگونه می‌تواند روی بهداشت روان تاثیر بگذارد؟

مردم بدلایل مختلف مهاجرت می‌کنند. بعضی از مردم بخاطر دلایل اقتصادی یا آموزشی مهاجرت می‌کنند. بعضی‌ها بخاطر دلایل سیاسی برای فرار از جنگ یا آزار. فرآیند مهاجرت آسان نیست. عواملی مثل احساس جدایی، تنهایی، محرومیت و عدم احترام به نفس می‌تواند شخص را تحت فشار روانی قرار دهد. برای مهاجرین و پناهندگان این احساسات می‌تواند ناشی از موقعیت‌هایی باشد مثل:

- زندگی در کشوری که فرهنگ و سنت‌های مذهبی متفاوتی دارد.
- دشواری یاد گرفتن یک زبان جدید.
- شرایط نا مناسب مسکن.
- بیکاری.
- از دست دادن حمایت خانواده و جامعه.
- احساس انزوا و زندگی کردن در محلی که تعداد افراد با فرهنگ مشابه در آن زیاد نیست.
- نژادپرستی و این احساس که جامعه کشور جدید آنها را نمی‌پذیرد.
- نداشتن امکانات مناسب برای زندگی بهتر.
- تجربه شوک فرهنگی.

شوک فرهنگی چیست؟

شوک فرهنگی یک واکنش رایج در کسانی است که در کشوری زندگی می‌کنند که روش زندگی در آن با کشور قبلی شان فرق دارد. بعضی از مردم ممکن است به سرعت خودشان را با کشور جدید وفق دهند ولی برای عده‌ای این تجربه ممکن است دشوار باشد.

خیلی عادی است که مردم فرهنگ خودشان را منطقی و متمدن بدانند و برای آن ارزش قائل باشند درحالیکه به یک فرهنگ متفاوت به چشم غیر دوستانه، نامتمدن و بدون ارزشهای اخلاقی نگاه کنند. آنها ممکن است فرض کنند "آنها" هستند که اشکال دارند، نه "ما".

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



شوک فرهنگی چه اثری می‌تواند روی مردم داشته باشد؟

شوک فرهنگی می‌تواند روی مردان، زنان و افراد مسن تر اثرات متفاوتی داشته باشد.

مردانی که در کشور جدید کار پیدا می‌کنند و می‌توانند مشغول به فعالیتهایی شبیه کشور سابقشان بشوند ممکن است به سرعت با فرهنگ جدید سازگارشوند. اگر کار پیدا نکنند سازگار شدنشان با فرهنگ جدید ممکن است بیشتر طول بکشد. آنها ممکن است بیشتر از نظر اجتماعی منزوی بشوند و این باعث شود که بیشتر احساس تنهایی و افسردگی کنند.

زنان خانه دار نیز ممکن است در محیطی باشند که خیلی با کشور سابقشان فرق دارد. بعضی از زنها ممکن است مجبور باشند که در بیرون از خانه کار کنند و ممکن است فشارهایی را تجربه کنند که قبلاً تجربه نکرده بودند. یا ممکن است کار پیدا کردن مشکل باشد و باعث ایجاد انزوای اجتماعی بشود.

علاوه بر این، افراد مسن ممکن است برای استقرار در کشور جدید با مشکلاتی روبرو باشند چون حس می‌کنند که نقش و موقعیتشان در خانواده عوض شده و شاید ارزش کمتری برایشان قائلند و ممکن است فکر کنند که دیگر احترام سابق را ندارند . آنها ممکن است فرصتهای کمتری برای فعالیت‌های اجتماعی داشته باشند و ممکن است احساس انزوای اجتماعی، تنهایی و افسردگی در آنها آغاز شود.

سوگواری فرهنگی چیست؟

سوگواری فرهنگی هنگامی است که مردم برای از دست دادن اجتماع و جامعه‌ای که پشت سر گذاشتند غصه دار می‌شوند. آنها ممکن است به دلیل از دست دادن هویت قبلی خود دچار خشم، بی میلی، گناه و اندوه شوند. ممکن است در مورد تصمیم به مهاجرت به کشور جدید شک کرده و بخواهند به وطنشان برگردند. اگر غم، اندوه و خشم برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، ممکن است روی سلامت روانی آنان تاثیر بگذارد و موانعی را برای سازگاریشان با کشور جدید ایجاد نماید.

نقش من در کاهش فشار روحی، انزوا یا افسردگی چیست؟

- سعی کنید زبان جدید را یاد بگیرید. زبان انگلیسی مهارتهای شما را در برقراری ارتباط بهتر می‌کند و اعتماد به نفس شما را در میان استرالیائی‌های انگلیسی زبان بالا می‌برد.
- یاد گرفتن یک زبان جدید زمان می‌برد و سخت کوشی لازم دارد. اگر بیان کردن آنچه که می‌خواهید بگویید یا فهمیدن دیگران برایتان مشکل است سعی کنید احساس یاس یا خجالت نکنید.
- اگر به مترجم نیاز دارید مترجم بخواهید.
- فعال بمانید. راه بروید، شنا کنید، بدوید، برقصید، ورزش کنید یا یک کار خلاق مثل هنر یا کاردستی یاد بگیرید. فعال بودن می‌تواند کمک کند تا تندرست بمانید و احساس بهتری داشته باشید.
- با پیوستن به یک گروه اجتماعی می‌توانید با اشخاص جدیدی آشنا شده، انگلیسی تان را بهتر کنید و احساس تعلق خواهید کرد.
- سعی کنید مثبت فکر کنید و جنبه خوب چیزها را ببینید.
- سعی کنید احساس نا امیدی و خشم خود را کنترل کنید چون ممکن است دیدن این احساسات در شما باعث ایجاد رفتار غیر دوستانه دیگران و دوری از شما شود.

مهاجرین جوان با چه مشکلاتی روبرو هستند؟

عموماً جوانان با زبان، ارزشها و فرهنگهای جدید سریع تر از والدین و پدر بزرگها و مادر بزرگهایشان منطبق می‌شوند.

بخاطر مهارتشان در زبان انگلیسی، جوانان اغلب در کشور جدید نقش بزرگسالان را زود تر از آنچه که در کشور سابقشان انتظار میرفت به عهده می‌گیرند که این با موقعیت آنها در خانواده که هنوز کودک محسوب می‌شوند تضاد پیدا می‌کند.

جوانان ممکن است با تضاد هویت روبرو شوند. خانواده‌ها ممکن است از آنها انتظار داشته باشند که ارزشها وسنت‌های کشور سابقشان را نگه دارند ولی یک جوان ممکن است بخواهد که بخشی از فرهنگ جدید بوده و مورد قبول حلقه دوستان جدیدش باشد. این تضاد هویت ممکن است به تنش و مشکلات در خانه منجر شود و روی سلامت روان آنان اثر بگذارد.

جوانان چگونه می‌توانند فشارهای روحی را کنترل کنند؟

- درباره مسائلی که شما را نا امید می‌کند با یک مشاور صحبت کنید. مشاورها بیطرف هستند و اطلاعات شما را محرمانه نگه می‌دارند. افراد جوان تا سن 25 سالگی می‌توانند برای دریافت اطلاعات و خدمات پشتیبانی مربوط به بهداشت روانی با وب سایت www.headspace.org.au یا برای کمک فوری با تلفن کمک بچه‌ها (*Kids Help Line*) به شماره رایگان 1800 55 1800 تماس بگیرند.
- وقتی نمی‌توانید راهی را برای سازش در داخل خانواده پیدا کنید. پذیرفتن اختلاف نظرات می‌تواند به ادامه ارتباط کمک کند.
- وقتی صحبت رو در رو مشکل است. گاهی اوقات نوشتن یک یادداشت و توضیح دادن احساستان ممکن است کمک کند.

والدین چگونه می‌توانند با فرزندشان ارتباط بهتری برقرار کنند؟

- زمانی را پیدا کنید که هیچکس ناراحت یا تحت فشار نیست. صحبت کردن در مواقعی که افراد شدیداً احساساتی نیستند یا در مواقعی که حرف یکدیگر را قطع نمی‌کنند سازنده تر است.
- سعی کنید اطلاعاتتان را در مورد موقعیت نوجوانان در استرالیا افزایش دهید. والدین می‌توانند دوره‌های تربیت نوجوان را بگذرانند که اغلب از طریق دبیرستانها، اماکن مذهبی یا مراکز اجتماعی ارائه می‌شوند. شما می‌توانید برای کمک گرفتن در این مورد با تلفن کمک *Parentline* در ایالت یا خطه خودتان تماس بگیرید.
- در نظر بگیرید که در یک برنامه ارتباطات خانوادگی شرکت کنید. این دوره‌ها به خانواده‌ها کمک می‌کند تا راههای جدیدی را برای برقراری ارتباط پیدا کنند. Relationships Australia و خیلی از مراکز بهداشت اجتماعی، مراکز منابع مهاجرین و مراکز محله (Neighbourhhod Centres) این برنامه‌ها را ارائه می‌دهند.
- با یک مشاور صحبت کنید. مشاورها بیطرف بوده و به حریم خصوصی خانواده شما احترام خواهند گذاشت.
- قبوی کنید که اختلاف سلیقه وجود دارد.

بعضی ایده‌های مفید برای اشخاص مسن کدامند؟

احساس تعلق در یک کشور جدید ممکن است برای اشخاص مسن سخت باشد. بخصوص اگر در مراحل دیر تر زندگی شان مهاجرت کرده باشند. ارزشها و اعتقادات مربوط به حفظ تندرستی در حال پیر شدن و حمایت مورد لزوم ممکن است بین یک شخص مسن تر و سایر افراد خانواده فرق کند. پذیرفتن اینکه افراد مسن از حمایتهای آشنا به دور هستند ممکن است مشکل باشد.

پیشنهادات زیر ممکن است در این مورد مفید باشد:

- به یک محل عبادت یا حمایت روحی بروید. این کار ممکن است در مورد نگرانی‌های روحی و مسائل فقدان کمک کند.
- مشورت با یک مشاور می‌تواند مفید باشد. سرویسهای چند فرهنگی مراقبت از سالمندان معمولاً کارمندان دو زبانه‌ای را استخدام می‌کنند که در کمک به خانواده‌ها با فرهنگهای مختلف تخصص دارند. از دکتر عمومی (GP) خودتان هم می‌توانید کمک بگیرید.
- با استفاده از خدمات مراقبت در خانه و جامعه (HACC) اشخاص مسن تر می‌توانند استقلال خود را در خانه خودشان بدون ایجاد فشارهای بیشتر برای سایر افراد خانواده حفظ کنند. مرکز بهداشت جامعه محلی شما می‌تواند در باره خدمات موجود در منطقه تان به شما اطلاعات بدهد. مرکز منابع مهاجرین محلی شما نیز می‌تواند در باره خدمات موجود برای گروههای زبانی بخصوص اطلاعات بدهد. برای دریافت مراجع محلی تماس با HACC از وب سایت http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm دیدن کنید.
- وقت‌هایی ممکن است باشد که مجبورید وجود اختلاف سلیقه را بپذیرید.
- روابط اجتماعی با افراد همزبان و مشارکت در فعالیت های جدید می تواند به افراد مسن کمک کند اعتماد بنفس خودرا بدست آورده و احساس تعلق کنند.

خدمات بهداشت روان برای همه گروههای سنی از طریق بیمارستانهای دولتی و خصوصی ارائه می‌شوند. از طریق دکترتان (GP) نیز می‌توانید به این خدمات دسترسی پیدا کنید. برای آگاهی بیشتر برگه اطلاعاتی بهداشت روانی چند فرهنگی استرالیا (MMHA) به نام کمک گرفتن در مورد بهداشت روانی از طریق یک دکتر (*Getting help for mental health through a doctor*) را ببینید.

آیا به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟

برای مترجم

سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS)

تلفن: 13 14 50

خدمات بهداشت روانی و سرویس 24 ساعته اضطراری

شماره تلفنها در کتاب تلفن محل شما فهرست شده است.

headspace: بنیاد ملی بهداشت روانی جوانان استرالیا

این مراکز خدمات بهداشتی، حمایت و اطلاعات برای جوانان عرضه می‌کنند.

وب سایت: www.headspace.org.au

Relationships Australia

یک سازمان غیر دولتی که خدمات حمایت از روابط در هر ایالت و خطه عرضه می‌کند.

برای شماره تلفنها از وب سایت www.relationships.com.au دیدن کنید.

تلفن کمک بچه‌ها (Kids Helpline)

یک سازمان غیر دولتی که یک تلفن کمک و پشتیبانی آن لاین برای جوانان عرضه می‌کند.

تلفن: 1800 55 1800

وب سایت: www.kidshelponline.com.au

تلفن والدین (Parentline)

یک کمک تلفنی در هر ایالت برای کمک به والدین در مورد مسائل بار آوردن فرزندان.

برای گرفتن شماره تلفنها از وب سایت http://www.kidshelp.com.au/grownups/getting-help/who-else-can-help/parentline.php دیدن کنید.

جزئیات تماس محلی را در اینجا بنویسید

.....

.....

.....

بهداشت روانی چند فرهنگی استرالیا (MMHA)

تلفن: 02 9840 3333

فکس: 02 9840 3388

وب سایت: www.mmha.org.au

ایمیل: admin@mmha.org.au

Lifeline سرویس مشاوره تلفنی 24 ساعته

یک سرویس مشاوره و اطلاعات که یک سازمان غیر دولتی عرضه می‌کند.

تلفن: 13 11 14

وب سایت: www.lifeline.org.au

Carers Australia

یک سازمان غیر دولتی که به مراقبین اطلاعات، ارجاع و منابع آموزشی عرضه می‌کند.

تلفن: 1800 242 636

وب سایت: www.carersaustralia.com.au

beyondblue: ابتکار ملی افسردگی

اطلاعات در باره افسردگی، اضطراب و ناهنجاری‌های مربوط به آن، درمانهای موجود و از کجا می‌شود کمک گرفت.

تلفن: 1300 22 4636

وب سایت: www.beyondblue.org.au

Sane Australia

سازمان خیریه ملی بهداشت روانی که از طریق یک خط کمک تلفنی رایگان، اطلاعات، ارجاع و همچنین منابع آموزشی و پژوهش ارائه می‌دهد.

تلفن: 180018 SANE (7263)

وب سایت: www.sane.org

با این مراجع در محل خودتان تماس بگیرید:

- دکتر (GP)
- مرکز بهداشت روانی
- مرکز بهداشت اجتماعی
- تیم بهداشت روانی در بیمارستان محلی شما
- مرکز / سرویس بهداشت روانی فرافرهنگی (Transcultural Mental Health Centre/Service)

MMHA می‌تواند جزئیات تماس را در صورتیکه در ایالت یا خطه شما وجود داشته باشد به شما بدهد.

در باره این برگه اطلاعاتی

این برگه اطلاعاتی توسط بهداشت روانی چند فرهنگی استرالیا (MMHA) با بودجه از اداره بهداشت و سالمندی استرالیا (Australian Department of Health and Ageing) تهیه شده است. برگه‌های اطلاعاتی دیگر در این سری عبارتند از:

- افرادی که از مبتلایان به بیماری روانی نگهداری می‌کنند
- حقوق و مسئولیت‌های مصرف کنندگان در سیستم بهداشت روانی
- کمک گرفتن برای بهداشت روان از طریق یک دکتر
- اختلال فشار روانی پس آسیبی
- اختلال روان پریشی و مسائل مربوط به استفاده از الکل و مواد
- بهبودی پس از یک بیماری روانی

© 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