multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Turkish

BİLGİLENDİRME BELGESİ

Kültürel kimlik ve akıl sağlığı
(Cultural identity and mental health)

Bu bilgilendirme belgesi, göçün akıl sağlığı üzerindeki etkisini inceler. Kültürel kimliğin önemi, göç streslerinin akıl sağlığını nasıl etkileyebileceği ve insanların bu stresleri nasıl halledebileceği konularında bilgi sağlar.

Kültürel kimlik niçin önemlidir?

Kimliğimiz, kim olduğumuzun, kendimizi nasıl gördüğümüzün ve bağlantı kurduğumuz grupların önemli bir parçasıdır. Aile, okul, iş, dinî gruplar, toplumsal gruplar, sportif gruplar, deneyimlerimiz ve kültürel kökenimiz gibi etkiler kimliğimizi şekillendirir. Yeni bir topluma ait olma duygusunu hissetmek ve kimliğimizle toplumsal olarak kabul görmek önemlidir.

Kendimize nasıl bakmamız gerektiğini öğrenmemiz ve başkalarının bize karşı nasıl hareket ettikleri güvenimizi ve özsaygımızı etkiler. İnsanlar kimi zaman farklı nedenlerle dışlanabilirler. Örneğin, görünümleri farklı veya bir engellilikleri olabilir. Toplumsal dışlama herkese olabilir ama, göçmenler ve mülteciler, azınlık oluşturan bir kültürel gruba ait olduklarından kimi zaman dışlanmışlığı daha fazla yaşayabilirler.

Kültürel kimlik

Kültürel inançlarımız ve uygulamalarımız kuşaklar boyunca öğrenilir ve kuşaktan kuşağa geçer. Kültür tarihi, değerleri, ergenlik törenlerini, yiyecekleri, dini ve dili içerir. Öğrendiklerimiz tavırlarımızı ve hareketlerimizi şekillendirir. Ortak kültür bir toplum oluşturmaları için insanların bir araya gelmesine yardımcı olur. İnsanlara ortak kimlik duygusu aşılar.

Göç akıl sağlığını nasıl etkileyebilir?

İnsanlar farklı nedenlerle göçerler. Kimileri ekonomik ve eğitimsel nedenlerle, kimileri de savaş ve zulümden kaçmak üzere politik nedenlerle göç eder. Göç süreci basit değildir. Yalıtlanmışlık, yalnızlık, dışlanmışlık ve zayıf özgüven gibi duygular kişinin akıl sağlığı üzerinde stres yaratabilir. Göçmenler ve mülteciler için bu duygular şu gibi durumların sonucu olabilir:

- Farklı kültürel ve dinsel gelenekleri olan bir ülkede yaşamak.
- Yeni bir dili öğrenmede güçlük.
- Kötü konut koşulları.
- İşsizlik.
- Aile ve toplum desteğini yitirmek.
- Yalnızlık duygusu ve benzer kültürden az sayıda kişinin olduğu bir çevrede yaşamak.
- Irkçılık ve yeni ülkenin toplumu tarafından kabul edilmemiş olma duygusu.
- Yaşam koşullarını iyileştirecek olanaklar bulunmaması.
- Kültür şoku yaşamak.

Kültür şoku nedir?

Kültür şoku, yaşam biçiminin önceki ülkelerinden farklı olduğu bir ülkede yaşayan insanlar arasında yaygın olarak görülen bir tepkidir. Kimi insanlar yeni ülkeye çabucak uyum sağlar ama başkaları için bu zor olabilir.

Kimi insanların, farklı bir kültürü, dostça olmayan, uygarlaşmamış ve ahlaki değerlerden yoksun şeklinde gözlemlerken kendi kültürlerini akılcı ve uygar olarak değerlendirmesi alışılmamış bir durum değildir. “Bizde” değil, “onlarda” bir bozukluk var diye düşünebilirler.

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



Kültür şoku insanları nasıl etkileyebilir?

Kültür şoku erkekleri, kadınları ve yaşlıları farklı biçimlerde etkileyebilir.

Yeni ülkede iş bulan erkekler, kendi ülkelerindekilere benzer etkinliklerde yer alabilirler ve yeni ülkeye çabucak uyum sağlayabilirler. İşsizlik durumunda uyumları daha uzun süre alabilir. Yalnızlığa ve depresyona yol açan toplumsal yalıtlanmışlık yaşayabilirler.

Aynı şekilde evdeki kadınlar, çoğu kez eski ülkelerindekinden farklı bir çevrede olabilirler. Kimi kadınların, aileye bakmak için evin dışında çalışması gerekebilir, ki bu, daha önce yaşamamış olabilecekleri bir baskı yaratır. Veya, iş bulmada güçlükleri olabilir, bu durumda da toplumsal yalıtılmışlık yaşayabilirler.

Buna ek olarak yaşlılar, aile içindeki rolleri ve konumlarının değiştiğini ve belki de kendilerine daha az değer verildiğini hissettiklerinden yeni ülkeye yerleşmede zorluklarla karşılaşabilirler. Bilgeliklerine artık değer verilmediğini hissedebilirler. Toplumsal olarak başkalarıyla bir araya gelmek için daha az fırsatları olabilir ve kendilerini yalıtlanmış, yalnız ve çökkün hissetmeye başlayabilirler.

Kültürel yas nedir?

Kültürel yas, insanların geride bıraktıkları toplum ve çevrenin yitirilmesinden dolayı acı duymalarıdır. Eski kimliklerinin kaybından dolayı kızgınlık, kırgınlık, suçluluk ve üzüntü gibi duygular yaşayabilirler. Yeni bir ülkeye göç etme kararının doğruluğunu sorgulamaya başlayabilir ve kendi yurtlarına dönmek isteyebilirler. Acı, üzüntü ve öfke uzun zaman sürerse, akıl sağlıklarını etkileyebilir ve yeni ülkeye uyum sağlamanın önünde engeller oluşturabilir.

Stres, yalıtlanmışlık veya depresyonu azaltmak için ne yapabilirim?

- Yeni dili öğrenmeye çalışın. İngilizce iletişim becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olacak ve İngilizce konuşan Avustralyalılar arasında güveninizi artıracaktır.
- Yeni bir dil öğrenmek uzun zaman alır ve zor bir iştir. Kendinizi ifade etmek veya başkalarını anlamak zor olduğunda cesaretiniz kırılmasın veya utanmayın.
- İhtiyaç duyduğunuzda bir tercüman isteyin.
- Etkin olun, yürüyün, yüzün, koşun, dans edin, spor yapın ve sanat ya da el işi gibi yaratıcı bir şey öğrenin. Etkin olmak dinç kalmanıza ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.
- Bir toplum grubuna katılın. Yeni insanlarla tanışabilir, İngilizcenizi geliştirebilir ve bir aidiyet duygusu hissedebilirseiniz.
- Olumlu kalmaya çalışın ve her şeyin gülünç yanını görmeye çalışın.
- Düş kırıklığı ve kızgınlıklarınızın hakkından gelmeye çalışın çünkü insanlar bu duyguları sizde hissedebilir ve sizi görmezden gelebilir veya size karşı dostça davranmayabilirler.

Genç göçmenler ne gibi baskılarla karşı karşıyadır?

Gençler yeni dillere, değerlere ve kültürlere anababalarından veya dede ve ninelerinden daha çabuk uyum sağlar.

İngilizce dil becerileri nedeniyle gençler yeni ülkede çoğu kez, eski ülkelerinde kendilerinden beklenenden daha erken bir zamanda yetişkin rolleri üstlenirler. Ancak, aile içinde kendilerine hâlâ çocuk gibi davranılır.

Gençler kimlik çatışması yaşayabilir. Aileler onlardan eski ülkelerinin değer ve geleneklerini korumalarını bekleyebilir ama, bir genç yeni kültürün bir parçası olmayı ve yeni arkadaş çevresinde kabul edilmeyi arzulayabilir. Bu kimlik çatışması evde gerginliklere ve sorunlara yol açabilir ve akıl sağlıklarını etkileme olasılığı bulunabilir.

Stresle baş edebilmek için bir genç neler yapabilir?

- Sizi bunaltan konular hakkında danışmanla konuşun. Danışmanlar nesneldir ve size ait bilgileri gizli tutacaktır. 25 yaşına kadarki gençler, akıl sağlığına ilişkin bilgi ve destek hizmetleri için www.headspace.org.au ile veya *Çocuklara Yardım Hattı (Kids Help Line)* ile acil yardım için 1800 55 1800 numaralı ücretsiz telefondan ilişkiye geçebilirler.
- ile içinde bir uzlaşma yolu bulamazsanız, iletişimi korumak için aynı fikirde olmamaya razı olmak belki yardımcı olabilir.
- Yüz yüze konuşmak zor olduğunda, neler hissettiğinizi anlatan bir not yazmak bazen yararlı olabilir.

Anababalar çocukları ile daha iyi iletişim kurabilmek için neler yapabilir?

- Herkesin keyfinin yerinde olduğu veya stresli olmadığı bir zaman bulun. İnsanların duygusal olmadığı bir zaman ve başka kişiler, telefon veya televizyon tarafından rahatsız edilmeyecekleri bir yerde konuşmak daha kolaydır.
- Avustralya'da 13-19 yaşları arasında olmanın nasıl bir şey olabileceği konusunu okuyun veya daha iyi anlamaya çalışın. Anababalar, çoğu kez liseler, tapınaklar veya toplum merkezleri aracılığıyla sunulan *13-19 Yaşları Arasındakilere Anababalık Yapmak* kurslarına gidebilirler. Stresli anababalık sorunlarına ilişkin yardım için kendi eyalet veya bölgenizdeki *Parentline* telefon yardım hattı ile ilişkiye geçebilirsiniz.
- Ailelere yeni iletişim yolları bulmaları için yardımcı olan bir aile ilişkileri programına katılmayı düşünün. Relationships Australia ve birçok Toplum Sağlık Merkezi, Göçmen Kaynak Merkezi ve Komşuluk Merkezi (Neighbourhood Centres) bu programları sunar.
- Bir danışmanla konuşun. Danışmanlar nesneldir ve ailenizin mahremiyetine saygılıdır.
- Aynı fikirde olmamaya razı olun.

Yaşlılar için bazı yararlı fikirler nelerdir?

Yaşlıların, özellikle de göç olayı yaşamlarının ilerleyen yıllarında gerçekleşmişse, yeni bir ülkeye ait olduklarını hissetmeleri zor olabilir. Yaşlanma sırasında dinçliği korumaya ilişkin değerler ve inançlar ve gereken destek, yaşlı ile diğer aile fertleri arasında farklı olabilir. Ruhani bağlantılardan ve alışılmış rahatlık ve destek kaynaklarından çok uzak kaldıklarını kabul etmeleri güç olabilir.

Şu öneriler zor dönemlerinde ailelere yardımcı olabilir:

- Bir tapınağı veya ruhani desteği ziyaret edin; bu, ruhani sorunlar ve yitirilmişlik konularında yardımcı olabilir.
- Bir danışmanla konuşun; bu herkese yeni bir bakış açısı sağlayabilir. Çokkültürlü yaşlı bakımı servisleri, farklı kültürlerden ailelere yardımcı olmak için iki-dilli deneyimli görevliler çalıştırır. Veya genel pratisyen (GP) doktorunuza sorun.
- Ev ve Toplum Bakımı (HACC) servisleri, yaşlılara, kendi evlerinde aileleri için daha fazla stres yaratmadan bağımsızlıklarını koruyabilmeleri için yardımcı olabilir. Yerel Toplum Sağlık Merkeziniz, bölgenizde mevcut olan servisler hakkında size bilgi verebilir. Yerel Göçmen Kaynak Merkeziniz de belirli dil grupları için sağlanan servisler hakkında sizi bilgilendirebilir. Yerel HACC ilişkileri için HACC http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm sitesi ile ilişkiye geçin.
- Aynı fikirde olmamaya razı olmanızın gerektiği zamanlar da olabilir.
- Aynı dili konuşan başka insanlarla bir araya gelmek ve yeni etkinliklerde yer almak, yaşlılara güven ve aidiyet duygusu kazanmada yardımcı olabilir.

Akıl sağlığı hizmetleri, kamu ve özel hastaneler aracılığıyla tüm yaş gruplarına sağlanmaktadır. Ayrıca bu hizmetlere doktorunuz (GP) aracılığıyla da erişilebilir. Daha fazla bilgi için Çokkültürlü Akıl Sağlığı Avustralya'nın (MMHA), *Doktor aracılığıyla akıl sağlığı için yardım almak (Getting help for mental health through a doctor)* başlıklı bilgilendirme belgesine bakın.

Daha fazla bilgiye ihtiyacınız var mı?

Tercüman için

Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi (TIS)

Tel: 13 14 50

Akıl sağlığı servisleri ve 24 saatlik acil durum numaraları yerel telefon rehberinizde sıralanmıştır.

headspace: Avustralya'nın Ulusal Gençlik Akıl Sağlığı Vakfı
Merkezler gençlere sağlık tavsiyeleri, destek ve bilgi sunar.
İnternet: www.headspace.org.au

Relationships Australia
Her eyalet ve bölgede ilişki destek hizmetleri sunan bir sivil toplum kuruluşu.
İnternet: www.relationships.com.au for numbers

Çocuklara Yardım Hattı (Kids Helpline)
Gençler için yardım hattı ve çevrim içi destek sağlayan bir sivil toplum kuruluşu.
Tel: 1800 55 1800
İnternet: www.kidshelponline.com.au

Anababa Hattı (Parentline)
Her eyalet ve bölgede, anababalık sorunları olan anababalara yardımcı olan telefonla yardım hattı.
Numaralar için şu siteyi ziyaret edin:
http://www.kidshelp.com.au/grownups/getting-help/who-else-can-help/parentline.php

Yerel ilişki ayrıntılarını buraya yazın

.....

.....

.....

Çokkültürlü Akıl Sağlığı Avustralya (MMHA)
Tel: 02 9840 3333
Faks: 02 9840 3388
Email: admin@mmha.org.au
İnternet: www.mmha.org.au

Lifeline 24-saatlik telefonla danışmanlık servisi
Bir sivil toplum kuruluşu tarafından sağlanan danışmanlık ve bilgilendirme servisi.
Tel: 13 11 14
İnternet: www.lifeline.org.au

Carers Australia
Bakıcılara bilgi, havale ve eğitim kaynakları sağlayan bir sivil toplum kuruluşu.
Tel: 1800 242 636
İnternet: www.carersaustralia.com.au

beyondblue: ulusal depresyon girişimi
Depresyon, evham ve ilgili rahatsızlıklar, mevcut tedaviler ve nereden yardım alınabileceğine ilişkin bilgiler.
Tel: 1300 22 4636
İnternet: www.beyondblue.org.au

Sane Australia
Ulusal ve ücretsiz telefon yardım hattı aracılığıyla, eğitim kaynakları ve araştırma ile birlikte bilgi ve havale sağlayan ulusal akıl sağlığı yardım kuruluşu.
Tel: 1800 18 SANE (7263)
İnternet: www.sane.org

Çevrenizdeki şu kişilerle ilişkiye geçin:

- Doktor (GP)
- Akıl sağlığı merkezi
- Toplum Sağlık Merkezi
- Bölgenizdeki hastanede bulunan akıl sağlığı ekibi
- Kültürlerarası Akıl Sağlığı Merkezi/Servisi (Transcultural Mental Health Centre/Service)

  MMHA, varsa, eyalet veya bölgenizdeki ilişki ayrıntılarını sağlayabilir.

Bu bilgilendirme belgesi hakkında

Bu bilgilendirme belgesi **Çokkültürlü Akıl Sağlığı Avustralya** (MMHA) tarafından, Avustralya Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı'ndan (Australian Department of Health and Ageing) sağlanan fonla yayınlanmıştır. Bu dizideki diğer bilgilendirme belgeleri şunlardır:

- Akıl hastası olan kişilerin bakıcıları
- Akıl sağlığı sistemini kullananların hakları ve sorumlulukları
- Akıl sağlığı için bir doktor aracılığıyla yardım almak
- Travma sonrası stres rahatsızlığı
- Psikoz ve uyuşturucu ve alkol sorunları
- Bir akıl hastalığını atlatmak

© 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