

## الهوية الثقافية والصحة النفسية (Cultural identity and mental health)

تهتم ورقة المعلومات هذه بالأثر الذي يمكن أن تتركه الهجرة على الصحة النفسية. وتعرض معلومات عن أهمية الهوية الثقافية. والكيفية التي تؤثر بها ضغوطات الهجرة على الصحة النفسية. وكيف يمكن للأشخاص التعامل مع هذه الضغوطات.

### لماذا تعتبر الهوية الثقافية هامة؟

إن هويتنا تشكل جزءاً هاماً من معرفتنا لأنفسنا والكيفية التي ننظر بها إلى أنفسنا والمجموعات التي نرتبط بها. وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في رسم صورة هويتنا. مثل العائلة والمدرسة والعمل والمجموعات الدينية والاجتماعية والرياضية وتجاربنا وخلفياتنا الثقافية. و من المهم أن نمتلك الشعور بانتمائنا إلى المجتمع الجديد وبأننا مقبولون فيه اجتماعياً.

إن إدراكنا لأنفسنا وكيفية رد فعل الآخرين تجاهنا. تنعكس على ثقتنا واعتزازنا بأنفسنا. فهناك العديد من الناس قد يرفضهم المجتمع لأسباب متفاوتة. على سبيل المثال. لأنهم ربما يبدون مختلفين أو لأنهم يعانون من إعاقة. يمكن لأي شخص أن يشعر بأنه منبوذ اجتماعياً. وتشتد حدة هذه المشكلة لدى المهاجرين واللجئين بسبب انتمائهم إلى مجموعة ثقافية تشكل أقلية في المجتمع.

### كيف يمكن أن تؤثر الهجرة على الصحة النفسية؟

يهاجر الناس لأسباب مختلفة. فبعض الناس يهاجر لأسباب اقتصادية أو تعليمية. فيما يهاجر آخرون لأسباب سياسية هرباً من الحروب أو الاضطهاد. والهجرة ليست عملية بسيطة. فالشعور بالعزلة والوحدة والنبذ الاجتماعي وضعف الاعتزاز بالنفس. يمكن أن تكون عوامل نفسية ضاغطة على صحة الفرد النفسية. وبالنسبة للمهاجرين واللجئين فقد تنشأ مثل هذه المشاعر كنتيجة لحالات معينة تشمل ما يلي:

- العيش في بلد له تقاليد ثقافية أو دينية مختلفة.
- صعوبة تعلم لغة جديدة.
- ظروف إسكان متردية
- البطالة.
- فقدان دعم العائلة أو المجتمع
- الشعور بالعزلة أو العيش في منطقة لا يتواجد فيها الكثير من الأشخاص من أصول ثقافية مشابهة.
- التمييز العنصري والشعور بأنهم غير مرغوب فيهم لدى المجتمع في البلد الجديد.
- عدم توفر الفرصة لتحسين ظروف معيشتهم.
- المعاناة من الصدمة الثقافية.

### ما هي الصدمة الثقافية (culture shock)؟

الصدمة الثقافية هي رد فعل شائع يتولد لدى الأشخاص الذين يعيشون في بلد تكون فيه طريقة الحياة مختلفة عما هي عليه في بلدهم السابق. فقد يتكيف بعض الأشخاص في البلد الجديد بسرعة. لكن قد يواجه آخرون صعوبة في التكيف. وليس من غير الشائع أن يعتبر الناس ثقافتهم الخاصة بهم على أنها ثقافة منطقية ومتحضرة. فيما يرون ثقافة أخرى مغايرة لهم بأنها غير ودية وغير متحضرة وتنقصها القيم الأخلاقية. وقد لا يقرّون بوجود مشكلة لديهم. و بذلك فكأنهم ينسبون المشكلة إلى غيرهم وليس إلى أنفسهم.

**الهوية الثقافية: إننا نتعلم معتقداتنا وممارساتنا الثقافية ونوارثها من جيل إلى جيل. وتشمل الثقافة التاريخ والقيم وطقوس الاحتفالات والغذاء والدين واللغة. وإن ما نتعلمه يرسم صورة توجهاتنا وأفعالنا. وتساعد الثقافة المشتركة في جذب الناس إلى بعضهم لبناء مجتمع ما. فهي تمنح الناس الإحساس بالهوية المشتركة.**



## كيف يمكن أن تؤثر الصدمة الثقافية على الناس؟

يمكن أن تؤثر الصدمة الثقافية على الرجال والنساء والأشخاص الأكبر سنًا على نحو مختلف.

فالرجال الذين يعثرون على عمل في البلد الجديد يمكن أن يشتركوا في نشاطات مشابهة لتلك النشاطات التي مارسوها في بلدهم السابق. فيتكيفون مع الثقافة الجديدة بسرعة. أما إذا كانوا عاطلين عن العمل فقد يحتاجون إلى وقت أطول للتكيف. وقد يعانون من العزلة الاجتماعية التي قد تؤدي إلى الشعور بالوحدة والاكتئاب.

وعلى نحو مائل، فالنساء في البيت قد يجدن أنفسهن غالبًا في بيئة مختلفة عن بيئة البلد السابق. فبعض النساء قد يحتجن إلى العمل خارج المنزل لأجل دعم العائلة. الأمر الذي قد يولد نوعا من الضغوطات التي لم يسبق لهن مواجهتها من قبل. أو ربما يواجهن صعوبة في الحصول على عمل. وفي هذه الحالة قد يعانين من العزلة الاجتماعية.

علاوة على ذلك، فإن الأشخاص الأكبر سنًا قد يواجهون تحديات في محاولتهم الاستقرار في البلد الجديد لأنهم يشعرون بأن دورهم ووضعهم ضمن العائلة قد تغيرا. وفقدوا التقدير الذي كانوا يتمتعون به من قبل. فقد يشعرون بأن حكمتهم لم تعد موضع تقدير. وقد تكون لديهم فرص أقل للاختلاط الاجتماعي وربما يبدأون بالشعور بالعزلة الاجتماعية والوحدة والاكتئاب.

## ما هو التُكل الثقافي (cultural bereavement)؟

يحدث التُكل الثقافي عندما يشعر الأشخاص بالحزن على فقدان المجموعة والمجتمع الذي تركوه وراهم. فقد ينتابهم الشعور بالغضب والامتعاض والأسى والشعور بالذنب على فقدانهم لهويتهم السابقة. وقد يتولد لديهم الشك في جدوى هجرتهم إلى البلد الجديد ويرغبون في العودة إلى الوطن الأم مرة أخرى. فإذا ما استمر لديهم الشعور بالأسى والحزن والغضب لفترة طويلة، فقد يؤثر هذا على صحتهم النفسية ويخلق أمامهم موانع للتكيف في البلد الجديد.

## ما الذي يمكنني فعله لتقليل التوتر النفسي أو العزلة أو الاكتئاب؟

- حاول أن تتعلم اللغة الجديدة. فاللغة الإنجليزية تساعدك في تحسين مهارات تواصلك مع الآخرين وتزيد من ثقتك بنفسك بين الأستراليين الناطقين باللغة الإنجليزية.
- إن تعلم اللغة الجديدة يحتاج إلى وقت طويل وعمل شاق. حاول ألا تشعر بأنك مثبط العزيمة أو تشعر بالحرج عندما تواجه صعوبة في التعبير أو فهم الآخرين.
- اطلب مترجمًا شفهيًا إذا كنت بحاجة إلى ذلك.
- حافظ على نشاطك من خلال المشي أو السباحة أو الركض أو الرقص أو ممارسة الرياضة أو تعلّم شيء إبداعي مثل الفنون والحرف. فممارسة الأنشطة يمكن أن تساعدك على المحافظة على لياقتك وتحسين صحتك.
- التحق بمجموعة اجتماعية. فمن خلال ذلك يمكنك أن تلتقي بأشخاص جدد. وتحسن لغتك الإنجليزية وتكتسب الشعور بالانتماء.
- حاول أن تبقى إيجابيًا وانظر إلى الجانب الممتع من كل شيء.
- حاول التحكم بحالات الإحباط والغضب لأن الناس قد يلمسون لديك هذه المشاعر. وقد يحاولون تجنب رفقك أو قد يصبحون غير ودودين معك.

## ما هي الضغوطات التي يواجهها المهاجرون الشباب؟

يتكيف الشباب عمومًا مع اللغة والقيم والثقافات الجديدة بسرعة أكبر من والديهم أو أجدادهم.

وبسبب مهاراتهم في اللغة الإنجليزية. يتولى الشباب غالبًا أدوار الكبار بشكل مبكر في البلد الجديد أكثر مما كان متوقعًا في بلدهم السابق. لكنهم مع ذلك لا يزالون يُعتبرون أطفالًا ضمن عائلاتهم.

قد يعاني الشباب من صراع الهوية. فالعائلات ربما تتقرب احتفاظ شبابها بقيم وتقاليد البلد السابق. لكن الشباب قد يرغب في أن يندمج في الثقافة الجديدة. ويرغب في أن يكون مقبولًا لدى حلقة جديدة من الأصدقاء. وقد يؤدي صراع الهوية هذا إلى التوتر وحدوث مشاكل في البيت مع احتمال تأثير هذا على صحة الشباب النفسية.

## ما الذي يمكن أن يفعله الشباب للتحكم بالتوتر؟

- حدّث مع مستشار نفسي حول الأمور التي جعلتك تشعر بالإحباط. إن المستشارين أشخاص موضوعيون وسوف يتعاملون مع بياناتك الشخصية بسرية تامة. وبإمكان الشباب دون سن 25 سنة الاتصال من خلال الموقع [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) للحصول على المعلومات ومعرفة خدمات الدعم المرتبطة بالصحة النفسية. أو الاتصال بخط مساعدة الأطفال (Kids Help Line) من خلال رقم الهاتف المجاني 1800 55 1800 لطلب المساعدة الفورية.
- عندما لا تتمكن من إيجاد طريقة لتسوية الأمور مع العائلة، فإن اتباع أسلوب "نتفق على حق الاختلاف" قد يساعد في الحفاظ على التواصل فيما بينكم.
- عندما تجد صعوبة في التحدث وجهاً لوجه، فربما يكون من المفيد كتابة ملاحظة تشرح فيها ما تشعر به.

## ما الذي يمكن أن يفعله الأبوان لتحقيق تواصل أفضل مع طفلهما؟

- استغل الوقت الذي لا يعاني فيه أحد من الضيق أو التوتر، إذ من السهل التحدث عندما لا يكون الأشخاص منفعلين. وفي مكان لا يتعرض فيه حديثهم للمقاطعة من قبل الآخرين أو من قبل الهاتف أو التلفزيون.
- حاول أن تقرأ أو تفهم المزيد عمّا يعنيه الأمر أن يكون الشخص مراهقاً في أستراليا. كما يمكن للأباء حضور دورات في تربية المراهقين. والتي تُقدم في كثير من الأحيان من خلال المدارس الثانوية أو أماكن العبادة أو مراكز المجتمع. و يمكنك الاتصال بخط المساعدة الهاتفية Parentline في ولايتك أو مقاطعتك لطلب المساعدة في قضايا تربية الأطفال التي يشوبها التوتر.
- فكر في حضور برنامج لعلاقات العائلة والذي يساعد العائلات في اكتشاف طرق جديدة من التواصل. هذه البرامج تقدّمها مؤسسة Relationships Australia والعديد من مراكز صحة المجتمع ومراكز موارد المهاجرين ومراكز الجوار (Neighbourhood Centres).
- تحدّث مع مستشار نفسي. فإن المستشارين النفسيين أشخاص موضوعيون ويحترمون خصوصية عائلتك.
- اتبع أسلوب "نتفق على حق الاختلاف".

## ما هي بعض الأفكار المفيدة للأشخاص الأكبر سنّاً؟

قد يجد الأشخاص الأكبر سنّاً صعوبة في الشعور بالانتماء للبلد الجديد. خاصة إذا كانت هجرتهم إلى البلد الجديد قد حصلت في سن متأخرة. و مع تقدم العمر فقد يختلف المفهوم حول الصحة والرفاهية النفسيتين وما يستلزمه من دعم بين الشخص كبير السن وباقي أفراد العائلة. فقد يكون من الصعب قبول فكرة كونهم بعيدين عن الروابط الروحية والمصادر المألوفة للراحة والدعم.

وهذه بعض المقترحات التي قد تساعد العائلات أثناء الفترات العصبية:

- زوروا بعض أماكن العبادة أو الدعم الروحي- فقد يساعد ذلك في الشؤون الروحية ومشاكل الشعور بالخسران.
- حدّثوا إلى مستشار نفسي - فقد يمنح هذا الأمر كل شخص رؤية جديدة. وتقوم بعض خدمات الرعاية متعددة الثقافات بتوظيف موظفين ثنائيي اللغات ولديهم خبرات في مساعدة العائلات من مختلف الثقافات. أو بإمكانكم مراجعة طبيبك العام (GP).
- بإمكان بعض مراكز الرعاية المنزلية والاجتماعية (HACC) أن تساعد الأشخاص الأكبر سنّاً في الحفاظ على استقلالهم في المنزل دون خلق ضغوطات إضافية على بقية أفراد العائلة. وبإمكان مركز صحة المجتمع المحلي إرشادك إلى الخدمات المتاحة في المنطقة. كما أن بإمكان مركز موارد المهاجرين إرشادك إلى الخدمات التي تخص مجموعات تتحدث لغة معينة.
- تصفّح الموقع <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm> للتعرف على كيفية الاتصال بخدمة HACC المحلية.
- ربما تكون لديكم بعض الفترات المناسبة لتطبيق أسلوب "نتفق على حق الاختلاف".
- الاختلاط مع الآخرين الذين يتحدثون لغتكم والاشترك في أنشطة جديدة قد يساعد الأشخاص الأكبر سنّاً في اكتساب الثقة والشعور بالانتماء.

إن خدمات الصحة النفسية متاحة للجميع في المستشفيات الخاصة والعامّة ومن مختلف الأعمار. كما يمكن الوصول إلى هذه الخدمات من خلال طبيبك العام (GP). للمزيد من المعلومات، أنظر ورقة المعلومات المعدة من قبل خدمة الصحة النفسية الأسترالية متعددة الثقافات (MMHA) والتي تحمل عنوان الحصول على مساعدة في مجال الصحة النفسية من خلال الطبيب (Getting help for mental health through a doctor).

الصحة النفسية متعددة الثقافات في أستراليا (MMHA)  
هاتف: 02 9840 3333  
فاكس: 02 9840 3388  
الموقع على الإنترنت: www.mmha.org.au  
البريد الإلكتروني: admin@mmha.org.au

Lifeline خدمة هاتفية لتقديم المشورة النفسية - 24 ساعة في اليوم  
خدمة مشورة نفسية ومعلومات تقدمها مؤسسة غير حكومية.  
هاتف: 13 11 14  
الموقع على الإنترنت: www.lifeline.org.au

Carers Australia  
مؤسسة غير حكومية تزود مقدمي الرعاية بالمعلومات والإحالات وموارد التوعية.  
هاتف: 1800 242 636  
الموقع على الإنترنت: www.carersaustralia.com.au

Beyondblue: المبادرة الوطنية للاكتئاب- معلومات حول الاكتئاب والقلق  
والاضطرابات المرتبطة بهما. والعلاجات المتاحة. وأماكن الحصول على مساعدة.  
هاتف: 1300 22 4636  
الموقع على الإنترنت: www.beyondblue.org.au

Sane Australia  
الجمعية الوطنية الخيرية للصحة النفسية التي تقدم معلومات وإحالات من خلال  
خط مساعدة وطني مجاني. إلى جانب موارد للتوعية والبحث.  
هاتف: 1800 18 SANE (7263)  
الموقع على الإنترنت: www.sane.org

اتصل بالخدمات المحلية التالية:

- الطبيب العام (GP)
  - مركز الصحة النفسية
  - مركز صحة المجتمع
  - فريق الصحة النفسية في المستشفى المحلي
  - مركز خدمة الصحة النفسية عبر الثقافات (Transcultural Mental Health Centre/Service)
- \*يمكن MMHA أن تقدم لك تفاصيل الاتصال إذا كانت متوفرة في ولايتك أو مقاطعتك.

للحصول على مترجم شفهي  
خدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS)  
هاتف: 13 14 50

خدمات الصحة النفسية و أرقام هواتف الطوارئ 24 ساعة في اليوم.  
مدرجة في دليل الهواتف اليومي الخاص بك.

Headspace: المؤسسة الوطنية الأسترالية للصحة النفسية للشباب-  
تقدم هذه المراكز النصائح الصحية والدعم والمعلومات للشباب.  
الموقع على الإنترنت: www.headspace.org.au

Relationships Australia  
مؤسسة غير حكومية تقدم خدمات الدعم في مجال العلاقات في كل ولاية أو مقاطعة.  
الموقع على الإنترنت للاطلاع على  
الأرقام: www.relationships.com.au

خط مساعدة الأطفال (Kids Helpline)  
مؤسسة غير حكومية تقدم الدعم للشباب من خلال خط المساعدة ومن خلال الإنترنت.  
الموقع على الإنترنت: www.kidshelponline.com.au  
هاتف: 1800 55 1800

خط مساعدة الأبوين (Parentline)  
خط مساعدة هاتفي في كل واحدة من الولايات والمقاطعتين لمساعدة الأبوين  
في التغلب على مشاكل تربية الأولاد.  
لمعرفة الأرقام. تفقد الموقع:

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

أدخل تفاصيل الاتصال (رقم الهاتف والعنوان) هنا

## فيما يتعلق بورقة المعلومات هذه

تم إعداد ورقة المعلومات هذه بواسطة خدمة الصحة النفسية متعددة الثقافات في أستراليا (MMHA) وذلك بدعم مالي من وزارة الصحة  
والشيخوخة الأسترالية (Australian Department of Health and Ageing). هناك أوراق معلومات أخرى في هذه السلسلة. تشمل:

- مقدمو الرعاية للأشخاص المصابين بأمراض نفسية
- حقوق ومسؤوليات المريض في نظام الصحة
- الحصول على مساعدة للصحة النفسية من خلال طبيب
- اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة
- الذهان ومشاكل المخدرات والكحول
- التعافي من مرض نفسي