

بیایید باهم حرف بزنیم...

بحث بینا فرهنگی درباره سلامت روانی و استفاده از مواد

info sheets 2014 www.heretohelp.bc.ca



جوامع ما به لحاظ فرهنگی بسیار متنوع هستند. ما می‌دانیم که سلامت روانی و مسائل مربوط به استفاده از مواد همگان را فارغ از پیش زمینه، فرهنگ یا نژاد آن‌ها تحت تاثیر قرار می‌دهد ولی خدمات کنونی سلامت روانی و استفاده از مواد احتمالاً قادر به جوابگویی به نیازهای تنوع فرهنگی کنونی اعضای جامعه ما نمی‌باشد. با اینکه برخی خدمات ارائه می‌شود ولی ما نیاز داریم که آگاهی خودمان را از عوامل فرهنگی بالا ببریم تا اینکه بتوانیم به همه اعضای جامعه خود به صورت برابر کمک کنیم.

جامعه، فرهنگ و سلامت روانی

فرهنگ بزرگتر و گسترده‌تر از یک فرد است. فرهنگ شامل یک سری ارزش‌ها، باورها، سنت‌های مشترک و حس تعلق خاطر است. بر همین مبنا، زمانی که ما درباره سلامت یا سلامت روانی صحبت می‌کنیم صحبت درباره چیزی است که بسیار بزرگتر از یک فرد است. رویکردها، مهارت‌ها و منابعی که به سلامت ما منتهی می‌شود متاثر از چیزهای دور و بر ما نیز است از قبیل:

متوجه شدم که تنها کسی نیستم که دچار افسردگی شده. افراد بسیار دیگری مانند من با استرس‌های مشابهی در زندگی‌شان مواجه می‌شوند. با معاشرت با افراد دیگر، داستان‌ها من رو به اشتراک گذاشتیم و فهمیدیم که زندگی می‌تواند بهتر باشد. ۲۲
کانوال گریوالسون (بریتیش کلمبیا)

- ارتباطات ما با افراد دور و بر
- توانایی ما به مشارکت در گروه‌های بزرگتر
- توانایی ما در دسترسی به کمک و حمایت
- محیط اجتماعی ما
- محیط فیزیکی ما
- توانایی ما در مواجهه با استرس یا موقعیت‌های دشوار
- زندگی کاری و درآمد ما
- خدمات سلامتی در دسترس ما
- فرهنگ ما و توانایی ما در مشارکت در این فرهنگ و ارتباط با گروه‌های فرهنگی

Translation and resources section provided by: _____

بحث بینا فرهنگی درباره سلامت روانی و استفاده از مواد

فرهنگ چگونه روی سلامت روانی و استفاده از مواد تاثیر می گذارد؟

فرهنگ در چندین سطح مختلف به سلامت روانی و استفاده از مواد مرتبط می شود. اول اینکه اعضای جامعه ای که از گروه های نژادی و یا فرهنگی مختلف باشند احتمالا با خطر بالاتری از سلامت روانی یا استفاده از مواد روبرو شوند زیرا احتمالا عوامل استرس زای بیشتری از قبیل تبعیض و یا انزوا را تجربه می کنند. افراد تازه وارد در کانادا احتمالا با استرس مضاعفی در زمینه وارد شدن به یک جامعه جدید مواجه شوند. آن ها احتمالا دیدگاه های مختلفی در زمینه سلامت داشته باشند و در زمان دسترسی به خدمات سلامتی و غیره با موانع زبانی روبرو شوند. آن ها ممکن است قبل از ورود به کانادا دچار آسیب روحی شده باشند. زمانی هم که وارد کانادا می شوند احتمالا از نظر ثروت و یا نفوذ، جایگاه پایینتری داشته باشند. از دست دادن جایگاه مسئله ای است که مواجهه با آن دشوار است. ولی فرهنگ منبعی غنی برای توانمندی و تاب آوری به شمار می رود. فرهنگ می تواند در غلبه بر موانع کمک کند و به افراد برای پیدا کردن راه خود به سمت سلامت یاری رساند.

انگ اجتماعی (استیگما) و تبعیض: استرس ناشی از انگ اجتماعی و تبعیض در همه عرصه های زندگی روی سلامت افراد تاثیر می گذارد. افرادی که به تازگی وارد جامعه کانادا شده اند احتمالا در بخش آموزش، استخدام، مسکن، مراقبت های سلامتی و عدالت در معرض انگ اجتماعی و یا تبعیض قرار بگیرند. در فرهنگ کانادایی درباره سلامت روانی و استفاده از مواد، یک انگ اجتماعی وجود دارد. فرهنگ های دیگر نیز احتمالا انگ هایی درباره سلامت روانی و یا استفاده از مواد داشته باشند. برخی افراد ممکن است تلاش کنند تا برای دوری از یک انگ، از به رسمیت شناختن یک مشکل خودداری کنند.

دیدگاه های متفاوت: فرهنگ در نحوه فکر و درک ما از سلامت و سلامتی نقش بزرگی ایفا می کند. گروه های فرهنگی مختلف احتمالا درباره مشکلات مربوط به سلامت روانی و یا استفاده از مواد توضیحات مختلفی داشته باشند. افراد مختلف نیز احتمالا مشکلات مربوط به سلامت روانی و یا استفاده از مواد را به شیوه های مختلف توضیح دهند. به عنوان نمونه، برخی افراد به نحوی درباره سلامت روانی صحبت می کنند که گویی جسم و بدن آن ها تحت تاثیر قرار گرفته است. برخی دیگر نیز ممکن است آن را به عنوان نشانه بداندانی در نظر بگیرند. اگر نظام سلامت این مسئله را که فرد مشکلی را تجربه می کند به رسمیت نشناسد، افراد از کمکی که نیاز دارند محروم می شوند.

شیوه جستجوی افراد برای دریافت کمک نیز به فرهنگ وابستگی دارد. برخی افراد احتمالا ترجیح می دهند به جای یک پزشک به طور خصوصی با اعضای خانواده و یا بزرگان مذهب یا فرقه خود صحبت کنند. برخی دیگر نیز احتمالا ترجیح دهند با فردی بیرون از گروه اجتماعیشان صحبت کنند. برخی نیز شاید نسبت به بقیه کانادایی ها تمایل کمتری برای گفتگو با بقیه داشته باشند. چیزی هم که به عنوان یک مسئله و مشکل در نظر گرفته می شود

احتمالا از فردی به فرد دیگر فرق کند. شاید نظام سلامتی یک چیز را به عنوان یک مسئله تعریف کند ولی فرد درک مثبتی درباره آن چیز داشته باشد و آن را تجربه ای روحانی در نظر بگیرد. ممکن است برخی افراد اهل کشورهای دیگری باشند که فاقد نظام سلامتی است و یا نظام سلامتی آن در دسترس قرار ندارد و به همین سبب درباره نحوه کارکرد نظام سلامت کانادا درکی نداشته باشند و یا اینکه حتی به متخصصان حرفه ای اعتماد نکنند.

انطباق یافتن با فرهنگ جدید: «فرهنگ پذیری» به معنی انطباق پیدا کردن با فرهنگ ها و هنجارهای زندگی و خانه جدید است. استرس و نگرانی ناشی از احساس فشار برای انطباق پیدا کردن با شرایط جدید و یا این احساس که نمی دانید چگونه انطباق پیدا کنید افراد زیادی را تحت تاثیر قرار می دهد. این امر می تواند در درون یک خانواده و یا جامعه نیز استرس ایجاد کند. افراد جوان احتمالا در مقایسه با افراد سن بالاتر سریعتر با یک فرهنگ انطباق پیدا کنند و همین امر باعث ایجاد اختلاف در میان اعضای خانواده می شود. حتی افرادی که متولد کانادا هستند شاید میان فرهنگ کانادایی و فرهنگ خانواده خود احساس درماندگی کنند. ولی تحقیقات نشان می دهد که حمایت خانواده و اجتماع به کاهش آثار این استرس کمک قابل توجهی می کند.

زبان: در کبک، دانش زبان های فرانسوی و انگلیسی می تواند روی سلامتی تاثیرگذار باشد. می توان به آسانی به این مسئله پی برد که نبود مهارت های زبان می تواند از دسترسی شما به خدمات سلامتی جلوگیری کند. حتی آن هایی که انگلیسی یا فرانسوی را به صورت فصیح صحبت می کنند احتمالا در درک اصطلاحات پزشکی دچار مشکل می شوند. افرادی که مهارت های زبانی آن ها قوی نیست احتمالا می توانند مفاهیم پزشکی را سوء تفسیر یا سوء برداشت کنند. این امر می تواند توضیح نگرانی های فرد در حوزه سلامتی اش را برای متخصص سلامت سخت کند و همچنین درک صحبت های متخصص و یا عمل کردن به توصیه های وی را دشوار سازد.

تروما (آسیب روانی): تروما شرایطی است که شوکه آور، شدید و تنش زا است. نقل مکان به یک کشور جدید و انطباق و سازگاری با جامعه جدید خود می تواند آسیرزا باشد. برخی افراد نیز شاهد رویدادهای آسیب زا از قبیل جنگ یا شکنجه بوده و یا آن ها را تجربه کرده اند. تروما می تواند برای افراد مختلف معانی مختلفی داشته باشد به همین سبب تعاریف و ایده های غربی ها درباره آن احتمالا تجربه همه افراد را در بر نگیرد. به عنوان نمونه در بررسی ای که از یک گروه مهاجر صورت گرفت، آن ها گفتند که آسیب و ترومای ناشی از مشاهده تخریب مکان های مذهبی مهم، به مراتب از تجربه شخصی تروما نظیر زندانی شدن و یا شکنجه و تعرض، جدی تر است.

فرا تر از بحث مهاجرت و پناهندگی

ما همواره درباره مهاجران و پناهجویان چیزهایی می‌شنویم و می‌توانیم خیلی ساده همه آن‌ها را یک گروه در نظر بگیریم. ولی احتمالا تفاوت‌های بزرگی میان مهاجران و پناهجویان به ویژه در بحث خطرات سلامت روانی وجود داشته باشد.

مهاجران افرادی هستند که برای زندگی کردن وارد یک کشور جدید شده‌اند. بر اساس پدیده موسوم به «اثر مهاجرت سالم»، مهاجران زمانی که وارد کانادا می‌شوند نسبت به جمعیت بومی کانادا، سالم‌تر هستند. سپس در گذر زمان، شرایط سلامتی آن‌ها کاهش می‌یابد تا جایی که این تفاوت از بین می‌رود. بسیاری از محققان معتقدند این امر ناشی از این است که افراد برای مهاجرت به کانادا باید از سلامت برخوردار باشند. ولی فاکتورهای فرهنگی زیادی وجود دارد که روی برداشت و تصور شما درباره سلامت و سلامتی تاثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، یک فرد ممکن است که مشکل سلامت روانی را اصلا به عنوان مشکل سلامت در نظر نگیرد.

پناهجویان افرادی هستند که مجبور به ترک کشور خود شده‌اند زیرا در صورت ادامه حضور در کشور خود، در معرض آسیب قرار می‌گرفتند. آن‌ها احتمالا مناقشات نظیر جنگ و یا ناآرامی سیاسی را تجربه کرده باشند. آن‌ها ممکن است خانواده، دوستان، خانه، موقعیت اجتماعی و یا درآمد خود را از دست داده باشند. در نتیجه پناهجویان در زمان مواجهه با استرس ناشی از آمدن به کانادا، انطباق با جامعه جدید و کسب درآمد در این کشور، در معرض خطر بالاتری از نظر مشکلات مربوط به سلامت روانی قرار می‌گیرند. برخی از چالش‌هایی که این افراد با آن روبرو هستند عبارتست از استرس پس از حادثه، بیکاری، فقر، نژادپرستی و احساس بی‌ارزش بودن.

در میان خود گروه‌های مهاجران و پناهجویان نیز تفاوت‌هایی وجود دارد. عواملی نظیر تاریخچه شخصی، خانواده، سنت‌ها، باورها، آموزش، کار، درآمد، موقعیت اجتماعی، شبکه‌های حمایتی-اجتماعی، توانایی‌های زبانی و سن نیز نقش مهمی در سلامت روانی ایفا می‌کنند. نمی‌توان تصور کرد که همه پناهجویان و همه مهاجران نیازها و نگرانی‌های مشابهی داشته باشند. ما نباید تصور کنیم که همه افراد داخل یک گروه فرهنگی، شبیه یکدیگر هستند زیرا تفاوت‌های درون یک فرهنگ می‌تواند به اندازه تفاوت دو فرهنگ بزرگ باشد.

انزوا: نحوه ارتباط ما با بقیه نقش مهمی در سلامت روانی ما ایفا می‌کند. افراد احتمالا بنا به دلایل مختلف منزوی می‌شوند. فرهنگ، زبان، هویت، دسترسی به خدمات، دسترسی به فرصت‌ها و تبعیض تنها چندین نمونه از فاکتورهایی است که می‌تواند به انزوا کمک کند. انزوا خطری برای مشکلات مربوط به سلامت روانی و مصرف مواد است و می‌تواند مانع از این شود که افراد کمک مورد نظر خود را پیدا کنند و یا اینکه با منابع مورد نظر مرتبط شوند. این امر همچنین می‌تواند در مسیر بهبود نیز اختلال ایجاد کند زیرا بهبود همواره شامل بازسازی عزت نفس، برخورداری از حمایت اجتماعی و پیدا کردن نقشی با معنا برای خود در اجتماع است.

انعطاف‌پذیری: افراد تازه وارد در کانادا به رغم چالش‌های فراوان، از خود انعطاف‌پذیری قابل توجهی نشان می‌دهند. انعطاف‌پذیری عبارتست از توانایی ما در غلبه بر شرایط دشوار. این امر شامل توانایی شخصی ما برای غلبه بر مشکلات به صورت تنها می‌باشد ولی دریافت حمایت از گروه‌هایی نظیر خانواده و یا جامعه را نیز شامل می‌شود. شیوه غلبه ما بر شرایط دشوار از جمله نحوه کمک ما به خود و شیوه دریافت کمک از دیگران، به فاکتورهای فرهنگی از قبیل ارزش‌ها و باورهای ما بستگی دارد. حتی دیدگاه ما نسبت به موقعیت‌های مختلف مبتنی بر ارزش‌ها و باورهای ما است. ما می‌دانیم که فرهنگ بخش مهمی از سلامت ما را تشکیل می‌دهد. ارزش‌ها و باورهایی که ما از طریق فرهنگ‌مان یاد می‌گیریم ما را به سمت سلامتی هدایت می‌کنند. چه مواردی به شما کمک کرده و کدام موارد کمک کننده نبوده است؟ این موارد جدید را در نظر گرفته و با توجه با آن‌ها برنامه اجرایی خود را ارتقا دهید.

چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

برای افرادی که با گروه‌های فرهنگی و نژادی کار می‌کنند، «ایمنی فرهنگی» باید یک هدف باشد. ایمنی فرهنگی با صلاحیت فرهنگی شروع می‌شود که در واقع همان توانایی فرد در کار کردن با افرادی است که پیش زمینه فرهنگی متفاوتی دارند. ایمنی فرهنگی به معنی این است که ما فراتر از صلاحیت فرهنگی پیش برویم و در قبال شیوه رویکردمان نسبت به فرهنگ، مسئولیت‌پذیر باشیم. این به این معنی است که افرادی با زمینه‌های فرهنگی مختلف در نهایت احترام و تاثیرگذاری و با تکیه بر دانش و آگاهی در کنار هم کار کنند. این امر شامل رویکردها، رفتارها، مهارت‌ها و سیاست‌ها می‌شود. ایمنی فرهنگی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- درک کردن اجتماع خود
- ایجاد ارتباط با خدمات سلامت و سازمان‌های اجتماعی فرهنگ نهاد یا سایر سازمان‌هایی که به یک جامعه خاص خدمت می‌کنند. شناخت تجارب و تخصص سازمان‌های فرهنگی و رهبران جامعه نیز در این حیطه قرار دارد.
- ارائه اطلاعات مفید و موثر به زبانهای مختلف
- شناخت فعالیت‌های فرهنگی، پزشکی و سلامتی
- حصول اطمینان از این مطلب که سیاست‌گذاری‌های انجام شده به نیازهای اجتماع از قبیل نقش‌های خانوادگی و مذهبی توجه دارد
- تهیه ابزارهایی برای غربالگری‌های سلامتی که به لحاظ فرهنگی با جامعه هدف شما ارتباط داشته باشد. یک شیوه انجام این کار این است که مطمئن شوید نمونه‌ها و مسائلی که ابزارتان مورد استفاده قرار می‌دهد، قابلیت کاربرد در یک گروه خاص را نیز دارد و صرف ترجمه از زبان انگلیسی و یا فرانسوی نیست.
- توجه به کلیت فرد فارغ از مرزهای فرهنگی و غیره
- توجه به مسائل کلی و درک این مطلب که نگرانی‌ها و دغدغه‌های سلامتی نظیر افسردگی را از نگرانی‌های کلی‌تر نظیر فقر و یا نداشتن مسکن نمی‌توان جدا کرد. نباید تصور کنیم که ما در یک شرایط مساوی و برابر قرار داریم.

از اینجا کجا می‌توانم بروم؟

برای اطلاعات بیشتر درباره سلامت روانی و مسائل مربوط به مصرف مواد می‌توانید به منابع زیر مراجعه کنید:

خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران به سر می‌برند. شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات یا در صورتی که فقط به فردی برای صحبت کردن نیاز دارید، با خدمات محلی تماس بگیرید. اگر آشفته هستید، در هر ساعت شبانه روز با شماره 1-866-APPELLE 277-3553 تماس بگیرید تا بدون بوق اشغال یا انتظار، به یک خط بحران کبک وصل شوید. خطوط بحرانی که از طریق این شماره وصل می‌شوید آموزش‌های پیشرفته‌ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده‌اند.

آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید و یا با شماره 486-1448 (514) تماس بگیرید.

ارتباط سلامت

در هر ساعت از شبانه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیراضطراری رایگان درباره سلامت برای هر یک از اعضای خانواده خود از جمله اطلاعات درباره سلامت روان، از سایت https://amiquebec.org بازدید کنید. از طریق شماره 811، شما همچنین می‌توانید با یک پرستار درباره علائمی که نگرانش هستید، یا یک داروساز درباره داروها صحبت کنید.

شماره تماس کمک به کودکان

برای کمک به کودکان و نوجوانان از سن ۵ تا ۲۰ سالگی می‌توانید با شماره تلفن 1-800-668-6868 تماس گرفته و به صورت ۲۴ ساعته با مشاور و متخصصین صحبت کنید. این سرویس مجانی، به صورت ناشناس، محرمانه و قابل دسترسی در تمامی کانادا می‌باشد. این متخصصین می‌توانند در صورت لزوم شما را به سرویس و منابع محلی‌تان نیز وصل کنند. این سرویس به هر دو زبان انگلیسی و فرانسوی قابل دسترسی است.

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (SSSIC) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (SSSUI) برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشکی خانوادگی، مرکز SSSIC و یا مرکز SSSUIC به صفحه زیر مراجعه کنید:

<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/> Finding a Resource

نظام روانشناسی کبک

برای پیدا کردن روانشناس و روان‌درمانگر به زبان‌های مختلف به وبسایت نظام روانشناسی کبک <https://www.ordrepsy.qc.ca/en/> مراجعه نمایید.

مرکز چند فرهنگی منابع بهداشت روانی کبک

سازمان موسوم به ACCESSSS (اتحادیه گروه‌های فرهنگی طرفدار برابری خدمات بهداشتی و اجتماعی)، که سایت اینترنتی آن به آدرس www.accessss.net اتحادیه‌ای مرکب از بیش از یکصد سازمان اجتماعی است که به دنبال تقویت دسترسی و انطباق‌پذیری خدمات اجتماعی و مراقبت‌های بهداشتی برای گروه‌های فرهنگی و نژادی مستقر در کبک است. هدف ما این است که از طریق حساسیت بخشیدن به موضوع و ارتقاء آموزش، سطح آگاهی را درباره نیازها و ویژگی‌های خاص گروه‌های نژادی و فرهنگی افزایش دهیم و توانایی انطباق دادن خدمات اجتماعی و بهداشتی را برای این گروه‌های جمعیتی بالا ببریم. فعالیت‌های ما در راستای بینش مبتنی بر جلوگیری از بیماری و تقویت بحث شیوه‌های زندگی سالم است.

تلفن رایگان: 1-866-774-1106 تلفن: 287-1106 (514) فکس: 287-7443 (514) آدرس رایانامه (ایمیل): accessss@accessss.net

وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان

برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استان‌های کانادا و چگونگی دسترسی به آن‌ها می‌توانید به وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان به آدرس <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه نمایید. در این وبسایت که زیر نظر دپارتمان روانپزشکی اجتماعی و بین فرهنگی دانشگاه مک‌گیل طراحی و اداره می‌شود امکان دسترسی به زبان‌های مختلف از جمله فارسی فراهم آورده شده است.

RIVO (در مونترال)

آدرس اینترنتی (www.rivo-resilience.org/en_accueil)

ریوو به دنبال کمک به افرادی است که در معرض انواع خشونت‌های سازمان یافته از قبیل شکنجه قرار گرفته‌اند. بیشتر افرادی که برای دریافت کمک به این مرکز ارجاع داده می‌شوند از پناجویان هستند. ولی این مرکز با افراد دارای اقامت دائم کانادا و شهروندان کانادایی نیز همکاری می‌کند. ریوو مرکزی نیست که همه خدمات در آن در یک ساختمان واحد ارائه شود، بلکه این مرکز به عنوان شبکه‌ای متشکل از ارائه‌دهندگان خدمات فعالیت می‌کند. بیشتر اعضای ریوو را روانشناسان و مددکاران اجتماعی تشکیل می‌دهند ولی برخی از اعضا نیز در حیطه‌های کاری متفاوت مانند پزشکی و فعالیت‌های اجتماعی تخصص دارند.

خدمات این مرکز که شامل: آموزش برای کارکنان خط مقدم بخش بهداشت، روان درمانی فردی، خانواده‌ای و گروهی و نیز ماساژ درمانی است به صورت رایگان ارائه می‌شود.

تلفن: (514) 282-0662

فکس: (514) 282-0661

آدرس رایانامه (ایمیل): rivo@web.ca

سایر منابع در دسترس برای دریافت کمک و یا هر گونه اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان:

- » [Canadian Mental Health Association](#)
- » [Mouvement Santé mentale Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](#)
- » [Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant \(ou ayant vécu\) un trouble mental](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des médecins psychiatres du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca