



heretohelp

Mental health and substance use information you can trust



Canadian Mental Health Association
British Columbia
Mental health for all

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 سلامتی 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 مبنای 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 متأثر از چیزهای دور و بر ما نیز است از قبیل:

- 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

☺ 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. ☺
کانوال گریوالتسون (بریتیش کلمبیا)

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 احتمالاً با خطر بالاتری از سلامت روانی یا استفاده از مواد روبرو شوند زیرا احتمالاً عوامل استرس زای بیشتری از قبیل تبعیض و یا انزوا را تجربه می کنند. افراد تازه وارد در کانادا احتمالاً با استرس مضاعفی در زمینه وارد شدن به یک جامعه جدید مواجه شوند. آن ها احتمالاً 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 احتمالاً 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 احتمالاً 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 احتمالاً 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 احتمالاً درباره مشکلات مربوط به سلامت روانی و یا استفاده از مواد توضیحات مختلفی داشته باشند. افراد مختلف نیز احتمالاً 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 بدشاندی 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 احتمالاً 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 احتمالاً 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

احتمالاً 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 کشورهایایی 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 احتمالاً 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 بریتیش کلمبیا، دانش انگلیسی می تواند روی سلامتی تاثیر گذار باشد. می توان به آسانی به این مسئله پی برد که نبود مهارت های زبان انگلیسی می تواند از دسترسی شما به خدمات بهداشتی جلوگیری کند. حتی آنهایی که انگلیسی را به صورت فصیح صحبت می کنند احتمالاً در درک اصطلاحات پزشکی دچار مشکل می شوند. افرادی که مهارت های زبان انگلیسی آنها قوی نیست احتمالاً مفاهیم پزشکی را سوء تفسیر یا سوء برداشت می کنند. این امر می تواند توصیف نگرانی های بهداشتی را برای متخصص بهداشت، درک صحبت های این متخصص و یا عمل کردن به توصیه های وی را دشوار کند.

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 احتمالاً 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.

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.

فراتر 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.

از اینجا به کجا می روم؟

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره جنبه های بینافرهنگی بهداشت روانی و مصرف مواد به منابع زیر رجوع کنید: بریتیش کلمبیا

شرکای در بخش اطلاعات مربوط به اعتیادها و بهداشت روانی

با مراجعه با وبسایت (www.heretohelp.bc.ca) به اطلاعاتی درباره بهداشت روانی و مصرف مواد به زبان های عربی، چینی، فارسی/دری، فرانسوی، کره ای، پنجابی، روسی، اسپانیایی، ژاپنی و ویتنامی دسترسی پیدا کنید. شما می توانید با عضویت در خبرنامه الکترونیکی ویتین سایت (Within Sight) به منابعی درباره بهداشت روانی و مصرف مواد به زبان های مختلف دسترسی داشته باشید. شما می توانید شماره «مهاجران و پناهجویان بزرگسال» نشریه ویژن را تحت عنوان «نشریه اعتیاد و بهداشت روانی بریتیش کلمبیا» مطالعه کنید.

اعضای جوامع بومی ما نیز با مسائل منحصر بفردی روبرو هستند. برای این منظور مطلب ویژه ای را که در زمینه بهداشت روانی و مصرف مواد در میان بومیان تهیه شده است مشاهده کنید.

سازمان وابسته ارائه دهندگان خدمات بیمه فرهنگی (AMSSA)

با مراجعه به سایت www.amssa.org اطلاعات بیشتری درباره رویدادها و منابع به دست آورید. شما می توانید ارائه دهندگان خدمات را در سراسر بریتیش کلمبیا بیابید و در پایگاه داده ای (Multicultural Health Resources) جستجو کنید.

مرکز چندفرهنگی منابع بهداشت روانی

برای اطلاعات و منابع بیشتر به سایت www.mmhrc.ca مراجعه کنید. شما می توانید اطلاعاتی درباره بهداشت روانی و مصرف مواد را به زبان های مختلف پیدا کنید.

کلینیک بینافرهنگی در بیمارستان عمومی ونکوور

این کلینیک ارائه کننده خدمات روانپزشکی به زبان های مختلف و با توجه به حساسیت های فرهنگی است. این مرکز می تواند برای ساکنان ونکوور ارزیابی، مشاوره کوتاه مدت، آموزش و برخی خدمات دیگر ارائه کند. این خدمات به زبان های مختلف است و مترجمان همزمان نیز در دسترس هستند. به وبسایت www.psychiatry.vch.ca/ccc.htm مراجعه کنید و یا با شماره تلفن 604-875-4115 تماس بگیرید

این مطلب را اداره بهداشت روانی کانادا در بریتیش کلمبیا تهیه کرده است. ارجاعات این مطلب از منابع دولتی و دانشگاهی معتبر و مطالعات و تحقیقات مستند است. در صورت علاقه به پی نوشت های این مطلب با ما تماس بگیرید. در مواقع لزوم از کمک پزشکان و کارشناسان نیز استفاده شده است.



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