

ما هي موارد الحضور الذهني للثقافات المتعددة؟

”موارد الحضور الذهني للثقافات المتعددة“ هي موارد خاصة بالصحة العقلية مترجمة ومعدّلة ثقافياً للأشخاص من خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة. تهدف هذه الموارد إلى مساعدة الناس على تحسين رفاهيتهم العقلية وخفض الضيق النفسي لديهم بواسطة ستة تمارين خاصة بالحضور الذهني مسجلة بصيغة ملف صوتي وصيغة ملف فيديو ويمكن للناس استخدامها بصورة مستقلة في أي وقت وأي مكان.

ما هو الحضور الذهني؟

الحضور الذهني تمرين يهدف إلى مساعدتنا على إغارة الاهتمام للحظة الآنية والارتباط بأنفسنا، وبما يحيطنا من دون حكم مسبق. وفي أغلب الأحيان يتم تدريس الحضور الذهني بواسطة تمارين تأمل، ويُستخدم لمساعدة الناس على التحكم بأفكارهم ومشاعرهم بشكل أفضل، وعلى الأخص لخفض الإجهاد النفسي.

هل يوجد دليل على فعالية تمارين الحضور الذهني للرفاهية العقلية؟

أظهرت الدراسات أن البرامج التي تعتمد على الحضور الذهني لها فعالية في خفض الضيق النفسي والقلق والإجهاد النفسي، وتحسين الصحة العامة الإجمالية. وقد تم اقتباس ”موارد الحضور الذهني للثقافات المتعددة“ من برامج عن الحضور الذهني تم تقييمها رسمياً وتبين أنها أحدثت تحسينات كبيرة على الصحة العقلية للمشاركين بهذه البرامج وخفضت مستويات الضيق النفسي الذي كانوا يعانون منه.

المراجع:

- Blignault, I., Saab, H., Woodland, L., & Comino, E. (2019). Evaluation of the acceptability and clinical utility of an Arabic-language mindfulness CD in an Australian community setting. *Transcultural Psychiatry*, 56(3), 552–568. <https://doi.org/10.1177/1363461519825880>
- Blignault, I., Saab, H., Woodland, L., & O’Callaghan, C. (2021). Cultivating mindfulness: evaluation of a community-based mindfulness program for Arabic-speaking women in Australia. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02146-z>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., Van Der Heijden, B., & Engels, J.. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees’ mental health: A systematic review. *PLOS ONE*, 13(1), e0191332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>

من يستفيد من موارد الحضور الذهني للثقافات المتعددة؟

تناسب هذه الموارد أي شخص يرغب في خفض درجة الضيق النفسي أو القلق لديه، وضبط مشاعره، وتحسين رفاهيته العامة. ولا تتطلب التمارين أي مقدمة أو إحالة من اختصاصي صحي أو طبيب، وبإمكان الجميع استخدام الموارد مجاناً ومن دون تسجيل في الموقع الإلكتروني.

من هي الجهة التي أعدت موارد الحضور الذهني للثقافات المتعددة؟

تقود South Eastern Sydney Local Health District حملة إعداد وتقديم موارد الحضور الذهني. وقد تم إعداد الموارد الصوتية بدعم من شركائنا في المجتمع وهي جزء من برنامج أشمل بعنوان ”تمارين الحضور الذهني التدخلية للمجتمعات المتحدرة من ثقافات ولغات متنوعة (CALD)“ اشترك بتأسيسه Eastern Sydney Primary Health Network و Central

ما هي اللغات التي تتوفر فيها موارد الحضور الذهني للثقافات المتعددة؟

تتوفر حالياً موارد الحضور الذهني للثقافات المتعددة بالإنكليزية والعربية والبنغالية والمندرينية (الصينية) والنيبالية واليونانية والإسبانية. وتعمل South Eastern Sydney Local Health District على تحديد اللغات الأخرى التي يمكن اقتباس المورد من أجلها في المستقبل.

هل تتوافق ممارسة الحضور الذهني مع ديني؟

يمكن لأي فرد ممارسة الحضور الذهني مهما كان دينه وبغض النظر عن معتقداته الثقافية أو الروحية. وقد أظهرت البحوث أن ممارسة الحضور الذهني تتوافق مع التعاليم والأديان الإسلامية والمسيحية واليهودية، علماً أن الحضور الذهني مشتق في الأصل من ممارسات التأمل البوذية.

المراجع:

- Blignault, I., Saab, H., Woodland, L., & O'Callaghan, C. (2021). Cultivating mindfulness: evaluation of a community-based mindfulness program for Arabic-speaking women in Australia. *Current Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02146-z>

من أين يمكن أن يحصل الأشخاص من خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة على دعم للصحة العقلية بعد استخدامهم لموارد الحضور الذهني للثقافات المتعددة؟

إذا رغبت بالحصول على خدمات دعم للصحة العقلية بعد استخدامك لموارد الحضور الذهني للثقافات المتعددة، فإننا ننصحك بالاتصال بالجهات التالية:

- **طبيبك العام:** طبيبك العام هو نقطة انطلاق جيدة، إذ بإمكانه مناقشة مخاوفك معك وتقديم المعلومات لك عن خدمات الدعم الأخرى
- **NSW Mental Health Line** (هاتف: 1800 011 511 متوفر على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع): يجب اختصاصي بالصحة العقلية على مكالمتك المتعلقة بمخاوف الصحة العقلية التي تمر بها أنت أو شخص لديك قلق بشأنه، بمن فيهم الأطفال والمراهقين والبالغين وكبار السن
- **TIS** (خدمة الترجمة الخطية والشفهية) (هاتف: 131 450): للاستعانة بمترجم يساعدك على الاتصال بخدمة أو منظمة بلغتك
- **Head to Health** (www.headtohealth.gov.au): موقع إلكتروني تعثر فيه على خدمات خاصة بالصحة العقلية من منظمات صحية موثوقة، علاوةً على موارد أخرى مثل تطبيقات (apps) على الهواتف الذكية وندوات عبر الإنترنت وخدمات هاتفية.
- **Transcultural Mental Health Support Line**: 1800 648 911 (سوف يتوفر قريباً)

أين توجد موارد الحضور الذهني للثقافات المتعددة؟

موارد الحضور الذهني للثقافات المتعددة متاحة على الموقع التالي:

<https://www.mhcs.health.nsw.gov.au/about-us/campaigns-and-projects/current-campaigns/mindfulness-program-audio-resources>

وتتوفر الموارد الفيديوية أيضاً على صفحة يوتيوب التابعة لخدمة توصيل المعلومات الصحية للمتحدثين من ثقافات متعددة في نيو ساوث ويلز (<https://www.youtube.com/user/mhcsnsw>)