

Τι είναι οι Πολυπολιτισμικοί Πόροι Ενσυνείδησης;

Οι Πολυπολιτισμικοί Πόροι Ενσυνείδησης είναι πολιτισμικά προσαρμοσμένοι πόροι ψυχικής υγείας σε διάφορες γλώσσες για άτομα από πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικά υπόβαθρα. Οι πόροι στοχεύουν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να βελτιώσουν την ψυχική τους ευεξία και να μειώσουν την ψυχολογική τους ένταση μέσω ενός συνόλου 6 ασκήσεων ενσυνείδησης σε ηχητική μορφή ή βίντεο που οι άνθρωποι μπορούν να χρησιμοποιήσουν ανεξάρτητα, οποτεδήποτε και οπουδήποτε.

Τι είναι η ενσυνείδηση;

Η ενσυνείδηση είναι μια πρακτική που στοχεύει να μας βοηθήσει να δώσουμε προσοχή στην παρούσα στιγμή και να συνδεθούμε με τον εαυτό μας και το περιβάλλον μας χωρίς επικρίσεις. Συχνά διδάσκεται μέσω ασκήσεων διαλογισμού και έχει χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει τους ανθρώπους να διαχειριστούν καλύτερα τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, και ιδίως να μειώσουν το άγχος.

Υπάρχουν στοιχεία για την αποτελεσματικότητα της πρακτικής της ενσυνείδησης για ψυχική ευεξία;

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα προγράμματα που βασίζονται στην ενσυνείδηση είναι αποτελεσματικά στη μείωση της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες και βελτιώνουν συνολικά τη γενική ευημερία. Οι Πολυπολιτισμικοί Πόροι Ενσυνείδησης έχουν προσαρμοστεί από προγράμματα ενσυνείδησης που έχουν αξιολογηθεί επίσημα και έχει διαπιστωθεί ότι επιφέρουν σημαντικές βελτιώσεις στην ψυχική υγεία και μειώσεις στην ψυχολογική καταπόνηση των συμμετεχόντων.

Παραπομπές:

- 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., Kuijter, 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>

Για ποιους προορίζονται οι Πολυπολιτισμικοί Πόροι Ενσυνείδησης;

Οι πόροι είναι κατάλληλοι για όποιον θα ήθελε να μειώσει το στρες και το άγχος του, να ρυθμίσει τα συναισθήματά του και να βελτιώσει τη γενική ευημερία του. Οι ασκήσεις δεν απαιτούν καμία εισαγωγή ή παραπεμπτικό από εργαζόμενο στον τομέα της υγείας ή κλινικό επαγγελματία και όλοι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν πρόσβαση στους πόρους δωρεάν και χωρίς εγγραφή.

Ποιος ανέπτυξε τους Πολυπολιτισμικούς Πόρους Ενσυνείδησης;

Το πρόγραμμα Πολυπολιτισμικοί Πόροι Ενσυνείδησης καθοδηγείται από την South Eastern Sydney Local Health District. Οι ηχογραφημένοι πόροι αναπτύχθηκαν με την υποστήριξη κοινοτικών εταίρων και αποτελούν μέρος ενός ευρύτερου προγράμματος Παρεμβάσεων Ενσυνείδησης στις Πολιτισμικά και Γλωσσικά Διαφορετικές Κοινότητες (CALD) που συγχρηματοδοτείται από το Central και Eastern Sydney Primary Health Network.

Σε ποιες γλώσσες είναι διαθέσιμοι οι Πολυπολιτισμικοί Πόροι Ενσυνείδησης;

Οι Πολυπολιτισμικοί Πόροι Ενσυνείδησης είναι προς το παρόν διαθέσιμοι στα Αγγλικά, Αραβικά, Βεγγαλέζικα, Μανδαρινικά (Κινέζικα), Νεπαλέζικα, Ελληνικά και Ισπανικά. Η South Eastern Sydney Local Health District συνεχίζει να εντοπίζει γλώσσες στις οποίες οι πόροι μπορούν να προσαρμοστούν στο μέλλον.

Είναι η πρακτική της Ενσυνείδησης συμβατή με τη θρησκεία μου;

Η Ενσυνείδηση μπορεί να ασκηθεί από οποιονδήποτε, από οποιαδήποτε θρησκεία ανεξάρτητα από τις πολιτισμικές ή πνευματικές του πεποιθήσεις. Έχει διαπιστωθεί μέσω έρευνας ότι είναι συμβατή με τις διδασκαλίες και τις θρησκείες του Ισλάμ, του Χριστιανισμού και του Ιουδαϊσμού, και αρχικά προήλθε από βουδιστικές πρακτικές διαλογισμού.

Παραπομπή:

- 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>

Πού μπορούν άτομα από πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικά υπόβαθρα να λάβουν υποστήριξη ψυχικής υγείας μετά τη χρήση των Πολυπολιτισμικών Πόρων Ενσυνείδησης;

Εάν θέλετε υποστήριξη ψυχικής υγείας μετά τη χρήση των Πολυπολιτισμικών Πόρων Ενσυνείδησης, σας συνιστούμε να επικοινωνήσετε με τους εξής:

- **Τον γιατρό σας (GP)** – ο γιατρός σας είναι ένα καλό πρόσωπο για μια πρώτη επαφή, και θα είναι σε θέση να συζητήσει μαζί σας τις ανησυχίες σας και να σας προσφέρει πληροφορίες σχετικά με περαιτέρω υπηρεσίες υποστήριξης
- **NSW Mental Health Line** (Τηλ: 1800 011 511 – διατίθεται 24 ώρες, 7 ημέρες την εβδομάδα) – Ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας θα απαντήσει στην κλήση σας σχετικά με ανησυχίες ψυχικής υγείας για εσάς ή κάποιον για τον οποίο ανησυχείτε, συμπεριλαμβανομένων παιδιών, εφήβων, ενηλίκων και ηλικιωμένων
- **TIS** (Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας) (Τηλ: 131 450) – για διερμηνέα που θα σας βοηθήσει να συνδεθείτε με μια υπηρεσία/οργανισμό στη γλώσσα σας
- **Head to Health** (www.headtohealth.gov.au) – Ένας ιστότοπος όπου μπορείτε να βρείτε υπηρεσίες ψυχικής υγείας από αξιόπιστους οργανισμούς υγείας, καθώς και άλλους πόρους, όπως εφαρμογές έξυπνου τηλεφώνου (smartphone apps), διαδικτυακά φόρουμ και τηλεφωνικές υπηρεσίες.
- **Transcultural Mental Health Support Line** - 1800 648 911 (σύντομα κοντά σας)

Πώς μπορεί το κοινό να έχει πρόσβαση στους Πολυπολιτισμικούς Πόρους Ενσυνείδησης;

Οι Πολυπολιτισμικοί Πόροι Ενσυνείδησης είναι προσβάσιμοι στη διεύθυνση:

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

Οι πόροι σε μορφή βίντεο είναι επίσης διαθέσιμοι στη σελίδα YouTube της Υπηρεσίας Επικοινωνίας Πολυπολιτισμικής Υγείας της NNO (NSW Multicultural Health Communication Service) (<https://www.youtube.com/user/mhcsnsw>).