

बहुसांस्कृतिक सचेतपूर्ण संसाधनहरू के हुन्?

बहुसांस्कृतिक सचेतपूर्ण संसाधनहरू विविध सांस्कृतिक तथा भाषिक पृष्ठभूमिका मानिसहरूका लागि सांस्कृतिक रूपमा समायोजन गरिएका भाषागत (in-language) मानसिक स्वास्थ्य संसाधनहरू हुन्। यी संसाधनहरूले मानिसहरूलाई कुनै पनि बेला र कुनै पनि स्थानमा स्वतन्त्र रूपले प्रयोग गर्न सकिने अडियो वा भिडियो ढाँचामा ६ वटा सचेतपूर्ण अभ्यासहरूको सेटमार्फत उनीहरूले आफ्नो मानसिक सुस्वास्थ्य राम्रो बनाउन र मनोवैज्ञानिक समस्या कम गर्न मद्दत गर्दछन्।

सचेतपूर्ण भनेको के हो?

सचेतपूर्ण एक अभ्यास हो जसको उद्देश्य हामीलाई वर्तमानको क्षणमा ध्यान दिन र आफू तथा आफ्नो वातावरणसँग जोडिन मद्दत गर्नु हो। यो अक्सर ध्यानका अभ्यासहरूको माध्यमबाट सिकाइन्छ र मानिसहरूलाई उनीहरूको विचार तथा भावनाहरूलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न, विशेष गरी तनाव कम गर्न, मद्दत गर्न प्रयोग गरिन्छ।

के मानसिक सुस्वास्थ्यको लागि सचेतपूर्ण अभ्यासको प्रभावकारिताको कुनै प्रमाण छ?

अध्ययनहरूले सचेतपूर्णमा आधारित कार्यक्रमहरू डिप्रेसन, एन्जाइटी तथा तनाव कम गर्न, र समग्र सामान्य सुस्वास्थ्यलाई सुधार गर्न प्रभावकारी छन् भनेर देखाएका छन्। औपचारिक रूपमा मूल्यांकन गरिएको र सहभागीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण सुधार गर्न र मनोवैज्ञानिक व्याकुलतामा कमी ल्याउन फेला परेको सचेतपूर्ण कार्यक्रमहरूबाट बहुसांस्कृतिक सचेतपूर्ण संसाधनहरू तयार गरिएका छ।

सन्दर्भ:

- 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>

बहुसांस्कृतिक सचेतपूर्ण संसाधनहरू कसका लागि हुन्?

यी संसाधनहरू आफ्नो तनाव र एन्जाइटी कम गर्न, आफ्नो भावनाहरू नियन्त्रण गर्न र आफ्नो सामान्य सुस्वास्थ्यको सुधार गर्न चाहने जो कोहीको लागि उपयुक्त छन्। अभ्यासहरूको लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा चिकित्सकबाट कुनै परिचय वा रेफरलको आवश्यकता पर्दैन, र सबै व्यक्तिहरूले निःशुल्क र साइन-अप नगरिकन संसाधनहरू प्राप्त गर्न सक्छन्।

बहुसांस्कृतिक सचेतपूर्ण संसाधनहरू कसले विकास गरेको हो?

यी बहुसांस्कृतिक सचेतपूर्ण संसाधनहरू South Eastern Sydney Local Health District द्वारा नेतृत्व गरिएको छ। अडियो संसाधनहरू सामुदायिक साझेदारहरूको सहयोगमा विकसित गरिएको थियो र Central र Eastern Sydney Primary Health Network द्वारा सह-वित्त पोषित व्यापक माइण्डफुलनेस इन्टरभेन्सन इन कल्चरल्ली एण्ड लिंगुइस्टिकल्ली डाइभर्स (CALD) कम्प्युनिटिज कार्यक्रमको भाग हो।

बहुसांस्कृतिक सचेतपूर्ण संसाधनहरू कुन-कुन भाषाहरूमा उपलब्ध छन्?

बहुसांस्कृतिक सचेतपूर्ण संसाधनहरू हाल अङ्ग्रेजी, अरबी, बंगाली, मन्डारिन (चिनियाँ), नेपाली, ग्रीक र स्पेनी भाषामा उपलब्ध छ। South Eastern Sydney Local Health District ले संसाधनलाई भविष्यमा अनुकूलित गर्न सकिने भाषाहरूको पहिचान गर्न जारी राखेको छ।

के सचेतपूर्णको अभ्यास मेरो धर्मसँग मिल्दोजुल्दो छ?

कुनै पनि विश्वासको कुनै पनि व्यक्तिद्वारा उनीहरूको सांस्कृतिक वा आध्यात्मिक विश्वासको बावजूद सचेतपूर्ण अभ्यास गर्न सकिन्छ। अनुसन्धानले यो इस्लामी, इसाई र यहूदी धर्मको शिक्षा र विश्वाससँग मेल खान्छ र यो शुरुमा बौद्ध ध्यान अभ्यासहरूबाट लिइएको थियो भनेर पत्ता लगाएको छ।

सन्दर्भ स्रोत:

- 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>

बहुसांस्कृतिक सचेतपूर्ण संसाधनहरू प्रयोग गरेपछि सांस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविध पृष्ठभूमिका मानिसहरूले मानसिक स्वास्थ्य समर्थन कहाँबाट प्राप्त गर्न सक्छन्?

यदि तपाईं बहुसांस्कृतिक सचेतपूर्ण संसाधनहरू प्रयोग गरेपछि मानसिक स्वास्थ्य समर्थन चाहनुहुन्छ भने, हामी तपाईंलाई निम्नलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ भनेर सिफारिस गर्दछौं:

- **तपाईंको जीपी (GP)** – तपाईंको जीपी एक राम्रो पहिलो सम्पर्क व्यक्ति हुन् र तपाईंसँग तपाईंको चिन्ताहरूको बारेमा छलफल गर्न र थप समर्थन सेवाहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्न सक्षम हुनेछ।
- **NSW Mental Health Line** (फोन: १८०० ०११ ५११ – हप्ताको ७ दिन, २४ घण्टा उपलब्ध) - एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरले तपाईंको वा तपाईं चिन्तित हुनुभएको व्यक्ति, बच्चाहरू, किशोरहरू, वयस्कहरू र वृद्ध व्यक्तिहरू समेतको मानसिक स्वास्थ्य चिन्ताहरूको बारेमा तपाईंको कलको जवाफ दिनेछन्।
- **TIS** (अनुवाद र दोभाषे सेवा) (फोन: १३१ ४५०) - तपाईंलाई तपाईंको भाषामा कुनै सेवा / संगठनसँग सम्पर्क गर्ने कार्यमा मद्दत गर्न एक दोभाषेको लागि
- **Head to Health** (www.headtohealth.gov.au) – एक वेबसाइट जहाँ तपाईंले विश्वसनीय स्वास्थ्य संगठनहरूबाट मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूका साथै अन्य संसाधनहरू जस्तै स्मार्टफोन एपहरू, अनलाइन फोरमहरू र फोन सेवाहरू पाउन सक्नुहुनेछ।
- **Transcultural Mental Health Support Line** - १८०० ६४८ ९११ (चाँडै आउँदै छ)

मानिसहरूले बहुसांस्कृतिक सचेतपूर्ण संसाधनहरू कसरी पहुँच गर्न सक्दछन्?

बहुसांस्कृतिक सचेतपूर्ण संसाधनहरू यहाँ प्राप्त गर्न सकिन्छ:

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

भिडियो संसाधनहरू NSW बहुसांस्कृतिक स्वास्थ्य संचार सेवा यूट्यूब पेजमा पनि उपलब्ध छन्।

(<https://www.youtube.com/user/mhcsnsw>).