



Bronnie Taylor
Minister for Women
Minister for Regional Health
Minister for Mental Health

Mark Coure
Minister for Multiculturalism
Minister for Seniors

بيان صحفي

الثلاثاء، 23 آب/أغسطس 2022

موارد عن الصحة العقلية في متناول المجتمعات من خلفيات متنوعة

تم اليوم إطلاق مجموعة جديدة واسعة من الموارد من ضمن برنامج تجريبي لتوفير دعم أفضل للصحة العقلية لأبناء المجتمعات من خلفيات متنوعة.

تم إعداد هذه الموارد الرقمية الخاصة بالحضور الذهني (mindfulness) بعد إدراك حاجة أبناء المجتمعات الناطقة بالعربية والبنغالية والمندرينية والنيبالية واليونانية والإسبانية إليها؛ والغرض منها هو المساعدة على تحسين رفاهية أبناء هذه المجتمعات وخفض الضغط النفسي من خلال ستة تمارين خاصة بالحضور الذهني.

وقالت وزيرة الصحة العقلية Bronnie Taylor إن هذه الموارد الجديدة سوف تعود بنفع كبير على حياة أبناء هذه المجتمعات.

وأضافت السيدة Taylor: "لقد أثرت جائحة كوفيد تأثيراً كبيراً على الصحة العقلية للعديد من أبناء المجتمعات متعددة الثقافات واللغات، بسبب نقص الشعور بالأمان والخلل في نشاطات الدعم الاجتماعي وصعوبات العثور على عمل وغيرها من الأمور التي كانت لها وطأة على الحياة اليومية."

وتابعت: "لقد أظهرت الدراسات أن البرامج التي تعتمد على الحضور الذهني تلعب دوراً فعالاً في خفض الاكتئاب والقلق والإجهاد النفسي، وتحسن الرفاهية العامة. وقد تم اقتباس هذه الموارد من برامج عن الحضور الذهني أثبتت فائدته الكبيرة في تحسين الصحة العقلية وخفض الضيق النفسي."

وختمت قائلة: "يمكن لأي شخص ممارسة الحضور الذهني مهما كان انتماءه الديني وبغض النظر عن ثقافته أو معتقداته الروحية."

هذا وقد تم إعداد أول الموارد اللغوية بالعربية والبنغالية، وهذه هي المرة الأولى التي يُترجم فيها برنامج يتعلق بالحضور الذهني يستند إلى أدلة علمية إلى هاتين اللغتين على الصعيدين الوطني والعالمي.

وقال وزير التعددية الثقافية Mark Coure إن هذه البرامج تتوجه إلى أبناء المجتمع مباشرةً بلغتهم.

وأضاف السيد Coure: "مثلما يتعين علينا اعتبار الصحة العقلية جزءاً من صحتنا ورفاهيتنا الشاملة، فإنه يتعين علينا أيضاً الحرص على تمكين كل فرد في أنحاء نيو ساوث ويلز من الحصول على المساعدة التي يحتاجها مهما كانت خلفيته الثقافية أو لغته."

وتابع: "إن هذا البرنامج التجريبي يعكس الالتزام المتواصل لحكومة نيو ساوث ويلز بضمان عدم إغفال أحد في مجتمعنا الغني بتعدديته الثقافية."

وقال: "بالإضافة إلى نقل هذه الموارد إلى لغات أبناء المجتمع، فإن تقديمها يتلاءم أيضاً مع ثقافتهم حرصاً على مخاطبتهم بطريقة يفهمونها ويتجاوبون معها."

وختم قائلاً: هذه البرامج مجانية ويمكن استخدامها من دون إحالة، لذا أشجع أي شخص من أبناء هذه المجتمعات يحتاج إلى دعم لرفاهيته العقلية على الاستفادة من هذه الموارد للحصول على المساعدة."

وقالت 'مديرة خدمة توصيل المعلومات الصحية للمتحدثين من ثقافات متعددة في نيو ساوث ويلز والسكان ذوو الأولوية في المنطقة الصحية المحلية لجنوب شرق سدني'، Lisa Woodland، لقد اشترك في إعداد هذه الموارد اختصاصيون صحيون ثنائيي اللغة ومترجمون معتمدون وأفراد من المجتمع لضمان تكامل هذا البرنامج المستند إلى أدلة علمية وتقبّل أبناء المجتمع واستحسانهم له.

وأضافت السيدة Woodland: "تتوفّر موارد الحضور الذهني متعدد الثقافات الآن على الإنترنت لأفراد المجتمع والمنظمات المجتمعية واختصاصيي الصحة العقلية ثنائيي اللغة وموظفي الخدمات الاجتماعية."

للاطلاع على مورد 'مبادرة الحضور الذهني متعددة الثقافات' والمزيد من المعلومات نفضّد موقع 'خدمة توصيل المعلومات الصحية للمتحدثين من ثقافات متعددة':

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

للاتصالات الإعلامية: Minister Taylor | Rory Cunningham 0457 674 099
Minister Coure | Scott Hodder 0455 094 282