



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

Mark Coure
Minister for Multiculturalism
Minister for Seniors

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Τρίτη, 23 Αυγούστου 2022

ΠΟΡΟΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΙ ΣΕ ΠΟΙΚΙΛΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ

Μια σειρά νέων πόρων εγκαινιάστηκε σήμερα στο πλαίσιο ενός δοκιμαστικού προγράμματος για την παροχή καλύτερης υποστήριξης στην ψυχική υγεία σε άτομα από ποικίλες κοινότητες.

Οι ψηφιακοί πόροι ενσυνείδησης, οι οποίοι αναπτύχθηκαν μετά τον εντοπισμό της ανάγκης των κοινοτήτων που μιλούν αραβικά, μπάνγκλα, μανδαρινικά, νεπαλί, ελληνικά και ισπανικά, στοχεύουν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να βελτιώσουν την ευημερία τους και να μειώσουν την ψυχολογική δυσφορία μέσω έξι ασκήσεων ενσυνειδητότητας.

Η Υπουργός Ψυχικής Υγείας NNO κα Bronnie Taylor δήλωσε ότι οι νέοι πόροι θα κάνουν πραγματική διαφορά στη ζωή των ανθρώπων αυτών των κοινοτήτων.

"Ο COVID είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία πολλών ανθρώπων που προέρχονται από πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικές κοινότητες, λόγω του ότι αισθάνονται λιγότερο ασφαλείς, των διαταραχών στις δραστηριότητες κοινωνικής υποστήριξης, των προκλήσεων στην εύρεση εργασίας και άλλων επιπτώσεων στην καθημερινή ζωή", δήλωσε η κ. Taylor.

"Μελέτες έχουν δείξει ότι τα προγράμματα που βασίζονται στην ενσυνείδηση είναι αποτελεσματικά στη μείωση της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες και βελτιώνουν τη συνολική γενική ευεξία. Αυτοί οι πόροι έχουν προσαρμοστεί από προγράμματα ενσυνείδησης που έχει διαπιστωθεί ότι επιφέρουν σημαντική βελτίωση της ψυχικής υγείας και μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας.

"Η ενσυνείδηση μπορεί να ασκηθεί από οποιονδήποτε από οποιαδήποτε πίστη, ανεξάρτητα από τις πολιτιστικές ή πνευματικές του πεποιθήσεις".

Τα αραβικά και τα μπανγκλά ήταν οι δύο πρώτες γλώσσες στις οποίες αναπτύχθηκαν οι πόροι και αποτέλεσαν την πρώτη φορά σε εθνικό ή διεθνές επίπεδο που υπήρξε μετάφραση ενός τεκμηριωμένου προγράμματος ενσυνειδητότητας στις γλώσσες αυτές.

Ο Υπουργός Πολυπολιτισμικότητας NNO κ. Mark Coure δήλωσε ότι τα προγράμματα βοηθούν να μιλήσουν απευθείας στους ανθρώπους στη γλώσσα τους.

"Όπως ακριβώς πρέπει να αντιμετωπίζουμε την ψυχική υγεία ως μέρος της ολιστικής μας υγείας και ευημερίας, έτσι πρέπει επίσης να διασφαλίσουμε ότι όλοι σε όλη τη NNO μπορούν να έχουν πρόσβαση στη βοήθεια που χρειάζονται, ανεξάρτητα από την πολιτισμική τους προέλευση ή τη γλώσσα τους", δήλωσε ο κ. Coure.

"Αυτό το δοκιμαστικό πρόγραμμα αντικατοπτρίζει τη συνεχή δέσμευση της Κυβέρνησης της ΝΝΟ να διασφαλίσει ότι κανείς δεν μένει πίσω στην πλούσια πολυπολιτισμική μας κοινωνία.

"Ενώ οι πόροι αυτοί βασίζονται στη γλώσσα, αναπτύσσονται επίσης με επίγνωση των αντίστοιχων πολιτισμών αυτών των κοινοτήτων, ώστε να διασφαλίζεται ότι απευθύνονται απευθείας στους ανθρώπους με τρόπο που θα τα κατανοήσουν και να μπορούν να συσχετιστούν με αυτά.

"Τα προγράμματα είναι δωρεάν και είναι προσβάσιμα χωρίς παραπομπή, οπότε ενθαρρύνω όλους από τις κοινότητες που χρειάζονται υποστήριξη για την ψυχική του ευημερία να αναζητήσουν αυτούς τους πόρους ως βοήθεια".

Η διευθύντρια της Υπηρεσίας Επικοινωνίας Πολυπολιτισμικής Υγείας ΝΝΟ και Πληθυσμών Προτεραιότητας στην Τοπική Υγειονομική Περιφέρεια Νοτιοανατολικού Σύδνεϋ κα Lisa Woodland, δήλωσε ότι οι πόροι αυτοί διαμορφώθηκαν από δίγλωσσους επαγγελματίες υγείας, διαπιστευμένους μεταφραστές και μέλη της κοινότητας, ώστε να διασφαλιστεί η ακεραιότητα του τεκμηριωμένου προγράμματος και η πολιτισμική αποδοχή του.

"Οι Πολυπολιτισμικοί Πόροι Ενσυνείδησης (Multicultural Mindfulness Resources) είναι τώρα διαθέσιμοι στο διαδίκτυο για τα μέλη της κοινότητας, τις οργανώσεις της κοινότητας, τους δίγλωσσους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και τους εργαζόμενους στις κοινότητες", δήλωσε η κα Woodland.

Για να αποκτήσετε πρόσβαση στους πόρους Πολυπολιτισμικής Πρωτοβουλίας Ενσυνείδησης (Multicultural Mindfulness Initiative) και περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της Πολυπολιτισμικής Υπηρεσίας Επικοινωνίας Υγείας ΝΝΟ (Multicultural Health Communication Service):

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

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