



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

Mark Coure
Minister for Multiculturalism
Minister for Seniors

COMUNICADO DE PRENSA

Martes, 23 de agosto de 2022

RECURSOS DE SALUD MENTAL AHORA ACCESIBLES A LAS DIVERSAS COMUNIDADES

Una gama de nuevos recursos se ha lanzado hoy como parte de un programa de prueba para proporcionar un mejor apoyo de salud mental a personas de diversas comunidades.

Los recursos de atención plena (mindfulness) digital, que se han desarrollado después de identificar una necesidad dentro de comunidades de habla árabe, bengalí, mandarín, nepalí, griega y española, tienen como objetivo ayudar a las personas a mejorar su bienestar y reducir la angustia psicológica a través de seis ejercicios de atención plena.

La ministra de Salud Mental, Bronnie Taylor, dijo que los nuevos recursos marcarán una diferencia real en las vidas de las personas de estas comunidades.

“COVID ha tenido un impacto significativo en la salud mental de muchas personas de comunidades cultural y lingüísticamente diversas, por sentirse menos seguras, con interrupciones en las actividades de apoyo social, desafíos para encontrar trabajo y otros impactos en la vida diaria”, dijo Taylor.

“Los estudios han demostrado que los programas basados en la atención plena son efectivos para reducir la depresión, ansiedad y estrés, y mejorar el bienestar general. Estos recursos se han adaptado de programas de atención plena que se ha encontrado que producen mejoras significativas en la salud mental y reducciones en la angustia psicológica.

“La atención plena puede ser practicada por cualquier persona de cualquier fe, independientemente de sus creencias culturales o espirituales”.

Árabe y bengalí fueron los dos primeros idiomas en los que se desarrollaron los recursos, y representaron la primera vez a nivel nacional o internacional con la traducción a estos idiomas de un programa de atención plena basado en la evidencia.

El ministro de Multiculturalismo, Mark Coure, dijo que los programas ayudan a hablar directamente a las personas en su propio idioma.

“Al igual que necesitamos tratar la salud mental como parte de nuestra salud y bienestar holísticos, también debemos asegurarnos de que todos en NSW puedan acceder a la ayuda que necesitan sin importar su origen cultural o idioma”, dijo Coure.

“Este programa de prueba refleja el compromiso continuo del Gobierno de NSW para garantizar que nadie se quede atrás en nuestra rica sociedad multicultural.

“Si bien los recursos están en el idioma, también se desarrollan con conciencia de las respectivas culturas de estas comunidades para garantizar que estén hablando directamente a las personas de una manera que entiendan y con las que puedan relacionarse.

Los programas son gratuitos y pueden accederse sin una derivación, por lo que animo a cualquier persona de estas comunidades que necesite apoyo con su bienestar mental a buscar ayuda en estos recursos”.

Lisa Woodland, la directora del Servicio de Comunicación de Salud Multicultural de NSW y Poblaciones Prioritarias en el Distrito de Salud Local del Sureste de Sydney, dijo que los recursos fueron desarrollados conjuntamente por profesionales de la salud bilingües, traductores acreditados y miembros de la comunidad, para garantizar la integridad del programa basado en la evidencia y su aceptabilidad cultural.

“Los recursos multiculturales de atención plena ahora están disponibles en línea para miembros de la comunidad, organizaciones comunitarias, profesionales bilingües de salud mental y trabajadores comunitarios”, dijo la Sta. Woodland.

Para acceder al recurso de la Iniciativa Multicultural de Atención Plena y más información, visite el sitio web del Servicio de Comunicación de Salud Multicultural de NSW:

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

**MEDIA: Rory Cunningham | Ministra Taylor | 0457 674 099
Scott Hodder | Ministro Coure | 0455 094 282**