

Sostenere la salute mentale degli immigrati

A livello mondiale, il 3,6% della popolazione vive in un Paese in cui non è nata.¹ La migrazione avviene per vari motivi. Alcuni si trasferiscono per motivi di lavoro o di studio, oppure per ricongiungersi con i parenti all'estero. Altri sono costretti ad andarsene a causa di conflitti, calamità naturali o persecuzioni.

Alcuni hanno il tempo e le risorse per seguire la procedura ufficiale di immigrazione. Altri non possono o non riescono a seguirla.

Anche se non vedi l'ora di trasferirti in un posto nuovo o di iniziare un nuovo lavoro, trasferirsi tende a causare stress ed emozioni contrastanti. Diventa ancora più difficile a livello emotivo se non ti senti una persona gradita. Chi si stabilisce in nuovi Paesi spesso si trova ad affrontare sfide significative che possono portare problemi di salute mentale, tra cui depressione, ansia e disturbo da stress post-traumatico.

Alcuni degli attuali residenti potrebbero non gradire o temere la presenza di immigrati solo perché provengono da un altro posto. Questo fenomeno si chiama xenofobia. Gli immigrati possono essere oggetto di discorsi d'odio, discriminazioni, abusi o abusi. In alcune aree queste problematiche si stanno acuendo a fronte del costante incremento a livello globale di xenofobia e razzismo.² Può essere difficile affrontare la situazione da soli, soprattutto se non si sa a chi rivolgersi per chiedere supporto o se non ci si sente sicuri nel chiedere aiuto.

Se conosci qualcuno che si trova in questa situazione e che potrebbe aver bisogno di supporto, ti offriamo alcuni modi per iniziare.



Comprendi il tuo impatto potenziale

Uno dei modi migliori per aiutare le persone a sentirsi incluse è essere consapevoli di sé. Potremmo non renderci conto di come e perché le molte cose che diciamo, pensiamo e facciamo automaticamente possano influire sugli altri. Capire chi siamo e da dove provengono le nostre prospettive può aiutarci a capire come potremmo contribuire o meno a creare un ambiente in cui gli altri si sentano al sicuro e graditi.

È naturale avere dei pregiudizi inconsci. Il nostro cervello crea categorie per dare un senso al mondo. Ma i valori che attribuiamo a queste categorie si apprendono e possono essere dimenticati se ci si impegna e ce ne si autoconvince. Ad esempio, la maggior parte delle persone:

- Preferisce chi è più simile a loro
- Cerca e favorisce le informazioni che supportano le proprie convinzioni
- Fa supposizioni in base ad apparenze e prime impressioni

Considera come questi pregiudizi inconsci potrebbero influenzare le tue interazioni con le nuove persone della tua comunità e come potresti correggere il tiro.

Allo stesso tempo, pensa a ciò che per te è scontato ma che magari per altri non lo è. Le persone hanno usanze e norme sociali diverse. Un esempio semplice è il modo in cui ci si saluta. Tu annuisci, stringi la mano, abbracci o fai qualcos'altro?

Prima di dire, fare o sopporre qualcosa, ricordati di mantenere una mente aperta verso prospettive diverse e limiti personali.



Riconosci i segnali

I problemi di salute mentale si presentano in modo diverso a seconda delle persone. Alcuni segnali comuni di depressione, ansia o trauma includono:

- Preoccupazione o paura eccessive
- Tristezza, disperazione o sensazione di “vuoto” persistente
- Sbalzi estremi d'umore, tra cui irritabilità o rabbia
- Cambiamenti nelle abitudini alimentari, nel livello di energia o nei modelli di sonno
- Aumento dell'uso di alcol o altre sostanze
- Dolori e malesseri fisici persistenti
- Difficoltà nello svolgere le attività quotidiane o nel gestire lo stress

È anche importante notare che persone di culture diverse possono esprimere il disagio in modo diverso. Le varie lingue potrebbero non avere traduttori esatti di determinati termini e le persone potrebbero descrivere i propri sintomi in modi diversi.

Se sei preoccupato per qualcuno, incoraggiarlo a consultare un medico o un operatore sanitario specializzato in salute mentale oppure a rivolgersi a un'organizzazione della comunità che offre un'assistenza attenta alla cultura di appartenenza.

Puoi anche incoraggiarli ad adottare delle tecniche di cura personale. Si tratta dell'ABC, come ad esempio consumare cibi nutrienti, dormire abbastanza, mantenersi attivi, prendersi del tempo per rilassarsi e coltivare rapporti sociali. Trovare motivi per essere fiduciosi e ottimisti, anche in piccole cose, può fare la differenza nei momenti difficili.



Promuovere la comunicazione e la comprensione

Fai in modo che le persone ti capiscano più facilmente. Ad esempio, se qualcuno non parla fluentemente la lingua della tua regione, parla più lentamente. Usa parole e frasi più brevi, perché sono più facili da seguire. Evita di usare slang o dialetto, modi di dire locali o espressioni idiomatiche. Se molti nuovi arrivati nella tua zona condividono una lingua comune, cerca di imparare almeno qualche frase per colmare il divario.

Allo stesso modo, aiutateli a comprendere le usanze locali e il motivo per cui una cosa viene fatta in un certo modo. Potrebbe trattarsi di qualcosa di semplice, come la necessità di una borsa riutilizzabile per fare la spesa. Potrebbe anche trattarsi di qualcosa di più importante, come i diritti stabiliti dalla legge. Ad esempio, in molti Paesi (tra cui Stati Uniti, Canada, Germania e Giappone) le persone hanno il diritto di rimanere in silenzio e di chiedere un avvocato prima di rispondere alle domande della polizia.^{3,4,5,6} Possono anche rifiutarsi di far entrare in casa la polizia o gli ufficiali

dell'immigrazione senza un mandato ufficiale. Le leggi variano a seconda della località. Conoscere le politiche locali può aiutarti a guidare gli altri nella conoscenza dei propri diritti.

Inoltre, tieni a mente le informazioni che condividi online e di persona. Fai attenzione a non accrescere stereotipi dannosi e a diffondere informazioni false. Ricerca per garantire la credibilità delle informazioni. Se non puoi verificarle, non condividerle.

Mostrare e offrire supporto apertamente

Assumiti la responsabilità, insieme ad altri, di promuovere un ambiente accogliente. Se senti o vedi qualcosa che potrebbe minare il senso di sicurezza o di appartenenza di un'altra persona, affronta la questione.

Pensa anche alle sfide che devono affrontare i nuovi arrivati. A seconda delle esperienze passate, alcuni potrebbero sentirsi a disagio nell'uscire da soli. Potresti offrirti di accompagnarli al supermercato, agli appuntamenti o in altri posti.

Informati sulle risorse locali per gli immigrati, così potrai aiutarli a trovare supporto quando ne hanno bisogno. Ciò potrebbe includere agenzie di ricollocamento, organizzazioni comunitarie, scuole, università e programmi sul posto di lavoro.

In base a quanto ti senti a tuo agio, alla tua disponibilità e alle tue risorse finanziarie, puoi fare una donazione, volontariato o parlare a favore di organizzazioni che aiutano i nuovi arrivati a stabilirsi in sicurezza. Puoi sostenere anche gli immigrati esprimendo il tuo sostegno, contattando i decisori politici e prendendo parte agli eventi organizzati.



Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/it-IT per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.

1. International Organization for Migration. [Interactive World Migration Report 2024](#), 2024.
2. Nazioni Unite. [With hate speech and xenophobia rising worldwide, third committee calls for end to systemic racism, racial discrimination, implementation of Durban Declaration](#). 27 ott 2023.
3. ACLU. [Know your rights | Immigrants' rights](#).
4. Government of Canada. [Section 11\(c\) – Protection against testimonial compulsion](#). 31 lug 2023.
5. Courts in Japan, [Questions and answers on criminal procedure](#).
6. Rotwang Law, [Defense rights & the role of criminal lawyers in Germany](#). 9 ott 2024.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.