

Wspieranie zdrowia psychicznego imigrantów

Na całym świecie 3,6% populacji mieszka w kraju, w którym się nie urodziło.¹ Ludzie przeprowadzają się z różnych powodów. Niektórzy zmieniają miejsce zamieszkania w poszukiwaniu pracy lub możliwości edukacyjnych, czy też aby dołączyć do rodziny za granicą. Inni są zmuszeni do wyjazdu z powodu konfliktów, klęsk żywiołowych lub prześladowań.

Niektórzy mają czas i środki, aby imigrować w ramach oficjalnego procesu. Inni nie mogą lub nie chcą.

Nawet w przypadku chęci przeprowadzenia się do nowego miejsca lub rozpoczęcia nowej pracy, przeprowadzka zwykle wiąże się ze stresem i mieszanymi emocjami. Staje się to jeszcze trudniejsze emocjonalnie, jeśli w nowym miejscu nie czujemy się mile widziani. Ludzie, którzy osiedlają się w nowych dla siebie krajach, często stają przed poważnymi wyzwaniami, które mogą przyczynić się do problemów ze zdrowiem psychicznym, w tym depresji, lęku i zespołu stresu pourazowego.

Niektórzy spośród ich obecnych mieszkańców może nie lubić lub wręcz obawiać się imigrantów tylko dlatego, że pochodzą z innego kraju. Nazywa się to ksenofobią. Imigranci mogą doświadczać mowy nienawiści, dyskryminacji, być wykorzystywani lub maltretowani. W niektórych obszarach wyzwania te nasilają się, poziom ksenofobii i rasizmu wciąż rośnie na całym świecie.² Samodzielne radzenie sobie z tym może być trudne, zwłaszcza jeśli nie wiesz gdzie szukać wsparcia lub w sytuacji braku poczucia bezpieczeństwa kiedy się o nie zwrócisz.

Poniższe wskazówki pomogą Ci zacząć działać, jeśli znasz kogoś w takiej sytuacji, komu przydałoby się wsparcie.



Zrozumienie własnego potencjalnego wpływu

Jednym z najlepszych sposobów, aby pomóc ludziom poczuć się włączonymi, jest zachowanie świadomości tego, kim jesteś. Jest wiele rzeczy, które mówimy, myślimy i robimy automatycznie - i możemy nie zdawać sobie sprawy, dlaczego i jak wpływają one na innych. Zrozumienie tego, kim jesteśmy i co leży u podstaw naszych perspektyw, może pomóc nam zrozumieć, w jaki sposób pomagamy lub nie pomagamy w tworzeniu środowiska, w którym inni czują się bezpieczni i mile widziani.

To naturalne, że mamy uprzedzenia. Nasze mózgi, aby nadać sens światu, tworzą kategorie. Ale wartości, które przypisujemy tym kategoriom, są wyuczone i można się ich oduczyć dzięki świadomemu działaniu i wysiłkowi. Na przykład większość ludzi:

- Preferuje osoby najbardziej do siebie podobne
- Szuka i faworyzuje informacje, które wspierają ich istniejące przekonania
- Wyciąga wnioski oparte na pozorach i pierwszym wrażeniu.

Zastanów się, w jaki sposób te uprzedzenia mogą wpływać na twoje interakcje z nowymi osobami w twojej społeczności i jak możesz je skorygować.

Jednocześnie zastanów się, co uważasz za oczywiste, a czego inni mogą nie wiedzieć. Ludzie mają różne zwyczaje i normy społeczne. Prostym przykładem jest sposób, w jaki ludzie się witają. Czy kiwasz głową, podajesz dłoń, przytulasz się lub robisz coś innego?

Zanim coś powiesz, zrobisz lub założysz, przypomnij sobie, że musisz pozostać otwartym na różne perspektywy i indywidualne ograniczenia.

Poznanie objawów

Choroby psychiczne objawiają się w różny sposób u poszczególnych osób. Niektóre typowe objawy depresji, lęku lub traumy obejmują:

- Nadmierne zamartwianie się lub strach
- Ciągły smutek, poczucie beznadziei lub „pustki”
- Skrajne zmiany nastroju, w tym drażliwość lub gniew
- Zmiany w nawykach żywieniowych, poziomie energii lub rytmach snu
- Zwiększone spożycie alkoholu lub innych substancji
- Uporczywe fizyczne bóle i dolegliwości bólowe
- Trudności w wykonywaniu codziennych zadań lub radzeniu sobie ze stresem

Ważne jest również, aby pamiętać, że ludzie z różnych kultur mogą wyrażać niepokój w sposób, który jest odmienny od naszego. Języki mogą nie mieć bezpośredniego tłumaczenia dla niektórych terminów, a ludzie mogą opisywać swoje objawy na różne sposoby.

Jeśli martwisz się o kogoś, zachęć go do skonsultowania się z lekarzem lub świadczeniodawcą usług w zakresie zdrowia psychicznego lub skontaktuj się z organizacją społeczną, która oferuje opiekę dostosowaną kulturowo.

Możesz również zachęcić taką osobę do praktykowania technik samoopieki. Obejmują one podstawowe kwestie, takie jak spożywanie pożywnych posiłków, wystarczająca ilość snu, pozostawanie aktywnym, poświęcanie czasu na relaks i pielęgnowanie więzi społecznych. Znalezienie powodów do nadziei i optymizmu, nawet na drobne sposoby, może również mieć znaczenie w trudnych czasach.

Wspieranie komunikacji i zrozumienia

Podjmij kroki, aby ułatwić ludziom zrozumienie ciebie. Na przykład, jeśli ktoś nie mówi płynnie w języku danego regionu, mów wolniej. Używaj krótszych słów i zdań, ponieważ są one łatwiejsze do zrozumienia. Unikaj używania slangowych słów i lokalnych powiedzeń lub wyrażen idiomatycznych. Jeśli wielu przybyszów w Twojej okolicy posługuje się tym samym językiem, postaraj się nauczyć przynajmniej kilku zwrotów, aby pomóc im wypełnić lukę.

Podobnie, pomóż im zrozumieć lokalne zwyczaje i dlaczego coś robi się w określony sposób. Może to być coś prostego, jak potrzeba korzystania z torby wielokrotnego użytku na zakupy spożywcze. Może to być również coś bardziej krytycznego, jak przepisy prawa. Na przykład w wielu krajach (w tym w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Niemczech i Japonii) osoby mają prawo zachować milczenie i poprosić o adwokata przed udzieleniem odpowiedzi na pytania policji.^{3,4,5,6} Mogą również odmówić wpuszczenia policji lub funkcjonariuszy organów imigracyjnych do domu bez

oficjalnego nakazu. Przepisy zależą od lokalizacji. Zapoznanie się z lokalnymi zasadami może pomóc w poinformowaniu innych o przysługujących im prawach.

Ponadto należy wziąć pod uwagę informacje udostępniane online i osobiście. Należy uważać, aby nie wzmacniać szkodliwych stereotypów i nie rozpowszechniać fałszywych informacji. Należy zawsze sprawdzać, czy informacje są wiarygodne. Jeśli nie można ich zweryfikować, nie należy ich rozpowszechniać.

Otwarte okazywanie i zapewnianie wsparcia

Pociągaj siebie i innych do odpowiedzialności za tworzenie przyjaznego środowiska. Jeśli usłyszysz lub zobaczysz coś, co zagraża poczuciu bezpieczeństwa lub przynależności innej osoby, zrób coś.

Pomyśl także o wyzwaniach, przed którymi stoją nowi przybysze. W zależności od ich wcześniejszych doświadczeń, niektórzy mogą czuć się nieswojo wychodząc na zewnątrz samotnie. Możesz zaoferować, że pójdziesz z nimi do sklepu spożywczego, na spotkanie lub w inne miejsce.

Dowiedz się o lokalnych zasobach dla imigrantów, aby móc pomóc im uzyskać wsparcie, gdy będą go potrzebować. Może to obejmować agencje przesiedleńcze, organizacje społeczne, szkoły, uniwersytety i programy w miejscu pracy.

W zależności od poziomu komfortu, dostępności i zasobów finansowych, możesz przekazać darowiznę, zostać wolontariuszem lub wypowiadać się na temat organizacji, które pomagają nowym przybyszom bezpiecznym osiedleniu się. Możesz także opowiadać się za imigrantami, wyrażając swoje poparcie, kontaktując się z decydentami i uczestnicząc w organizowanych wydarzeniach.



Krytyczne wsparcie, gdy go potrzebujesz

Aby uzyskać dodatkowe zasoby i informacje dotyczące krytycznego wsparcia, odwiedź stronę internetową

https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/pl-PL.

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



Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia ani kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych wypadkach zadzwoń pod numer telefonu lokalnej służby ratunkowej lub udaj się do najbliższego oddziału ratunkowego. Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach, a ponadto mogą obowiązywać wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.