

کمپین ماه جولای – تمرکز بر سلامت روان اقلیت‌های نژادی و فرهنگی

تالیف: دکتر لاله مهرداد

در ۶ صفحه



بخش اول:

کمپین ماه جولای - تمرکز بر سلامت روان اقلیت‌های نژادی و فرهنگی
هدف - آموزش عمومی، افزایش آگاهی و پیشگیری
طرح محتوا: سه محور آموزشی، کاربردی، پیشگیری از خودکشی در حوزه سلامت روان اقلیت‌های نژادی و فرهنگی

محتوای ۱: آموزشی

سلامت روان اقلیت‌های نژادی و فرهنگی؛ وقتی فشارهای نادیده‌گرفته‌شده بر روان اثر می‌گذارند

تعریف:

سلامت روان تنها تحت تأثیر عوامل فردی نیست؛ بلکه تجربه‌های اجتماعی، فرهنگی و ساختاری نیز نقش مهمی در آن دارند. افراد متعلق به اقلیت‌های نژادی، قومی، زبانی، مذهبی یا فرهنگی ممکن است علاوه بر استرس‌های روزمره، با فشارهای ناشی از تبعیض، کلیشه‌ها، طرد اجتماعی یا نابرابری در دسترسی به خدمات روبه‌رو شوند.

استرس اقلیت (Minority Stress) چیست؟

استرس اقلیت به فشار روانی مزمنی گفته می‌شود که از تجربه مداوم تبعیض، پیش‌داوری، احساس نادیده گرفته شدن یا نیاز به پنهان کردن بخشی از هویت فرد ناشی می‌شود. این فشار می‌تواند خطر اضطراب، افسردگی، فرسودگی روانی و انزوای اجتماعی را افزایش دهد.

نشانه‌های رایج:

- احساس تعلق نداشتن
- اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی
- فرسودگی ناشی از تلاش برای پذیرفته شدن
- کاهش اعتماد به نفس
- احساس تنهایی، حتی در میان دیگران
- اجتناب از درخواست کمک به دلیل ترس از قضاوت

پیام کلیدی:
بسیاری از دشواری‌های روانی اقلیت‌ها ناشی از ضعف فردی نیست؛ بلکه نتیجه تعامل عوامل فردی، اجتماعی و ساختاری است.

محتوای ۲: کاربردی

چگونه از سلامت روان خود در برابر فشارهای ناشی از تبعیض محافظت کنیم؟

تمرین اول: تشخیص منبع فشار

از خود بپرسید:

- آیا این احساس ناشی از یک ضعف شخصی است، یا نتیجه تجربه تبعیض یا طرد؟
- آیا مسئولیتی را بر دوش خود گذاشته‌ام که در واقع به شرایط اجتماعی مربوط است؟

تشخیص این تفاوت، از سرزنش خود جلوگیری می‌کند.

تمرین دوم: تقویت هویت

فهرستی از موارد زیر تهیه کنید:

- ارزش‌هایی که برای من مهم هستند.
- نقاط قوتی که فرهنگ، خانواده یا جامعه‌ام به من داده است.
- افرادی که احساس امنیت و تعلق را برایم ایجاد می‌کنند.

تمرین سوم: ساختن شبکه حمایت

از خود بپرسید:

- در زمان دشواری با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟
- کدام گروه یا جامعه احساس تعلق بیشتری به من می‌دهد؟
- چگونه می‌توانم ارتباط خود را با افراد حمایتگر حفظ کنم؟



پیام کاربردی:

حفظ سلامت روان تنها به مراقبت از خود محدود نمی‌شود؛ داشتن احساس تعلق و دریافت حمایت اجتماعی نیز نقش محافظتی مهمی دارد.

محتوای ۳: پیشگیری از خودکشی در حوزه سلامت روان اقلیت‌های نژادی و فرهنگی

چرا توجه به سلامت روان اقلیت‌ها در پیشگیری از خودکشی اهمیت دارد؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تجربه مکرر تبعیض، انزوای اجتماعی و احساس بی‌ارزشی می‌تواند خطر افکار خودکشی را در برخی از افراد متعلق به اقلیت‌های نژادی و فرهنگی افزایش دهد. این خطر زمانی بیشتر می‌شود که فرد احساس کند صدایش شنیده نمی‌شود یا به خدمات حمایتی مناسب دسترسی ندارد.

نشانه‌های هشداردهنده:

- احساس شدید تنهایی یا بی‌پناهی
- کناره‌گیری از خانواده و دوستان
- بیان جملاتی مانند:
 - «هیچ‌کس من را درک نمی‌کند.»
 - «جایی برای من وجود ندارد.»
 - «بودن یا نبودن من فرقی نمی‌کند.»
- از دست دادن امید به آینده

چه می‌توانیم انجام دهیم؟

- با همدلی و بدون قضاوت گوش دهیم.
- تجربه تبعیض یا رنج فرد را انکار یا کوچک نشماریم.
- او را به دریافت حمایت حرفه‌ای تشویق کنیم.
- در صورت وجود خطر فوری، او را تنها نگذاریم و برای دریافت کمک فوری اقدام کنیم.

پیام امیدبخش:

احساس تعلق، دیده شدن و پذیرفته شدن از قوی‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر ناامیدی و خودکشی هستند. ساختن جامعه‌ای فراگیر، تنها یک مسئولیت اجتماعی نیست؛ بلکه اقدامی برای حفظ سلامت روان و نجات جان انسان‌هاست.

پیام نهایی ماه جولای:

«درمان، تنها کاهش علانم نیست؛ بلکه تجربه دوباره امنیت، تعلق و دیده شدن است. جامعه‌ای که تفاوت‌ها را به رسمیت می‌شناسد و کرامت همه انسان‌ها را حفظ می‌کند، نه تنها از رنج می‌کاهد، بلکه زمینه رشد، امید و سلامت روان را برای همگان فراهم می‌سازد.»

کتاب‌های پیشنهادی برای مطالعه بیشتر

۱- The Myth of Normal

نویسنده: Gabor Maté

درباره تأثیر عوامل اجتماعی و فرهنگی بر سلامت روان مناسب برای عموم و مراجعان.

۲- The Deepest Well

نویسنده: Nadine Burke Harris

درباره تأثیر تجربه‌های دشوار و نابرابری بر سلامت جسم و روان

۳- تبعیض، تنش اجتماعی و سلامت روان در جامعه لژیین، گی و بایسکشوال

محقق: Ilan H. Meyer

برای آشنایی با نظریه «استرس اقلیت» و کاربرد گسترده آن در پژوهش‌های سلامت روان

Meyer, I. H. (2003). *Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697.

[American Psychological Association – Race and Ethnicity Resources](#)

[National Institute of Mental Health \(NIMH\)](#)

معرفی منابع از دیدگاه روان‌شناسی مبتنی بر شواهد یا **Evidence Based**، رویکردهای **trauma-informed** و عدالت اجتماعی تنظیم شده است و تأکید دارد که سلامت روان افراد، علاوه بر ویژگی‌های فردی، تحت تأثیر شرایط فرهنگی، اجتماعی و ساختاری نیز قرار دارد.

Copyright Notice & Disclaimer

This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Dr. Laleh Mehrad. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.

