

I SKYRIUS. Įvadas

Šiame skyriuje susipažinsite su kultūrinės kompetencijos samprata ir sužinosite, kodėl ji svarbi specialistams, dirbantiems psichikos sveikatos mokymo srityje su migrantais ir pabėgėliais.

Baigę šį skyrių gebėsite:

- suprasti, kas yra kultūrinė kompetencija ir kodėl ji svarbi;
- atpažinti, kaip kultūra gali daryti įtaką įsitikinimams apie psichikos sveikatą ir su ja susijusiai elgsenai;
- apmąstyti savo, kaip švietėjo ar paramos darbuotojo, vaidmenį skatinant kultūriškai jautrų psichikos sveikatos mokymą.



I SKYRIUS. Įvadas į kultūrinę kompetenciją

Kultūrinė kompetencija – tai gebėjimas suprasti, gerbti ir veiksmingai bendrauti bei bendradarbiauti su skirtingų kultūrų žmonėmis. Ji apima savo kultūrinio požiūrio suvokimą, žinių apie skirtingų kultūrų praktikas ir pasaulėžiūrą įgijimą bei tarpkultūrinės komunikacijos įgūdžių ugdymą.

(Parengta pagal: Kim-Godwin ir kt., 2001; Chu ir kt., 2022.)

Pagrindinės kultūrinės kompetencijos sudedamosios dalys

SĄMONINGUMAS. Savo kultūrinio tapatumo, vertybių, prielaidų ir išankstinių nuostatų suvokimas.

ŽINIOS. Žinios apie skirtingas kultūras, bendravimo stilius, su sveikata susijusius įsitikinimus ir socialines normas.

ĮGŪDŽIAI. Veiksmingos tarpkultūrinės komunikacijos, tarpusavio santykių kūrimo ir konfliktų sprendimo strategijų taikymas.

NUOSTATOS. Atvirumas, pagarba, smalsumas, empatija ir noras mokytis.

I SKYRIUS. Kultūrinė kompetencija

10

SĄMONINGUMAS

- **Savirefleksija.** Pastebite, kad esate linkę vertinti tiesioginį bendravimą, tačiau suprantate, jog kai kuriems besimokantiejiems jis gali atrodyti pernelyg tiesmukas ar net konfrontuojantis.
- **Šališkumo įsisąmoninimas.** Atpažįstate nesąmoningą polinkį tam tikrą elgesį laikyti nesidomėjimo ženklu, nors jį gali lemti kultūrinės normos.
- **Kultūrinės perspektyvos suvokimas.** Suprantate, kad Jūsų požiūrį į psichikos sveikatą formuoja auklėjimas, išsilavinimas ir socialinė aplinka.

ŽINIOS

- **Kultūriniai įsitikinimai.** Žinote, kad kai kuriose kultūrose apie depresiją atvirai nekalbama, o jos požymiai gali būti išreiškiami fiziniais simptomais.
- **Kalbos niuansai.** Vengiate vartoti idiomos ir kitus vaizdingus posakius, kurie gali būti sunkiai suprantami žmonėms, kuriems kalba nėra gimtoji.
- **Bendruomenės parama.** Sužinote, kokia kultūrinė ar religinė parama jau yra prieinama migrantams.

I SKYRIUS. Kultūrinė kompetencija

11

ĮGŪDŽIAI

- **Įtrauki kalba.** Įsitikinate, kad vartojami psichikos sveikatos terminai yra aiškūs ir kultūriškai tinkami.
- **Aktyvus klausymasis.** Atidžiai stebite žodinius ir nežodinius signalus, nedarydami skubotų išvadų.
- **Lankstus mokymas.** Pritaikote mokymo metodus (pvz., grupinį darbą ar vaizdinę medžiagą), atsižvelgdami į skirtingus besimokančiųjų poreikius ir mokymosi pageidavimus.

POŽIŪRIS

- **Atvirumas.** Išliekate smalsūs ir atviri, užuot susierzinę, kai susiduriate su Jums neįprastu elgesiu.
- **Empatija.** Stengiatės suprasti, kodėl besimokantysis vengia kalbėti apie emocijas ar psichikos sveikatos temas.
- **Neteisimas.** Neskubate vertinti elgesio kaip „neteisingo“, bet siekiate suprasti jo kultūrinį kontekstą.

I SKYRIUS. Kodėl kultūrinė kompetencija svarbi psichikos sveikatos mokyme?

Į traumą orientuotas ir kultūriškai jautrus požiūris. Sudarykite galimybę nedalyvauti tam tikrose veiklose, numatykite reguliarias pertraukas ir suteikite galimybę pasitraukti į privačią erdvę. Venkite klausimų, kurie verčia dalyvius iš naujo pasakoti apie traumines patirtis.

Kultūriškai būdingų įveikos strategijų įtraukimas. Pripažinkite ir vertinkite vietos kultūrai būdingas įveikos strategijas, tokias kaip malda, ritualai, šeimos ar bendruomenės parama, kaip svarbų formalias psichikos sveikatos intervencijas papildantį išteklių.

Kultūrinių sąvokų žodynėlis. Vietoj sudėtingų klinikinių terminų vartokite kultūriškai tinkamus atitikmenis arba aiškinamuosius aprašymus, kad sąvokos būtų lengviau suprantamos ir prasmingos.

I SKYRIUS. Kodėl kultūrinė kompetencija svarbi psichikos sveikatos mokyme?

Migrantai ir pabėgėliai gali :

- turėti kitokių paaiškinimų apie psichikos sveikatos sutrikimus;
- dėl kultūrinės stigos vengti kalbėti apie emocijas ar traumines patirtis;
- ribotai pasitikėti institucijomis;
- susidurti su nesusipratimais dėl kalbos barjero;
- būti patyrę neigiamų patirčių bendraudami su valdžios institucijomis ar įvairiomis tarnybomis.

Kultūrinė kompetencija padeda:

- suprasti, kaip kultūrinė aplinka gali daryti įtaką požiūriui į psichikos sveikatą;
- bendrauti taip, kad žmonės jaustųsi saugūs ir gerbiami;
- atpažinti kultūrinių veiksmų nulemtus emocinio sunkumo požymius;
- veiksmingiau padėti besimokantiejiems ir mažinti kliūtis kreiptis pagalbos;
- kurti įtraukią mokymosi aplinką, kurioje kiekvienas jaustųsi vertinamas.

I SKYRIUS. Pagrindiniai kultūriniai veiksniai, formuojantys požiūrį į psichikos sveikatą

Kalba, religija, dvasingumas, šeimos vaidmenys ir platesnės kultūrinės vertybės daro įtaką tam, **kaip žmonės supranta simptomus, aiškina patiriamą emocinį sunkumą ir sprendžia, kur kreiptis pagalbos.**

Vienose kultūrose emocinis sunkumas dažniau išreiškiamas fiziniais simptomais, kitose pabrėžiami dvasiniai paaiškinimai, o dar kitose atviras kalbėjimas apie psichikos sunkumus stigmatizuojamas. Šie skirtumai lemia, kaip besimokantieji priima švietėjo ar paramos darbuotojo perteikiamą informaciją.

Suprasdami skirtingų kultūrų ypatumus, švietėjai **gali parinkti tinkamą kalbą, metaforas ir nukreipimo pagalbos paslaugų link būdus.**

Pavyzdžiai

Kai kuriose Vakarų Afrikos bendruomenėse emocinis sunkumas gali būti suvokiamas kaip dvasinė problema, todėl žmonės pirmiausia kreipiasi į religinius lyderius, o tik vėliau – į psichikos sveikatos specialistus. Švietėjai ir paramos darbuotojai gali parodyti, kaip dvasinė ir klinikinė pagalba gali viena kitą papildyti.

Daugelyje Rytų Azijos bendruomenių depresija dažnai apibūdinama fiziniais simptomais (pvz., galvos skausmu ar nuovargiu), o ne emocijomis. Jei vartojami tik psichologiniai terminai, besimokantieji gali atrodyti, kad ši informacija nėra susijusi su jų patirtimi.

I SKYRIUS. Svarba migrantams ir pabėgėliams

Stigmą, gėdos jausmą ir pagalbos ieškojimo elgseną stipriai lemia tiek kultūriniai įsitikinimai, tiek pažeidžiama migrantų padėtis.

Stigma (neigiamas visuomenės požiūris arba gėda, siejama su psichikos sveikatos sunkumais) įvairiose kultūrose pasireiškia skirtingai ir labai mažina tikimybę kreiptis pagalbos. Švietėjai ir paramos darbuotojai turi suprasti, kaip bendruomenės normos, rūpestis dėl šeimos reputacijos ir baimė dėl galimų socialinių pasekmių lemia tai, ar besimokantieji kalbės apie patiriamus sunkumus ir priims siūlomą pagalbą.

Veiksmingiausios yra tos intervencijos, kurios derina pagarbą kultūrinėms normoms su aiškiais ir konfidencialiais pagalbos paieškos keliais, taip skatinant žmones dažniau kreiptis pagalbos.

Svarbu:

Žmonėms, nepatyrusiems priverstinio perkėlimo ar traumos, pagrindinė kliūtis dažnai yra kultūrinė stigma. Tačiau pabėgėliams ir migrantams, patyrusiems trauminių įvykių, reikia daugiau jautrumo ir dėmesio, kad jie galėtų palaipsniui susipažinti su priimančiosios šalies aplinka ir jaustųsi saugūs kreipdamiesi pagalbos.

I SKYRIUS. Švietėjų ir pagalbos darbuotojų vaidmuo

16

Būdami švietėjais ar paramos darbuotojais, Jūs atliekate svarbų vaidmenį formuodami besimokančiųjų psichikos sveikatos mokymosi patirtį. Prie kultūrinės kompetencijos stiprinimo galite prisidėti:

- kurdami saugią ir nevertinančią aplinką;
- pritaikydami pavyzdžius, mokymo medžiagą ir bendravimo būdą taip, kad jie būtų įtraukūs;
- aktyviai klausydamiesi ir atpažindami, kada elgesiui įtaką daro kultūriniai veiksniai;
- skatindami atvirą dialogą, kartu gerbdami kultūrinės ribas;
- nedarydami prielaidų, o klausdami, tikslindamiesi ir mokydami iš savo besimokančiųjų.

Svarbu įsisąmoninti savo kultūrinį požiūrį

Jūsų kultūrinė aplinka taip pat daro įtaką tam, kaip interpretuojate žmonių elgesį, emocijas ir bendravimo stilių. Šio poveikio įsisąmoninimas padeda išvengti nesusipratimų ir stiprina tarpusavio pasitikėjimą.