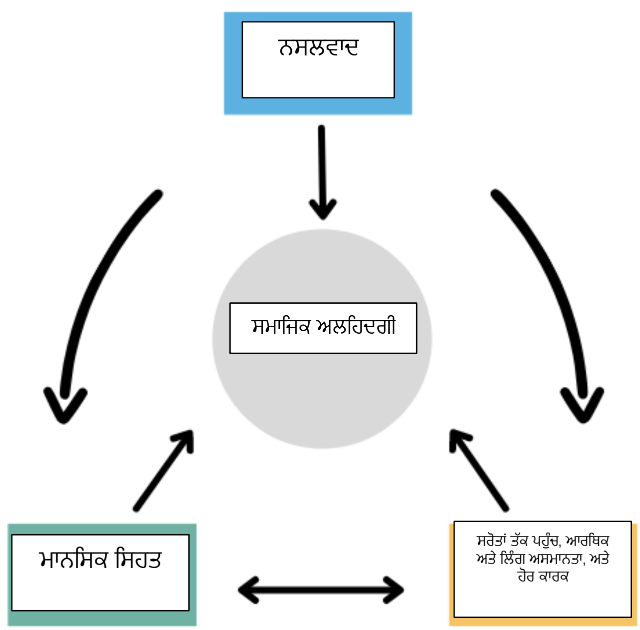
ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਅਧਾਰਿਤ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਰਿਸਰਚ:
ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਤੱਕ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸਲਵਾਦ, ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ

ਮੁੱਖ ਸਿੱਟੇ

ਨਸਲਵਾਦ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਹਿਦਗੀ ਅਟੁੱਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਨਸਲਵਾਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਿਤ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੇ ਨਸਲਵਾਦ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਹਿਦਗੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਹੇਠਾਂ ਚਿੱਤਰ ਦੇਖੋ)। ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਉਣਗੇ ਕਿ ਨਸਲ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨਿਰਧਾਰਕ ਹਨ।



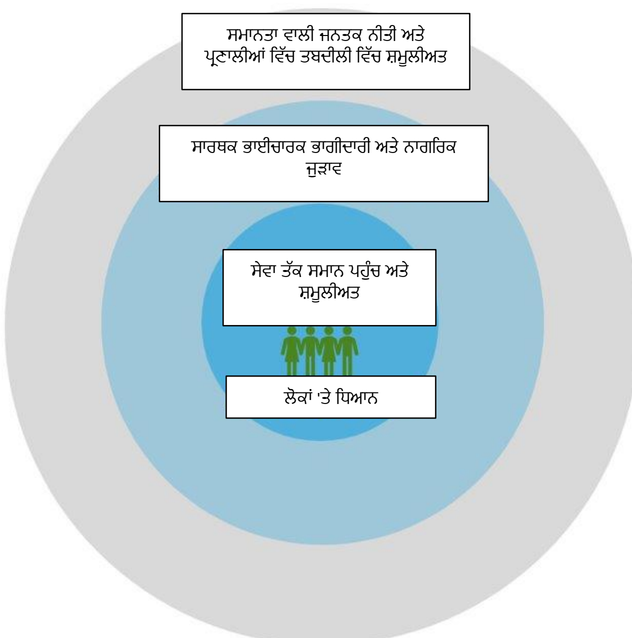
ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਹਿਦਗੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹਰੇਕ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਅਰਥ ਹੈ। ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ, ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ) 'ਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਿਆ। ਨਾਲ ਹੀ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕੂਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮੇਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਸਲ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਹਿਦਗੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਰਿਸਰਚ ਦੌਰਾਨ, ਨਸਲਵਾਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਲੰਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾਂ "ਪਾਗਲ" ਹੋਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੁਲਾਸੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

915-33 Street NE Calgary, AB T2A 6T2
p 403 263 9900 f 403 262 8973 www.actiondignity.org

ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼

ActionDignity ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਦੇ ਮਾਡਲ (ਹੇਠਾਂ ਡਾਇਆਗ੍ਰਾਮ ਦੇਖੋ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜੁੜਾਵ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ, ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਸਦਮੇ ਦੀਆਂ ਸੂਚਿਤ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਹਿਦਗੀ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਡਾਇਆਗ੍ਰਾਮ: SI ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?' ਦਾ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਚਿੱਤਰ



ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਭਾਈਚਾਰੇ, ਸੇਵਾ, ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸਲਵਾਦ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੇਦਖਲੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਨਸਲਵਾਦ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ:

1. ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ, ਵਿਵਿਧਤਾ, ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ (EDI) ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਾਰਤਾਲਾਪਾਂ, ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਸਿਖਲਾਈ, ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਲਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸਮਝ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

2. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਹਿਦਗੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਬਣਾਉਣ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ (ਅਰਥਾਤ, ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਗੱਲਬਾਤ) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ "ਤੰਦਰੁਸਤੀ" ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਖੁਲਾਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਛਾਣਨ, ਇਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਥੀਆਂ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।

4. ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਲਾਵਾਂ, ਸਮਾਨਤਾ, ਵਿਵਿਧਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

5. ਨਸਲਵਾਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਭਾਈਚਾਰਕ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੌਟਲਾਈਨਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ।

6. ਨਸਲਵਾਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਣ।

ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਪੱਧਰ:

7. ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਲਿੰਗ-ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ, ਨਸਲ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਨਸਲਵਾਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਿਤ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਹਿਜ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲਾ ਜਵਾਬ ਮਾਡਲ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਡੇਟਾਬੇਸ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧਿਆ ਸਹਿਯੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

9. ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਿਵਿਧਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਮਾਨਤਾ, ਵਿਵਿਧਤਾ, ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰਤੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਨੀਤੀ ਪੱਧਰ:

10. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਦਾਇਰੇ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਬੇਦਖਲੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਸਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ।

11. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੇਦਖਲੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ, ਅਭਿਆਸਾਂ, ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮਾਡਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ, ਪੇਸ਼ੇ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਨੀਤੀਆਂ, ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

This research is funded by:

United Way Calgary and Area

Canadian Heritage / Patrimoine canadien

915-33 Street NE Calgary, AB T2A 6T2
p 403 263 9900 f 403 262 8973 www.actiondignity.org