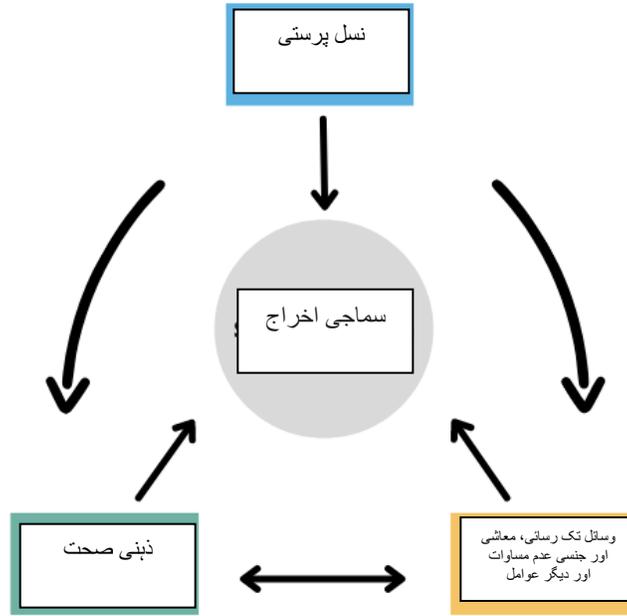


کمیونٹی پر مبنی شراکتی عمل کی تحقیق:  
ہمارے ذہنوں کی گہرائی میں ذہنی صحت، نسل پرستی، اور تنہائی:

## کلیدی نتائج

نسل پرستی، ذہنی صحت اور سماجی بے دخلی کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ نسلی برادریوں کے کیے گئے تجربات نے نسل پرستی، ذہنی صحت، معاشی اور صنفی عدم مساوات کی مسابقتوں کو اجاگر کیا ہے، جو معاشرتی بے دخلی پر اثر انداز ہوتے ہیں (نیچے خاکہ دیکھیں)۔ مطالعاتی مشقوں سے یہ بھی پتہ چلے گا کہ نسل اور نسل پرستی بشمول ذہنی صحت، صحت کے کلیدی تعین کنندگان ہیں۔



سماجی بے دخلی اور ذہنی صحت کا مطلب ہر تہذیبی گروہ کے لئے مختلف ہے۔ تحقیق کے تمام شرکاء نے مختلف سماجی سطحوں (یعنی اسکولوں، کام کی جگہوں، عوامی مقامات اور خدمات فراہم کرنے والوں) میں نسل پرستی اور امتیازی سلوک کی مختلف شکلوں اور حدود کا تجربہ کیا اور ملاحظہ کیا ہے۔ مختلف عدم مساوات اور نقصانات کے پیچیدہ مقامات انقطاع بھی کسی کی ذہنی صحت پر ناموافق اثر ڈالتے ہیں۔ نسل، ہجرت کی حیثیت اور صنفی دقیانوسی تصورات اور زبان کی رکاوٹوں کا امتزاج ان برادریوں میں کام کرتا ہے جو مختلف طریقوں سے ذہنی صحت کے مسائل اور معاشرتی اخراج میں کردار ادا کرتے ہیں۔ تحقیق کے دوران، بدنامی نسلی برادریوں کے درمیان ذہنی صحت کے مسائل کو حل کرنے میں سب سے بڑی رکاوٹوں میں سے ایک کے طور پر سامنے آئی ہے۔ اسے تقریباً ہمیشہ ان کی ثقافت میں، ”پاگل“ ہونے کے برابر سمجھا جاتا ہے۔ یہ ذہنی صحت کے ساتھ جدوجہد کرنے والے لوگوں کے ابتدائی انکشاف پر اثر انداز ہوتا ہے۔

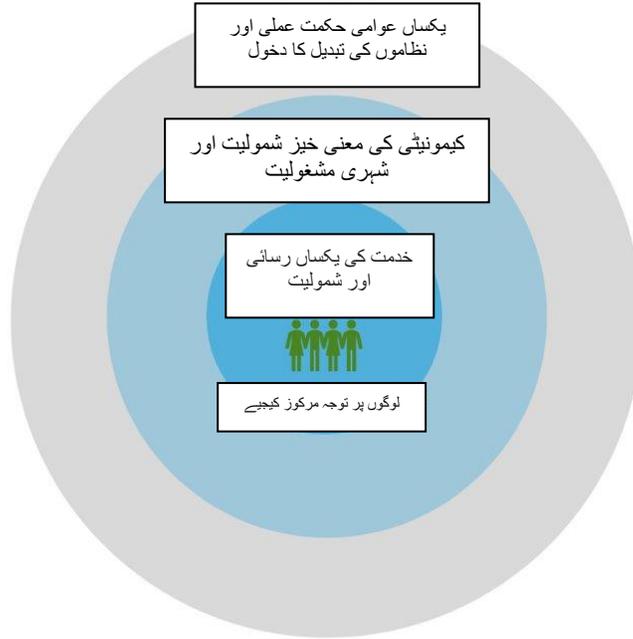
## تجویز

ایکشن ڈیگنٹیٹی کے سماجی شمولیت کے ماڈل کی پیروی کرتے ہوئے (نیچے خاکہ دیکھیں)، کمیونٹی میں اپنائیت اور فعال مصروفیت کے احساس کو آسان بنانا، نسلی صدمے سے آگاہی اور یکساں خدمات تک رسائی میں اضافہ کرنا ضروری



ہے۔ طویل مدتی حل کے لئے، نظام اور حکمت عملی کی سطح پر تبدیلی کی وکالت کرنے کی ضرورت ہے تاکہ ان حالات کو درست کیا جاسکے جو ذہنی صحت کے مسائل اور معاشرتی بے دخلی کو جگہ دیتے ہیں

خاکہ ایس آئی پروگرام کا تصویری خاکہ کہ ہم اسے کیسے کرتے ہیں اور ہم کیا کرتے ہیں؟



ایک مکمل اور جامع سماجی شمولیت اور ذہنی صحت کی منصوبہ بندی اور حکمت عملی کو انفرادی، برادری، خدمت، نظام اور حکمت عملی کی سطحوں پر نسل پرستی کو براہ راست حل کرنا چاہیے۔ اس ردعمل کے مرکز میں یہ تسلیم کرنا ضروری ہے کہ نسل پرستی غالب ہے اور نسلی برادریوں میں ذہنی صحت اور معاشرتی اخراج پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ لہذا، ذہنی صحت اور معاشرتی اخراج کے ارد گرد کسی بھی مداخلت کو نسل پرستی سے نمٹنا چاہیے۔

### انفرادی سطح پر:

1. ان موضوعات کو کمیونٹی کی گفتگو، قیادت کی تربیت، رہنمائی، اور فوننی اور ثقافتی کارکردگی میں ضم کرتے ہوئے نسل پرستی کے خلاف اور مساوات، تنوع اور شمولیت (ای ڈی آئی) پر توجہ اور ذمہ داریوں کی سطح کو بڑھاؤ۔
2. گفت و شنید کو معمول پر لانے، شرائط کو ختم کرنے اور خدمات کی تلاش کے رویے کو بڑھانے کے لئے پلیٹ فارمز کو مقبول بنانا۔ ذہنی صحت اور معاشرتی اخراج پر (یعنی، کہانیاں سنانا، کمیونٹی گفتگو کرنا) (ابتدائی نقطہ کے طور پر، کھلی گفتگو کو ترتیب دینے کے لئے "فلاح" جیسے الفاظ استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
3. ذہنی صحت کے انکشافات کو مؤثر طریقے سے پہچاننے، جواب اور حوالہ دینے کے لئے کمیونٹی کے اراکین کو ہمسروں یا قدرتی معاونین کے طور پر مشغول کریں اور تربیت دیں۔



4. ثقافتی فنون، مساوات، تنوع اور شمولیت کو فروغ دینے کے لئے کمیونٹی کی شرکت اور بین الثقافتی بیداری کی سرگرمیوں کے ساتھ رابطے کو بڑھانے کی ضرورت ہے۔

5. نسلی برادری کی ذہنی صحت کی ضروریات کو درست طریقے سے جواب فراہم کرنے کے لیے کمیونٹی کی بنیاد پر مزید پروگرام تشکیل دیں، جیسے ثقافتی طور پر جوابدہ جذباتی معاونتی سرگرم رابطے، اور ہم مرتبہ امدادی گروپ۔

6. نسلی برادریوں کے لئے زیادہ قائدانہ صلاحیت کی تعمیر تاکہ وہ خدمات کی فراہمی کے نظام پر اثر انداز ہونے میں مہارت حاصل کر سکیں۔

### خدمات اور نظامات کی سطح:

7. پیشہ ورانہ خدمات کو ذہنی صحت پر صنفی تبدیلی، نسل کے لحاظ سے حساس، اور صدمے سے آگاہ خدمات اور علاج کے طریقوں کو یقینی بنانا اور ترجیح دینا چاہئے۔ یہ ان خدمات اور طریقوں کے ڈیزائن اور فراہمی میں نسلی برادریوں کے ماضی میں کیے گئے اور موجودہ تجربات کو ضم کرنے کے ذریعے کیا جا سکتا ہے۔

8. مختلف خدمات فراہم کنندگان کے مابین گاہکوں کی ہموار منتقلی اور حوالہ جاتی عمل کو یقینی بنانے کے لئے ایک مرکزی اور مربوط ردعمل کا ماڈل تشکیل دیں۔ اس میں ایک مشترکہ ڈیٹا بیس اور مختلف تنظیموں کے مابین تعاون میں اضافہ شامل ہے۔

9. خدمات فراہم کرنے والوں کے مابین عملے کو ان برادریوں کے تنوع کی عکاسی کرنی چاہئے جن کی وہ خدمت کرتے ہیں۔ لہذا ان کی بھرتی کے طریقوں میں مساوات، تنوع اور شمولیتی ڈھانچے کو ضم کرنے کی ضرورت ہے۔

### حکمت عملی کی سطح:

10. نسلی برادریوں کے مابین ذہنی صحت کے مسائل اور معاشرتی اخراج کی تہیم اور دائرہ کار کو بہتر بنانے کے لئے نسل پر مبنی اعداد و شمار اکٹھا کریں۔

11. ذہنی صحت اور سماجی اخراج کو درست کرنے کے لئے پالیسیوں، طریقوں، وسائل کے بہاؤ، طاقت کی حرکیات، تعلقات اور رابطوں اور ذہنی نمونوں میں ان تبدیلیوں کی وکالت کرنی چاہئے جو امتیازی سلوک کو فروغ دیتے اور صحت، پیشے اور معاشرتی انصاف میں ناہموار نتائج کا سبب بنتے ہیں۔ اس میں بشمول دیگر، موجودہ ہجرت اور لیبر پالیسیاں، پیشہ ورانہ صحت اور تحفظ، اور غیر ملکی تصدیقی دستاویزات کی شناخت میں تبدیلیاں شامل ہیں۔

This research is funded by:



Canadian  
Heritage

Patrimoine  
canadien

