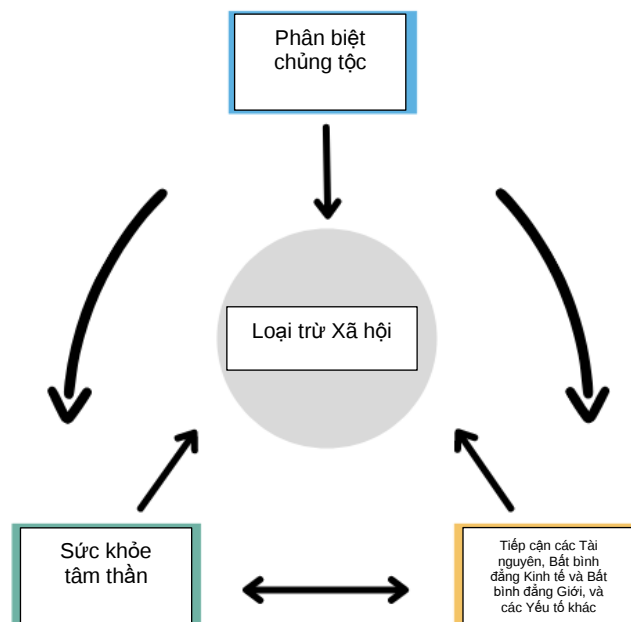


## Nghiên cứu hành động có sự tham gia của cộng đồng: Sâu trong tiềm thức: Sức khỏe tâm thần, nạn phân biệt chủng tộc và sự cô lập

### Kết quả nghiên cứu chính

Nạn phân biệt chủng tộc, sức khỏe tâm thần và tình trạng cô lập xã hội có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Trải nghiệm sống của các nhóm cư dân bị phân biệt chủng tộc hằn sâu dấu ấn của nạn phân biệt chủng tộc, sức khỏe tâm thần, bất bình đẳng kinh tế và bất bình đẳng giới, tất cả đều tác động lên tình trạng cô lập xã hội (Xem Biểu đồ dưới đây). Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng chủng tộc và nạn phân biệt chủng tộc là những yếu tố chủ chốt ảnh hưởng tới sức khỏe, trong đó có sức khỏe tâm thần.



Tình trạng cô lập xã hội và sức khỏe tâm thần có ý nghĩa khác nhau đối với từng nhóm sắc tộc. Tất cả những người tham gia nghiên cứu này đều từng trải qua và chứng kiến các hình thức, mức độ phân biệt chủng tộc và phân biệt đối xử khác nhau ở nhiều loại tầng lớp xã hội (chẳng hạn như trường học, nơi làm việc, không gian công cộng và bên cung cấp dịch vụ). Ngoài ra, điểm giao nhau phức tạp của nạn bất bình đẳng và những điều thiết yếu khác nhau cũng có ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần của con người. Khi các yếu tố như chủng tộc, tình trạng nhập cư, định kiến giới và rào cản ngôn ngữ cùng hội tụ và tồn tại giữa các cộng đồng, hiện tượng này sẽ góp phần gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm thần và sự cô lập xã hội theo những hình thức khác nhau. Trong suốt quá trình nghiên cứu, nạn kỳ thị nổi lên là một trong những rào cản lớn nhất đối với nỗ lực giải quyết các vấn đề về sức khỏe tâm thần trong cộng đồng những

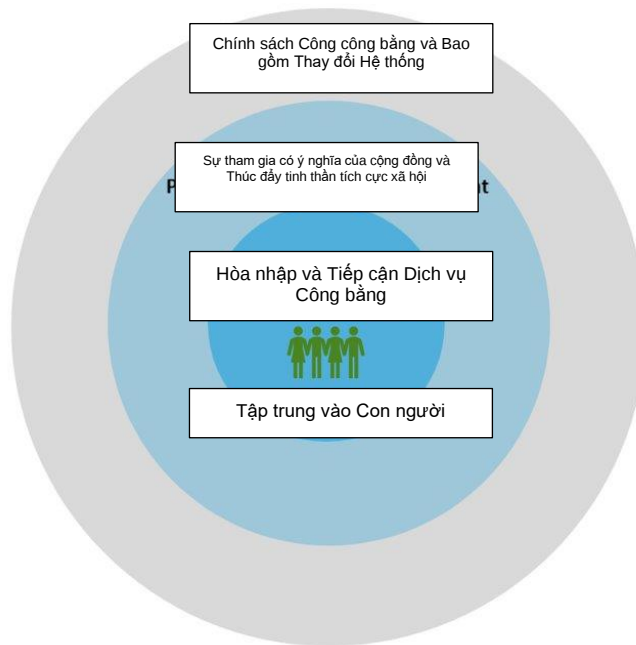


người bị phân biệt chủng tộc. Nạn kỳ thị hầu như luôn được quy thành hành vi “điên rồ” trong nền văn hóa của các cộng đồng đó. Điều này ảnh hưởng đến việc sớm phát hiện những người đang phải đấu tranh với vấn đề về sức khỏe tâm thần.

### Đề xuất

Theo mô hình hòa nhập xã hội của ActionDignity (Xem Biểu đồ dưới đây), chúng ta cần giúp tạo ra cảm giác thân thuộc và tham gia tích cực vào cộng đồng, gia tăng khả năng tiếp cận với các dịch vụ công bằng và có kiến thức về sang chấn tâm lý bắt nguồn từ nạn phân biệt chủng tộc. Đối với các giải pháp lâu dài, chúng ta cần thúc đẩy sự thay đổi ở cấp độ hệ thống và chính sách nhằm giải quyết các điều kiện góp phần tạo nên các vấn đề về sức khỏe tâm thần và tình trạng cô lập xã hội.

Biểu đồ: Giản đồ “Chúng ta làm gì và làm như thế nào?” của Chương trình SI



Một chương trình và chính sách toàn diện, đầy đủ về hòa nhập xã hội cũng như sức khỏe tâm thần cần phải trực tiếp giải quyết vấn đề về phân biệt chủng tộc ở các cấp độ cá nhân, cộng đồng, dịch vụ, hệ thống và chính sách. Trọng tâm của sự hưởng ứng này là nhận ra rằng tình trạng phân biệt chủng tộc đang lan rộng và ảnh hưởng nặng nề đến sức khỏe tâm thần cũng như tình trạng cô lập xã hội trong các cộng đồng bị phân biệt chủng tộc. Do đó, mọi sự can thiệp về sức khỏe tâm thần và cô lập xã hội đều phải hướng tới mục tiêu giải quyết vấn đề phân biệt chủng tộc.



### **Ở cấp độ cá nhân:**

1. Nâng cao mức độ hiểu biết và cam kết chống phân biệt chủng tộc cũng như thúc đẩy sự công bằng, đa dạng và hòa nhập (EDI) bằng cách đưa các chủ đề này vào các buổi tọa đàm trong cộng đồng, đào tạo năng lực lãnh đạo, cố vấn và lồng ghép các chủ đề này vào các buổi biểu diễn văn hóa và nghệ thuật.
2. Tuyên truyền về các nền tảng để bình thường hóa các cuộc thảo luận, loại bỏ ý nghĩa tiêu cực trong các thuật ngữ và thúc đẩy hoạt động tìm kiếm dịch vụ. (VD: kể chuyện, tọa đàm trong cộng đồng về sức khỏe tâm thần và tình trạng cô lập xã hội.) Trong giai đoạn đầu, chúng ta nên sử dụng các từ như “hạnh phúc” để mở đầu một cuộc trò chuyện cởi mở.
3. Thu hút sự tham gia và đào tạo các thành viên trong cộng đồng với tư cách là đồng nghiệp hoặc nguồn lực hỗ trợ tự nhiên để xác định, ứng phó và giới thiệu các trường hợp có vấn đề về sức khỏe tâm thần một cách hiệu quả.
4. Chúng ta cần động viên cộng đồng chung tay và đoàn kết trong các hoạt động nâng cao nhận thức về văn hóa nhằm thúc đẩy hoạt động văn hóa nghệ thuật, sự công bằng, sự đa dạng và sự hòa nhập.
5. Thiết kế thêm các chương trình phục vụ vì cộng đồng, chẳng hạn như đường dây nóng chia sẻ cảm xúc và ứng phó về mặt văn hóa cũng như các nhóm cộng đồng hỗ trợ lẫn nhau nhằm đáp ứng nhu cầu chính xác về sức khỏe tâm thần của cộng đồng những người bị phân biệt chủng tộc.
6. Tăng cường trau dồi năng lực lãnh đạo cho các cộng đồng bị phân biệt chủng tộc để họ được trang bị kỹ năng tạo sức ảnh hưởng cho các hệ thống cung cấp dịch vụ.

### **Cấp độ dịch vụ và hệ thống:**

7. Các tổ chức dịch vụ chuyên nghiệp phải đảm bảo và ưu tiên dịch vụ dựa trên thông tin về chuyển đổi giới tính, thông tin nhạy cảm về chủng tộc và sang chấn tâm lý cũng như các phương pháp trị liệu về sức khỏe tâm thần. Họ có thể thực hiện yêu cầu này bằng cách kết hợp trải nghiệm sống và sinh hoạt của các cộng đồng bị phân biệt chủng tộc trong quá trình thiết kế, cung cấp các dịch vụ và biện pháp này.
8. Tạo một mô hình phản hồi tập trung và phối hợp để đảm bảo quá trình chuyển đổi và giới thiệu khách hàng được liền mạch giữa các nhà cung cấp dịch vụ khác nhau. Mô hình này bao gồm cả cơ sở dữ liệu chia sẻ và sự hợp tác chặt chẽ giữa các tổ chức khác nhau.
9. Đội ngũ nhân viên của các nhà cung cấp dịch vụ phải thể hiện sự đa dạng của các cộng đồng mà họ phục vụ. Do đó, họ cần phải kết hợp khuôn khổ về Công bằng, Đa dạng và Hòa nhập trong các hoạt động tuyển dụng của doanh nghiệp.



### **Cấp độ chính sách:**

10. Thu thập dữ liệu dựa trên chủng tộc để nâng cao hiểu biết và phạm vi của các vấn đề về sức khỏe tâm thần cũng như tình trạng cô lập xã hội trong các cộng đồng bị phân biệt chủng tộc.
11. Quá trình giải quyết vấn đề về sức khỏe tâm thần và tình trạng cô lập xã hội phải thúc đẩy những thay đổi về chính sách, thực tiễn, dòng tài nguyên, quan hệ quyền lực, các mối quan hệ và kết nối cũng như các mô hình tư duy góp phần tạo nên tình trạng phân biệt đối xử và gây ra những bất công về sức khỏe, nghề nghiệp hay công bằng xã hội. Quá trình này còn bao gồm những thay đổi đối với chính sách hiện hành về nhập cư và lao động, sức khỏe và an toàn lao động, cũng như công nhận bằng cấp nước ngoài, v.v.

### **This research is funded by:**



Canadian  
Heritage

Patrimoine  
canadien

