



GÖÇ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Krizler yalnızca belli zamanlarda beklenen olayların tehdit edici olarak algılanması sonucunda oluşmaz, bunların birçoğu önceden kestirilemeyen belli bazı olaylara bağlıdır. Kişiler yaşamının belli bir döneminde kontrol edilemeyen acı verici ani beklenmedik olaylarla da karşılaşabilir.

Veysel Göregen

Hastalık, sevilen kişi/kişilerin ölümü/kaybı, travma sonucu sakatlanma, yaralanma, afetler neticesinde çok yönlü kayıplara uğrama gibi olağandışı olay ya da durum bireyin, ailenin ya da bir grubun biyopsikososyal işleyişini tehdit edebilir. Psikolojik iyilik halini, sosyal güvenliği tehdit eden acı verici bu zorlayıcı yaşam olayları bireylerin yaşamını değiştirir ve onları yeni durumlarla karşı karşıya getirir. Yeni olan bu duruma herkesin uyum becerisi farklı olabilir. Kimileri bu durumun üstesinden gelir, bazıları ise denedikleri problem çözme becerilerinin yetersiz kaldığını görür, akut bir alt üst olmuş hali yaşar. Kişiler kendilerini vetersiz, çaresiz hisseder. Bireyler sıkıntılı ve umutsuzluk içinde hiçbir şeyin iyi yönde değişmeyeceğini düşünür ve bu düşüncü ve duygu yoğunluğundan dolayı çıkmaza girip engellenmişlik hissederler. Böyle bir yaşantı içindeki birey sıkıntılı ve umutsuzdur. Artık hiçbir şeyin iyi yönde değişmeyeceğini düşünür, giderek artan bir gerginlik ve stres yaşar. Bir duygusal çıkmaza girer, çözüm olanakları tıkanır ve kendini engellenmiş hisseder (Palabıyıköçlü, 2000; Baltaş & Baltaş, 2021). Bu olaylar oldukça streslidir ve bu travmatik durumlar kişiler etkilemektedir.

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Stres tepkisi ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil, insanın olana nasıl tepki verdiğine bağlı olarak ortaya çıkar (Baltaş & Baltaş, 2021). Göç doğası itibarıyla ülkesinden ayrılmak, yolculuk öncesi, esnası ve sonrası başka bir ülkeye yerleşme aşamalarında sığınmacılar için stres düzeyi yüksek olan bir yaşam olayıdır (Hodes, 2000). Bu stresörlerin psikolojik sağlık ile ilişkisini

1 Veysel Göregen, uzman Psikolog.

anlamak için (Bhugra, 2004):

- Göç Öncesi Dönem: Kişinin var olan durumlara bakış açısı, kişilik yapısı, göç motivasyonu ve göçe sürükleyen nedenler,
- Göç Eylemi: Sosyal destek sistemlerinin kaybolması, yitirme duygusu, ayrılmanın getirdiği yas, göç sürecindeki travmatik yaşantılar ve travma sonrası stres bozukluğu,
- Göç Sonrası Dönem: Kültürel şok, algılanan ve maruz kalınan ayrımcılık, ekonomik zorluklar ve menşe ülkesine özlem ve arayış dönemlerindeki psikolojik yükler göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu dönemlerdeki stresörlere ek olarak yol sırasında yaşadıkları sorunlar, hedef ülkeye varduktan sonra temel ihtiyaçları gidermede sorunlar, dil, kültür ve sisteme yabancılaşma gibi engeller, yoksulluğun getirdiği beslenme, barınma alanlarının koşullarının yetersizliği- kamp deneyimi,

olumsuz çalışma koşulları gibi durumların psikolojik sağlığı etkileyebildiği görülmektedir.

Maruz kalınan bu olaylardaki stres ile etkili baş edememe sonucunda bireylerin depresyon ve anksiyete gibi sağlık sorunları için risk altında olduğu gözlenmektedir (Tuzcu & Bademli, 2014). Keza göçmen ve mültecilerle ilgili yapılan tarama çalışmalarında travma sonrası stres bozukluğu, şizofreni tablolarının da görüldüğü, erkek ve kadınlar özelinde göç öncesi, sırası ve sonrasına yönelik sorunlar ve dolayısıyla stres kaynaklarının çeşitli ve farklı olduğu ve bu perspektife göre psikososyal ve profesyonel müdahale çalışmalarının gerçekleştirilmesi gerektiği aktarılmaktadır (Başterzi, 2017).



ÖNERİLER

Göçmen ve sığınmacıların psikolojik iyi oluşlarını sürdürebilmeleri için göç etmeye iten stres faktörlerine ek olarak göç ettikleri ülkelerdeki streslere etkili baş etme stratejilerini kullanmalarının psikolojik sağlık sorunlarına maruz kalmalarına yönelik koruyucu işlev göstermektedir. Etkili baş etme stratejileri ise şu şekilde listelenebilir:

Stres kaynaklarını bulma ve tanıma: Sosyal çevreden kaynaklı olanlar, iş yeri kaynaklı olanlar, fiziki çevre kaynaklı (gürültü, kirlilik vb.), kişisel-bilişsel kaynaklı.

Bilişsel etkinliklerde bulunmak: Siyah-beyaz düşünme örüntülerini takip etme, mükemmeliyetçilik düşüncelerini izlemek, problem odaklı düşünme stratejileri ve öz bildirim çalışmaları yapmak

Gergin olma hali ve kaygı tepkilerini gözleyip incelemek: Kalp çarpıntısı sıklığı, terleme, mide tepkileri, el-ayak soğukluğu-uyuşukluğu-terlemesi gibi

Bedensel gevşeme egzersizleri: Nefes kontrolü çalışmalarını incelemek ve vücudunuzun ritmine uygun olanını uygulamaya çalışmak, aşamalı kas gevşetme egzersizleri uygulamak, fiziksel aktivitelerde bulunmak (koşu, yürüyüş, hafif spor vb.)

Beslenme: Beslenme rutinlerinin oluşturulması ve sağlıklı besin tüketimi, sigara, alkol ve madde kullanımı gibi stres olumsuz baş etme biçimlerinden kaçınmak

Duygu tanıma egzersizleri: Öfke kontrol ve ifade biçimlerini öğrenmek ve uygulamak, temel duygular üzerine günlük yaşam olayları sonrasında hissedilen temel duyguları (mutluluk, korku, öfke, şaşırma, üzüntü, tikslenme) listelemek

İletişim becerisi: Jest ve mimik üzerinde çalışmak, empati ve sempatinin neler olduğuna bakmak, günlük iletişim diyaloglarının nasıl kurulduğuna bakmak, sen-ben dili alıştırmalarının neler olduğunun incelenmesi (Baltaş & Baltaş, 2021; Gerrig & Zimbardo, 2014).



SONUÇ

Kriz durumları ve bu durumlara yönelik canlıların ve insanların göstermiş olduğu 'savaş-kaç-don-sosyal yardım ara' tepkileri canlılık ve yaşam sürdürdüğü müddet gündemde olacak konulardır. Kişilerin doğuştan getirdiği özellikler, birincil ve ikincil bakımverenlerinden öğrendikleri baş etme stratejileri ve durumlara yönelik hazırlığı ile bilişsel hazır bulunuşlukları çerçevesinde kriz durumlarına verdikleri stres tepkileri duruma uyum sağlayıp sağlayamayamalarını belirleyen süreçler olmakla birlikte kriz halinin yoğunluğu ve sürekliliği de psikolojik iyi oluş üzerinde etkilidir. Göçmen ve sığınmacılar özelinde savaş, kıtlık, açlık, kayıpların getirdiği yas ve travmatik yaşantılar yoğun stresör faktörlerdir ve göç etme pratiğinin kaynağı olarak gözükmektedir. Bunlara ek olarak göç yolculuğu ve varılan hedef ülkedeki yaşam koşulları da ek stresörler olarak kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerine etki etmektedir.

Bu krizlerin başlangıçları ani ve beklenmedik olup, acil durum niteliği taşıyabilirler ve gelişim ve büyüme için daha iyi bir işlevsellik fırsatı sağlar (Palabıyıkoglu, 2000). Strese verilen tepkiler üzerinde çalışmanın olası psikolojik hastalık öyküsünden koruyucu etmenleri sağladığı aktarılmış olmakla birlikte göç etmiş toplumların stres faktörlerinin yoğunluğu ve sürekliliğinden dolayı profesyonel psikolojik hizmet sağlayıcılarıyla teması geçebilmesinin sağlanabilmesi, travmatik stres, depresif görünüm ve ajite görünüm gibi kişilerin işlevselliklerinin etkilendiğinin gözlemlendiği durumlarda yardım almaları ivedilikle sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2021). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Başterzi, A. D. (2017). Mülteci, Sığınmacı ve Göçmen Kadınların Ruh Sağlığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), s. 379-387. doi:10.18863/pgy.280392

Bhugra, D. (2004). Migration and Mental Health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, s. 243-258. doi:10.1046/j.0001-690X.2003.00246.x

Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2014). Psikoloji ve Yaşam.

(A. A. Özdoğru, Dü., & G. Sart, Çev.) Ankara: Nobel.

Hodes, M. (2000). Psychologically Distressed Refugee Children in the United Kingdom. *Child Psychology & Psychiatry Review*, 5(2), s. 57-68. doi:10.1111/1475-3588.00286

Palabıyıkoglu, R. (2000). Durumsal Yaşam Krizleri: Travmatik Deneyimler. *Kriz ve Krize Müdahale* (s. 97-99). içinde Ankara: Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları No:6.

Tuzcu, A., & Bademli, K. (2014). Çocuk Psikososyal Boyutu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(1), s. 56-66. doi:10.5455/cap.20130719123555

