

Sığınmacıların ruh hali

Yrd. Doç. Dr. Neslihan Arıcı Özcan



1982 yılında Bursa'da doğdu. İlk ve orta öğretimi bu kentte tamamladı. 2006 yılında Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programından birincilikle mezun oldu. Uzmanlığını 2009 yılında Okan Üniversitesinde, doktorasını ise 2014 yılında Sakarya Üniversitesinde tamamladı. 2006-2015 yılları arasında özel sektörde uzman klinik psikolog olarak çalıştı. Halen Medipol Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde görev yapmaktadır.

“Her aktarım aynı zamanda bir dönüşümdür.”
(Albert Cicone)

M.Ö. 2000'li yıllara kadar dayanan sığınma ve mülteci olma kavramları son yıllarda Ortadoğu ülkelerindeki iç savaşlar ve karışıklıklar sonrasında birçok ülke için çözümlenmesi gereken bir sorun olarak görülmektedir (1). 1951 tarihli *Mültecilerin Hukuki Durumuna Dair Cenevre Sözleşmesine göre sığınmacılar*; Avrupa ülkeleri dışındaki ülkelerden çeşitli sebeplerden (ırkı, dini, milliyeti, siyasi düşünceleri vb.) ötürü zulüm göreceği korkusu ile ülkesinden kaçmak zorunda kalan, ülkesine geri dönemeyen ve başka bir ülkeye sığınmak zorunda kalan bireylerdir. Bu bireylere sığınmacı statüsü gittikleri ülkenin Dışişleri Bakanlığı'nca verilmektedir. Sığınmacılar Avrupa dışından geldiklerinden buldukları ülkelere geçici olarak sığınabilmektedir (2). Yukarıda bahsedilen tanım, aslında sığınmacının yaşadığı sorunları ve ruh hallerini de kısaca anlatmaktadır. Sığınmacılar ülkelerinden başka bir ülkeye giderken ve gittikleri ülkede yaşarken fiziksel, ekonomik, sosyal, siyasi, hukuki, psikolojik birçok sorunla karşılaşmaktadır. Bu sorunlar; geliş süreci sorunları, sığınma ve ikamet süreci sorunları ve gittiği ülkeye alışma süreci sorunları olarak üç başlık altında toplanabilmektedir (3).

Geliş süreci sorunlarının en başında travmatik olaylar sonucu yoğun korku ve çaresizlik duyguları ile ülkelerini, ailelerini ve arkadaşlarını geride bırakarak başka bir ülkeye gitmeye karar vermek gelmektedir. Bu karar; yolculuk sürecinin bütün zorluklarını, yol boyunca karşılabilecekleri güvenlik, barınma, yeme içme, kabul edilme, kimlik ve işkence sorunlarını içermektedir. Bütün bu sorunlarda sığınmacıları en çok etki-

leyen ise her türlü tehditle karşılaşabilme riski ve belirsizliktir. Sığınma ve ikamet sürecinde sığınmacılar kendilerini geliş sürecine göre fiziksel olarak daha güvende hissetseler de psikolojik olarak yaşadıkları tehditler ve belirsizlikler halen devam etmektedir. Sığınma sürecinde karşılaşılan sorunlar ise uzun bekleme süreleri, ilkel yaşama koşulları, sağlık sorunları, seyahat sınırlamaları, yakınların kaybı, ikamet ve çalışma koşullarının belirsizliğidir. Bütün bu sorunlar sığınmacılarda korku ve çaresizlik duygularının yanı sıra öfke ve üzüntü duygularının ön plana çıkmasına yol açabilmektedir. Bu da beraberinde sığınmacılar arasında fiziksel ve psikolojik çatışmaların ve kavgaların yaşanmasına ve sığınmacıların sığındıkları ülkeden sınır dışı edilmesine neden olabilmektedir. Sığındıkları ülkenin yaşam koşullarına alışma da sığınmacıların karşılaştığı bir süreçtir ve bu süreç sığınmacıların uzun sürede başa çıkmaları gereken sorunları içinde barındırmaktadır. Gittikleri ülkeye alışma sürecinde sığınmacılar farklı bir yandan o kültüre, dile, çevreye, topluluğa ve değişen sosyal statülerine alışmaya çalışırken öte yandan kendi kültürlerini, dillerini, geleneklerini yoğun derecede kaybetme korkusu, gelecek kaygısı ve umutsuzluk yaşamaktadırlar. Bu kaybetme korkusu ve gelecek kaygısı, gördükleri muamelenin olumlu veya olumsuz olmasına göre artmakta veya azalmaktadır. Gittikleri ülkede ayrımcılık ve ırkçılık gibi sorunlarla karşılaştıkları takdirde sığınmacıların gündelik yaşama uyum sağlamaları zorlaşmakta ve geleceğe dair umutsuzlukları artmaktadır. Bu durum ise hem sığınmacılar hem de gittikleri ülke vatandaşları için daha çok sosyal, ekonomik, psikolojik ve hukuki sorunun yaşanmasına yol açabilmektedir (4).

Yukarıda bahsedilen sorunlar ve yoğun olumsuz duygular karşısında bireylerin kendilerini (*ben çok çaresizim*), dünyayı ve çevrelerini (*çevrem ve dünya çok tehlikeli ve güvenilmez*) algılama ve anlamlandırma süreçleri olumsuz etkilenebilmektedir (6). Bütün bu tepkilerin içeriği, biçimi ve şiddeti bireyden bireye değişmektedir ve genellikle “normal dışı bir olaya verilen normal tepkiler” olarak nitelendirilmektedir. Ancak zaman zaman bu tepkiler şiddetini kaybetmeden uzun bir süre devam etmekte ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasını sağlamaktadırlar. Sığınmacılarda görülen psikolojik sorunlar arasında kaygı bozuklukları, depresyon ve travma sonrası stres bozuklukları yer almaktadır. Özellikle stresin ve travmatik olayların sayıca çokluğu, sığınmacılarda travma sonrası stres bozukluğunun daha çok görülmesine sebep olmaktadır. Travma sonrası stres bozukluğu; bireyin kişiliği ve ruhsal yapısı üzerinde şu veya bu ölçüde kalıcı bir etki bırakan her türlü olağandışı, felaket niteliğinde olaydan kaynaklanan rahatsızlık ve bunaltı durumudur. Yaşadıkları travmatik olayların büyüklüğü, kadın ya da küçük yaşta olmaları, eğitim seviyesinin düşük olması ve özgüven eksikliği; travma sonrası stres bozukluğunun sık görülmesinde büyük bir risk oluşturmaktadır (5).

Yapılan araştırmalarda, sığınmacıların normal popülasyona göre on kat daha fazla travma sonrası stres bozukluğuna maruz kaldıkları ifade edilmektedir (7). Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan sığınmacı yoğun bir kayıp duygusu yaşamaktadır. Kayıp duygusunun içinde; sığınmacının güvenlik duygusu, kimliği ve geleceği, geçmişe bakıp geleceği tahmin etme yetisi, yaşamı üzerindeki kontrolü, yakınları ve diğerlerine olan gü-

veni, umutları, kişisel gücü, arkadaşları, evi, eşyaları, kısacası sığınmacıya dair her şey vardır. Bu yoğun kayıp duygusu sığınmacıyı adeta dünya hayatından uzay boşluğuna fırlatmaktadır. Uzay boşluğunda asılı kalan sığınmacının bedeni de bu durumdan etkilenmekte ve donma halini almaktadır. Bu yüzden sığınmacı zaman zaman hissizlik, zaman zaman da aşırı uyarılma hali (irkişmeler) yaşamaktadır. Hissizlik ve aşırı uyarılma hali sığınmacının hem yeme ve uyku düzenini bozmakta, hem de zihninin her şeyi tehdit olarak algılamasına yol açmaktadır. Sığınmacı her şeyi tehdit olarak algılamakta bir taraftan da önceden yaşadığı olumsuz yaşantıyı anlamlandırmaya çalışmaktadır. Anlam, sığınmacının yaşadığı olayla başa çıkması için gereklidir. Ancak sığınmacının verdiği anlam, tehdit algısı ve yaşadığı olaydan kalan görüntüler ve imajlarla birlikte olumsuz ve çarpıtılmış (çaresiz, güvenilmez) olmaktadır. Bedenindeki hissizlik, duygularındaki yoğun çaresizlik, zihnindeki tehdit algısı sığınmacının her türlü etkinlikten kaçınmasına ve geri çekilmesine yol açabilmektedir. Bütün bu durum da sığınmacının ruhsal bütünlüğünü bozmakta ve sığınmacının kimliğinde ve varoluşunda ciddi yaralanmalara sebep olabilmektedir (8).

Kimlikte açılan yaraların kapanması uzun bir süreçtir. Çünkü kimlik, bireyin doğumundan ölümüne kadarki süreçte bireye ait tüm özelliklerin hem birey hem de toplum tarafından görülmesini sağlayan, yaşam boyu gelişen, değişen ve bireyi kişisel bütünlüğünü koruyan özelliklerin tümüdür. Kimliğin birçok türü vardır. Bireysel ve toplumsal kimlik bunlardan sadece ikisidir. Travmatik olaylar türlerine göre bireyin bireysel ve toplumsal kimliğine zarar verebilmektedirler. Travmatik yaşantıları bireyin hem bireysel hem de toplumsal kimliğinde çeşitli hasarlar bırakabilmektedir. Bireysel kimlik hasarları daha çok psikolojik sorunları ve kendilerine zarar verici davranışları artırırken; toplumsal kimlik hasarları kendi kimliklerine olan bağlılığını arttırmakta, daha agresif ve anti-sosyal davranışlar sergilemelerine yol açabilmektedir (9). Bu bağlamda sığınmacılara gösterilecek sosyal destek çok önemlidir.

Bireyin çevresinden elde ettiği sosyal ve psikolojik dayanak olarak tanımlanan "sosyal destek"; desteği algılayan ve destek veren kişinin özelliklerine bağlı olarak kişinin kendisini iyi hissetmesi için önemli bir değişkendir (10). Sosyal destek ayrıca bireyin kendi kaynaklarını ve güçlerini fark etmesi ve kullanması için de iyi bir araçtır. Kısacası sosyal destek, bireyin psikolojik dayanıklılığını arttıran önemli bir etkidir (11).

Pozitif psikoloji kavramlarının içinde belir-



tilen "psikolojik dayanıklılık" ise zorluklar karşısında direnmek ve toparlanmak olarak ifade edilmektedir ve pozitif uyumu içeren dinamik bir süreçtir. Psikolojik dayanıklılık kavramının ortaya atılması ile bireyin hasta olduğunu ve tedavi edilmesi gerektiğini ifade eden "patojenez" anlayıştan, bireyin sağlıklı olduğunu ve pozitif özelliklerinin geliştirilmesi gerektiğini dile getiren "salutogenez" anlayışa geçilmiştir. Salutogenez anlayışa dayanan psikolojik dayanıklılık, içinde iki önemli kavramı barındırmaktadır. Birincisi her türlü olumsuz koşulu ve stresli yaşam olaylarını içeren zorluk, ikincisi ise davranışsal ve sosyal becerileri içeren pozitif uyumdur (12).

Sığınmacılar psikolojik dayanıklılık bağlamında değerlendirildiğinde her türlü zorlukla karşılaşan ancak bu sorunlarla başa çıkmayı, uyum sağlamayı ve büyümeyi öğrenme ihtimali en yüksek olan popülasyondur. Anormal yaşantılar karşısında gösterdikleri ve normal düzeyde olan olumsuz tepkileri ile kendi güçlü yanlarını ve kaynaklarını kullanarak yaşama uyum sağlamaya çalışmaları; bu sorunları yaşamayan diğer insanlara göre sığınmacıları daha dayanıklı kılmaktadır. Travmatik yaşantılar yukarıda bahsedildiği gibi birey için sıkıntı yaratan pek çok belirtiyi ortaya çıkarsa da, kişisel gelişim için bir fırsat olarak da görülmekte ve travmatik yaşantı sonrasında bireylerin, travmatik yaşantı öncesine göre daha iyi bir işlevsellik düzeyine de ulaşabildikleri araştırmalarda da belirtilmektedir. Bu bağlamda travmatik yaşantılar, sığınmacılara yaşamda başa çıkmayı, yaşama uyum sağlamayı ve varoluşsal olarak büyümeyi öğretmektedir (13). Travma sonrası büyüme konusunda yapılan araştırmalarda travma sonrası büyüme gözlemlenen bireylerin kişilerarası ilişkilerde olumlu değişimler gösteren, kendi daha olumlu algılayan, yaşamın değerini anlayan, yeni seçeneklerin fark edebilen, inanç sistemindeki gelişim olan bireyler oldukları ifade edilmektedir (14). Son olarak şu ifade edilebilir ki sığınmacılar, yaşamlarında deneyimledikleri bu farklı ruh halleri sayesinde dünya üzerinde

varoluşlarıyla temas edebilme ihtimali en güçlü insanlardır. Sığınmacılar kadar güçlü ve dayanıklı olabilmeye temennisi ile...

Kaynaklar

- 1) Kap, D. (2014). Suriyeli mülteciler: Türkiye'nin müstakbel vatandaşları. *Akademik Perspektif*, 30-34
- 2) Mültecilerin Hukuki Statüsüne İlişkin 1951 Cenevre Sözleşmesi
- 3) Altun, U., & Görel, Ö. (2013). Sığınmacılar ve Mülteciler Raporu, *Türkiye Barolar Birliği Yayınları*, 311, 91-95
- 4) Gong-Guy, E., Cravens, B., & Patterson, T. E. (1991). *Clinical Issues in Mental Health Service Delivery to Refugees*. *American Psychological Association*, 46 (6), 642-648
- 5) Pumariega, A. J., Rothe, E., & Pumariega, J. B. (2005). *Mental Health of Immigrants and Refugees*. *Community Mental Health Journal*, 41 (5), 10597-10605.
- 6) Malkinson, R. & Ellis, A. (2000). *The Application of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) in Traumatic and Non-Traumatic grief*. In R. Malkinson, S. Rubin ve E. Witztum (Eds.) *Traumatic and Non-traumatic Loss and Bereavement*, 2000, s. 173-195. *Madison, CT: Psychosocial Press*.
- 7) Fazel, M., Wheeler, M. & Danesh, J. (2005). *Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: a systematic review*. *Lancet*, 365, 1309-1314.
- 8) Figley, C. R. ve Kiser, L. J. (2013). *Helping Traumatized Families*. *New York: Routledge*
- 9) Kira, İ. A., Wahhab, A. Alawneh, N., Aboumediane, S., Mohanesh, J. Ozkan, B. Alamia, H. (2011). *Identity salience and its dynamics in palestinians adolescents*. *Scientific Research*, 2 (8), 781-791.
- 10) Yıldırım, İ. (2004). *Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu*. *Eurasian Journal Of Educational Research*, (17), 221-236
- 11) Walsh, F. (2006). *Strengthening Family Resilience (2nd ed)*. *New York: The Guilford Press*
- 12) Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). *Research on Resilience: Response to Commentaries*. *Child Development*, 71(3), 573-575.
- 13) Tedeschi, R. G. (1999). *Violence transformed: Posttraumatic growth in survivors and their societies*. *Aggression and Violent Behavior*, 4, 319-341.
- 14) Joseph, S. & Linley, P. A. (2005). *Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity*. *Review of General Psychology*, 9, 262-280.