

Göç ve Psikolojik Travma

Göç denildiğinde bireylerin çeşitli nedenlerle geçici veya kalıcı, zorunlu veya istekli bir şekilde yaşadıkları bölgeden ayrılarak farklı bir yerleşim yerine gitmelerini anlarız. Afet bölgesinde yaşama, başka bir yere tayin olma, üniversiteyi kazanma, sağlık ve eğitim hizmetlerinden yararlanma, iç savaş bölgesinde yaşama, iş bulma gibi nedenlerle bireyler göç edebilirler.

Travma denildiğindeyse genellikle fiziksel yaralanmaları anlarız. Ancak göç sonrasında insanlar fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Genel olarak psikolojik travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkiler için kullanılır.

Psikolojik travma tepkileri, yaşanan göçün hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir.

Aşağıda, göç sonrasında bireylerde görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri sunulmaktadır.

Travmatik Bir Olaya Verilen Ortak Tepkiler

- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İştah bozuklukları
- Baş ve karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Çeşitli korku ve kaygılar
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Kendini suçlama, pişmanlık duyma, utanma
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Kendini değersiz hissetme
- Kendini güvende hissetmeme
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
- Karar verme güçlüğü
- Aklın karışması
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Dünyayı anlamsız ve boş hissetme
- İçe kapanma, kendini toplumdan uzak tutma
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- İş hayatında ve özel hayatta sorunlar, başarısızlık
- Günlük aktivitelerden zevk alamama

Göçün hemen ardından kişilerde bu ve benzeri davranışların görülmesi bir bakıma normal ve beklenen bir durumdur. Bu tür tepkiler **“anormal bir olaya verilen normal tepkiler”** olarak tanımlanır. Bu tepkileri yaşamamanız sizin “zayıf veya güçsüz” bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Dolayısıyla, göç sonrası bu tepkilerin zamanla azalması beklenir.

Ancak, yaşadığınız durumla başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak gerçekçi ve doğru bir yaklaşım olacaktır.

Özellikle;

- Göç sonrası tepkilerde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa,
- Bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız,
- İstemediğiniz hâlde sürekli göç ile ilgili yaşadıklarınız gözünüzde canlanıyorsa,
- Sevdiklerinizi kaybetmenin acısıyla bir türlü başa çıkamıyorsanız

“HİÇ ZAMAN KAYBETMEDEN MUTLAKA OKULUNUZUN REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİNE, BÖLGENİZDEKİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE BAŞVURUNUZ VEYA BİR RUH SAĞLIĞI UZMANI İLE GÖRÜŞÜNÜZ.”

YETİŞKİNLER İÇİN YARDIM REHBERİ

GÖÇ VE PSİKOLOJİK TRAVMA

GÖÇ SONRASINDA KENDİNİZİ DAHA İYİ HİSSETMENİZİ SAĞLAYACAK BAZI ÖNERİLER

Göç gibi zorlu bir olayın ardından insanlar, kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, göçün kendiniz ve sevdiğiniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için çaba göstermeniz oldukça önemlidir.

Unutmayın ki göç olayını atlattıkça, tüm yaşadıklarınızı unutmak demek değildir. Göç sonrasında toparlanmak ya da iyileşmek, zaman geçtikçe yaşadığınız travmanın etkileriyle daha iyi başa çıkabilmeniz, daha az sıkıntı yaşamanız ve kendinizi güvende hissetmeniz demektir.

Aşağıda, göç sonrasında kendinize ve yakınlarınıza yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, yaşadığınız psikolojik travmanın üstesinden gelmeniz ve toparlanmanızda size yardımcı olabilir.

1 SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur. Bu nedenle, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

2 KENDİNİZE ZAMAN VERİN

Göç sonrası oldukça stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı ifade etmeyi deneyin, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve onlara çözüm bulabilirsiniz.

3 GÜNLÜK YAŞANTINIZI DÜZENLEMeye ÇALIŞIN

Zorlayıcı bir yaşam olayı sonrasında günlük rutininizi düzenlemek biraz zaman alabilir ancak göç öncesindeki günlük işlerinize dönebilmek için (çok acele etmeden) çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, çocukların okula gitmesini sağlamak ve işe gitmek gibi. Günlük normal yaşantınızın devam etmesi normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır.

4 SOSYAL DESTEK KAYNAKLARINI KULLANIN

Göç sonrasında yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiğinizle iletişim kurmak oldukça yararlı ve önemlidir. Zaman zaman içinizden gelmesi bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeyeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiğinizden uzaklaştırmayın. Bu süreçte yeni sosyal destek kaynaklarını da araştırmak toparlanmanızda yardımcı olabilir. Çevrenizde katılabileceğiniz etkinlikleri, keyifli vakit geçirebileceğiniz yerleri araştırmak bu süreçte sizi rahatlatır.

5 DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN

Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara göç anında ve sonrasında yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin. Birileriyle konuşmak, göç sonrası toparlanmaya ve olup biteni daha iyi anlamınıza yardımcı olur.

6 ANİ KARARLAR ALMAYIN

Göç gibi zorlayıcı yaşam olayları; dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarımıza ve ilişkilerimize yönelik duygu ve düşüncelerimizi sarsabilir. Bu yüzden, göç sonrasında yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermeyin. Yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olun. Yaşamınızla ilgili ani bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın.

7 UZMANA BAŞVURUN

Birkaç hafta içinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız göç travmasının olumsuz psikolojik etkileri devam ediyorsa ve yaşadığınız psikolojik travma ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız,

daha detaylı bilgi için,
okulunuzun **rehberlik ve psikolojik danışma servisi**,
bölgenizdeki **rehberlik ve araştırma merkezi** veya bir **ruh sağlığı uzmanı ile görüşebilirsiniz.**