

Göç ve ruh sağlığı

Dr. Mahir Yeşildal



1980 yılında Diyarbakır'da doğdu. Dicle Üniversitesi (DÜ) Tıp Fakültesi'nden 2004'te mezun oldu. 2004-2007 arasında Şırnak İdil Devlet Hastanesi'nde, 2007-2009 arasında ise Diyarbakır Bağlar Belediyesi'nde çalıştı. 2009-2013 arasında İstanbul Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde psikiyatri ihtisasını tamamladı. Halen İstanbul'da Kartal Yavuz Selim Devlet Hastanesi'nde çalışmaktadır.

Prof. Dr. Mustafa Bilici



1965 yılında doğdu. İlk ve orta öğrenimini Adana'da tamamladı. 1990 yılında Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Uludağ Üniversitesi'nde tamamladığı psikiyatri uzmanlığının ardından (1995), KTU'de doçent (2000), Medipol Üniversitesi'nde profesör oldu (2012). 2003-2005 yılları arasında İstanbul Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde çalıştı. 2005'te Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'ne kurucu başhekim olarak atandı. Halen 2014 yılı içinde geçtiği Gelişim Üniversitesi'nde İİBF Psikoloji ABD'de görevini sürdürmektedir. Ayrıca 2014'te Dr. Sena Yenel Özbay ile birlikte kurduğu İstanbul Psikiyatri Akademisi'nde görev yapan Bilici'nin çalışma alanları biyolojik psikiyatri ve uyku bozukluklarıdır. Psikiyatride Sinema, Sinemada Psikiyatri adlı kitabın editörlüğünü yapan Bilici, evlidir ve 3 çocuk babasıdır.

Göç, insanlık tarihinin başladığı dönemden bu yana var olan bir olgudur. Bu kavramı değişik şekillerde açıklamak mümkündür: Göç coğrafi mekân değiştirme sürecinin ekonomik, kültürel, sosyal ve siyasi yönleriyle toplum yapısını değiştiren nüfus hareketidir.⁽¹⁾ Göç, her şeyden önce mekân değiştirme durumudur. Kişiler muhtelif sebeplerle buldukları bölgeden bir başka bölgeye gitmektedirler. Bu durum sürekli olabileceği gibi geçici nitelikte de olabilir. Eğitim ve çalışma amaçlı, kısa süreli ve bu sürenin sonunda geri dönülebilen, mekân değiştirme hareketlerinin de göç sayılabileceği belirtilmektedir.⁽²⁾ Göç olayını gerçekleştiren kişiye "göçmen (mülteci)" adı verilmektedir.

Göçle ilgili genel bilgiler

İnsanlık tarihi boyunca yaşanan göçler, mekânda eşitsiz biçimde dağıtılmış ekonomik fırsatlardan yararlanma isteğinin bir sonucu olabildiği gibi, ekolojik dayat-

malar (doğal afetler) ya da devlet gibi sosyal bir otoritenin gündeme getirdiği sürgünler, mecburi iskanlar ve savaşlar nedeniyle de ortaya çıkabilmektedir.⁽³⁾

Demografik bir süreç olarak göç, "coğrafi bölgeler ve/veya idari alanlar arasındaki yerleşim yeri (ikametgâh) değişiklikleri"⁽⁴⁾ olarak tanımlanmaktadır. Ünalın, göçün tanımında uzaklık, zaman ve kalıcılık olmak üzere üç kriter kullanıldığını belirtmektedir. Petersen, "göç etme nedeni" bağlamında dört değişik tipte göçten söz eder. Bunlar ilkel, zorlayıcı (impelled), zoraki (forced) ve serbest/özgür göçtür.⁽⁵⁾ İlkel göç, ekolojik bir itme sonucu oluşur. Yani insanoğlunun doğal güçlerle başa çıkma becerisinden yoksun olduğu durumlarda ortaya çıkar. Zorlayıcı ve zoraki göç türlerinde harekete geçirici faktör olarak ekolojik bir baskı değil, devlet yada eşdeğerdeki bir kamusal otoritenin baskısı söz konusudur. Tekeli, zoraki ya da zorlayıcı biçimde yaşanan yer değiştirmelerin üç farklı kaynağı olabileceğini belirtir. Bunları da "devletin

belli amaçlarını sağlamak, savaşlar sonucunda yeniden uyum, doğal afetlerin sonuçlarından kaçınmak" olarak sıralar.⁽⁶⁾ Zorlayıcı ve zorunlu göçlerin her ikisi de baskı unsuru içerir. Bu iki göç arasındaki ayrım; zorlayıcı göçte, göçe zorlanan kişiler gitmek ya da kalmak konusunda belirli bir oranda gücü ellerinde tutarken, zorunlu göçte bu tarz bir dayatmayla karşı karşıya gelenlerin böyle bir güçlerinin/iradelerinin söz konusu olmamasıdır. Serbest göçte ise, göçün asıl nedeni göçmenlerin kendi iradesidir.

Uzaklık ölçütüne göre tanımlanan iki göç türü vardır: İç göç ve dış (uluslararası göç) göç. Mültecilik ülkeler arasında farklı tanımlanmakla birlikte, uluslararası anlaşmalarda zorunlu iç göçmenlikle ilgili herhangi bir maddeye rastlanmamaktadır. Oysa dünya genelinde 25 milyondan fazla insanın bu tür bir göçe maruz kaldığı ve sayılarının gittikçe artarak mültecileri aştığı belirtilmektedir. Gerek zorunlu iç göçmenler gerekse mülteciler benzer nedenlerle göçe zorlanmalarına karşın, mülteciler daha fazla



uluslararası destek görmektedir. Oysa var olan tanımlamalarda iki grubu ayıran tek önemli vurgu uluslararası sınırların geçilmesidir.

Göç etme biçimi bakımından bireysel, kitlesel ve zincirleme olmak üzere üç farklı göç türünden söz etmek mümkündür. Göçler kırdan kente, kırdan kıra, kentten kente ve kentten kıra doğru olabilmektedir. Türkiye’de çoğunlukla kırdan kente ve kentten kente doğru göçler oluşmuştur. Türkiye’de sanayileşmenin gelişmesiyle birlikte kentleşme oranı artmaya başlamış, göçlerde artış meydana gelmiştir. Bu artış 1950’li yıllara tekabül etmektedir. Bu yıllarda göçler, sanayileşmenin ve kentleşmenin etkisiyle birlikte köyden kente doğru yoğunluk göstermiştir. 1980’lerden sonra ise göçler daha çok kentten kente doğru eğilim göstermeye başlamıştır. Türkiye’de göç sonucu bölgeler arası nüfus dağılımında dengesizlik olmuştur. En fazla göç veren bölgeler, Karadeniz ve Doğu Anadolu Bölgeleri’dir. En fazla göç alan bölgeler ise Marmara ve Ege Bölgeleridir.

Son yıllarda Suriye’de süren savaş nedeniyle ülkemiz Suriyeli sığınmacılara kapılarını açmış, bu aynı zamanda ayrıntılı göç çalışmalarını da elzem kılmıştır. Göçün kuramsal olarak açıklanmasına ilişkin ilk çabalar Ravenstein’in göç kanunlarını oluşturduğu 1880 yılına uzanır. Ravenstein’a göre insanlar sınırlı sayıda fırsatların bulunduğu yerlerden daha çok fırsat yakalayabilecekleri yerlere gider.⁽⁷⁾ Lee ise, Ravenstein’in göç kanunlarını temel alarak içine bir grup mekânsal yer değiştirmeyi yerleştirdiği genel bir şema geliştirmiştir.⁽⁷⁾ Kırdan kente emek iş gücü aktarımına ilişkin ilk kapsamlı model ise 1950’lerde Lewis tarafından geliştirilmiştir. Az gelişmiş ülkelerde bölgeler arası var olan dengesizlik temel göç nedenidir. Göçle birlikte ülke içi bölgeler arası nüfus ve ücret farklılaşması da dengelenmiş olmaktadır. Göçün ‘dengeleyici’ bir mekanizma olduğu düşüncesine karşı çıkan Myrdal’a göre göç olgusu az gelişmiş bölgedeki insan kaynağını gelişmiş bölgeye akıtarak bölgeler arası dengesizliğin daha da derinleşmesine neden olur. Göç olgusunu daha mikro düzeyde çözümlen Sjaastad ise, göç kararının zaman içinde ortaya çıkacak kazanç ve maliyetlerin hesaplanması sonucunda alınan bir yatırım kararı olduğunu ileri sürer. Her ikisi de psikolog olan De Jong ve Fawcett de “değer-beklenti modeli” olarak adlandırılan yaklaşımlarında göç kararının alınmasında bireysel düzeydeki değişkenlere dayalı analizlere girişmişlerdir.⁽⁷⁾

Göçü açıklamaya yönelik kuramsal çabaların çeşitliliği, bu olgunun çok yönlülüğünü ortaya koymak bakımından anlamlıdır. Göç olgusu her bir disiplin için

farklı veriler sunarken farklı sorun alanları da yaratır. Günümüzde göç olgusunun tüm boyutları ile anlaşılabilmesi yalnızca bir çözümlenme düzeyine bağlı kalınarak ya da bir disiplinin araçlarını kullanarak başarılamaz. Göçle ilgili açıklamaların “bir nüfus akımı sonucu bazı yerler dolarken bazılarının boşalması” biçimindeki bir çözümlenme düzeyi ile sınırlı kalması, göçün neden ve sonuçlarına, göç süreci sonunda ortaya çıkan uyum sorunları ve mekanizmalarına ve geriye dönüş dinamiklerine ait verilere ulaşmayı engellemektedir. Çünkü göç “durağan bir olgu olmayıp nedenleri ve sonuçlarıyla birlikte algılanması gereken bir süreçtir.”⁽⁴⁾

Dünya nüfusunun %2,7’si, yani yaklaşık 190 milyon kişi, doğdukları ülke dışında yaşıyor. Bu rakam düşük görünebilir, ama göçmenler görece az sayıdaki yerlere gitmeye eğilim gösterdikleri için, tek tek ülkelerin nüfusu içinde oldukça büyük oranlar oluşturabiliyorlar. OECD bölgesinde bu Avustralya ve İsviçre’de nüfusun % 23’ünü aşan oranlara varırken, Finlandiya ve Macaristan’da yaklaşık %3.⁽⁸⁾ Tipik bir göç ülkesi olan ABD bugün hâlâ yılda 800 bin ila 900 bin yasal göçmen kabul ediyor. Bunun yanında çok sayıda kâğıtsız göçmen de geliyor. Avrupa göç rejiminde 1950’lerden sonra bir tersine dönüş oldu. 19. yy boyunca göç veren Avrupa ülkeleri, işgücü açığını göçmen işçi anlaşmalarıyla kapamaya çalıştı. Türkiye bu çağrıya cevap verenler arasındaydı. “Soğuk Savaş”ın bitimi ve küreselleşme ile göç hareketleri ivmelendi ve içeriği çeşitlendi. Ancak devletlerin sınır kontrolleri ve girişleri kısıtlama politikası uluslararası göçün giderek daha çok düzensiz bir şekilde gelişmesine neden oldu.

19. yüzyıldan bugüne Türkiye topraklarında etkin olan üç temel uluslararası göç dalgasından söz edebiliriz:

- 1) Osmanlı’nın son yılları ve erken cumhuriyet döneminde muhacirlerin gelişi
- 2) 1960 ve 1970’lerde Avrupa’ya işçi göçü
- 3) 1990 sonrasında komşu coğrafyalardan İstanbul başta olmak üzere büyük kentlere gelen yeni göçmenler; yani sığınmacılar, transit göçmenler, bavul ticareti yapanlar, kadın ev çalışanları, Avrupalı emekliler, yüksek vasıflılar, vs.

Bir diğer göç biçimi ise zorla yerinden edilmedir. 2000’li yılların başı itibarıyla dünya genelinde yaklaşık olarak 25 milyon kişinin kendi ülkeleri içinde yerlerinden oldukları tahmin edilmektedir. Uluslararası tanıma göre ülke içinde yerinden olmuş kişiler; “zorla ya da zorunda kalarak evlerinden veya sürekli yaşamakta oldukları yerlerden, özellikle silahlı çatışmaların, yaygın şiddet hareketlerinin, insan hakları ihlallerinin veya

doğal ya da insan kaynaklı felaketlerin sonucunda veya bunların etkilerinden kaçınmak için, Uluslararası düzeyde kabul görmüş hiçbir devlet sınırını geçmeksizin kaçan ya da bu yerleri terk eden kişiler ya da kişi gruplarıdır.” (United Nations, 1998) Bu tanımın en önemli iki noktası zorlamanın olmaması ve ülke sınırları içinde kalınmasıdır.

1990’lı yıllarda Türkiye’de göç hareketlerinde önemli değişiklikler olmuş. Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerinden batıya ve şehir merkezlerine doğru zorunlu iç göç yaşanmıştır. TBMM’nin 1998 yılındaki raporunda OHAL kapsamındaki ve mücavir alandaki iller ile bazı çevre illerde 1997 yılı itibarıyla 905 köy ve 2523 mezranın boşaltıldığı ve göç edenlerin sayısının 378.335 olduğu belirtilmiştir. US Committee for Refugees (USCRI, 1998) yerinden edilmiş kişi sayısının 380 bin ile 1 milyon arasında olduğunu tahmin etmektedir. İnsan Hakları İzleme Örgütü (Human Rights Watch-HRW) 2 milyon rakamını telaffuz etmiştir. (HRW, 2002) Türkiye İnsan Hakları Vakfı (TİHV), İnsan Hakları Derneği (İHD) ve Göç Edenler Sosyal Yardımlaşma ve Kültür Derneği (GÖÇDER) ortak basın bildirimlerinde 3 ila 4 milyon tahminlerinde bulunmuşlardır.^(9, 10)

Göçün psikiyatrik etkileri

Göçün psikiyatrik etkilerinin araştırılması aslında çok eski tarihlere dayanır. Modern psikiyatrinin kurucularından sayılan Emile Krapelin’in 1920 yılının başlarında ‘kökten kopma sendromu’ diye bir sendromdan söz ettiğini biliyoruz. Göç oldukça karmaşık bir olgudur. Çok sayıda faktör için içindedir ve göç psikolojisini anlamak ancak sosyopolitik ve ekonomik faktörlerin de dikkate alınacağı karmaşık bir matris bağlamında mümkündür. Bunu akıldan tutarak, göç psikolojisi açısından analiz kolaylığı sağlayacağı için üç evreden bahsetmek mümkündür: Göç-öncesi, göç süreci ve göç-sonrası. Psikolojik açıdan göçü incelerken ve göç nedeniyle psikolojik zorluklar yaşayan insanlara yardım ederken, bu üç evredeki olumsuz ve olumlu özellikleri değerlendirmek gerekir. Bu özellikler de göç eden her kişi ve grup için oldukça farklı olabilir. Ancak bu çok sayıda faktörün bileşik etkisi üzerinden kişilerin ve grupların göçten nasıl etkilendiğini anlayabiliriz. Dolayısıyla bu konuda ilk söylememiz gereken şey, göçün psikolojik etkilerinin büyük ölçüde kişiye veya gruba özgü olduğudur.

Göçle ilgili özellikle dikkat edilmesi gereken bazı faktörler vardır. Örneğin göç-öncesi dönemden kaynaklanan faktörler arasında göçün nedeni ve kaybedilecek şeylerin çapı, derinliği çok



önemlidir. Zorunlu göç, 'gönüllü' göçten haliyle çok daha fazla olumsuzlukla yüküldür. Hayatını, güvenliğini kurtarmak için bir yerden kaçmak zorunda kalmak, hem buna yol açan tehditlerin ve eziyetlerin yarattığı travmayla hem de aniden, tamamen hazırlıksız bir şekilde yerinden yurdundan kopmanın getirdiği yükü uğraşmak zorunluluğunu da birlikte getirir. İnsana destek veren, onu koruyan güçlendiren ne kadar çok şey geride bırakılıyorsa, göçün psikolojik etkisi o kadar olumsuz olacaktır. Bunlar insanın sevdiği, yakın çevresi, ilişki ağı, dili, kültürü, işi ya da okulu, geliri, hayat standardı, aşına olduğu, içinde yaşamaya alıştığı köyü, kenti ya da yurdu. Bunlardan ne kadar fazlası geride bırakılıyorsa o kadar fazla risk faktörü var demektir. Göç sırasında ise bu yolculuğun ne kadar güvenli, tehlikeli ya da meşakkatli olduğu dikkate alınmalıdır. Göç sonrası dönem açısından ise göç edilen yerin özelliklerine bakılmalıdır. Göç edilen yer ne kadar kucaklayıcıysa, ne kadar az dışlayıcı ve ayrımcıysa, kayıpları telafi etmeye ne kadar müsait ise göçün olumsuz etkileri o kadar azalacaktır.

Bu durumlarda en sık görülen psikolojik zorluklar depresyon, anksiyete bozuklukları, post travmatik stres bozukluğu, somatizasyon ve ilişki problemleridir. Kadın, erkek, çocuk hiç bir grup bu tür sorunlara karşı bağışık değildir. Herkeste bu zorlukların ortaya çıkma

ve bunlarla baş etme yolları farklı olabilir. Örneğin göç edilen yerde yeni bir dil öğrenilmesi gerekiyorsa çocuklar, ana babalarına göre daha avantajlıdır. Ama öte yandan ilişki ağlarının sürekliliği çocuklar için daha önemlidir. Sonuç olarak yeni gelen yerde ekonomik ve kültürel entegrasyon ne kadar çabuk ve iyi olursa göçün yarattığı psikolojik risk faktörlerinin etkisi azalacaktır.

Göçün yarattığı zorluklarla baş etmenin en yaygın yollarından biri, bildiğimiz gettolaşma eğilimidir. Benzer kökenlerden gelen insanlar, tehlikeli olan ya da tehlikeli addettikleri yeni dış çevreye karşı, normal koşullar altında yakınlaşmayacakları kadar yakınlaşıp kendilerine bir getto kurarlar. Bu getto, mekânsal olabileceği gibi, dağınık yerlerde otursalar bile psikolojik/ilişkisel bir getto da olabilir. Getto sonuç olarak bir tür dayanışma ağıdır, göçün neden olduğu kayıpları telafi etme çabasıdır. Eğer abartılmazsa ve iç-dış sınırlarını çok katı bir şekilde çizmezse gettolar, yeni yere entegrasyon sürecinin işlevsel bir ilk aşaması olarak görülebilirler. İnsanlar göç edip, ilk başta içinde kendilerini daha güvenli hissettikleri gettoda yaşamaya başlarlar. Zaman içinde deneye yanıla getto sınırlarının dışına çıkıp tedricen entegre olabilirler. Ama göç edilen yer, göç edenlere karşı düşmanca/ayrımcı bir tavır içindeyse, o zaman göç eden için entegrasyon değil, kendini koruma ön plana çıkar ve gettolaşma sürdürülür.

Göçün yarattığı zorluklarla baş etmenin en yaygın yollarından biri, bildiğimiz gettolaşma eğilimidir. Benzer kökenlerden gelen insanlar, tehlikeli olan ya da tehlikeli addettikleri yeni dış çevreye karşı, normal koşullar altında yakınlaşmayacakları kadar yakınlaşıp kendilerine bir getto kurarlar. Getto sonuç olarak bir tür dayanışma ağıdır, göçün neden olduğu kayıpları telafi etme çabasıdır.



Van'da zorunlu göç mağdurlarıyla yapılan bir çalışmanın sonucunda, çalışmaya katılanların % 30'a yakınında depresyon, % 15'inde panik bozukluğu ve % 19'unda somatizasyon bozukluğu saptanmıştır. Çalışmada güvensizlik, ümitsizlik ve bastırılmış öfke duyguları içinde yaşayan göçmenlerin depresif bir zeminde kuşkucu, çekingen, içe kapalı bir davranış kalıbı geliştirdiklerinin gözlemlendiği belirtilmiştir.

Mülteciler ve göçmenlerle ilgili yayınlarda sık sözü edilen kavramlardan biri akültürasyondur. Hovey ve King bu kavramı 'bireyin yeni ülkede başka bir kültürle temasa geçtiği zaman belli bir dereceye kadar değişmesi ve o kültürden etkilenmesi' şeklinde tanımlanmıştır.⁽¹¹⁾ Bu kavram Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) sınıflamasında DSM-IV'e eklenmiş, yeni bir kültürden etkilenme sorunu bölümünde ve klinik ilgi odağı olabilecek ek kodlar başlığı altında yer almıştır. Ponizovski ve arkadaşları eski meslek statüsünden ve toplumsal konumundan daha aşağıda yer aldığı zaman bireyin kendisine saygısının azaldığı ve güvensizlik duygusunun ortaya çıktığına işaret etmişlerdir.⁽¹²⁾ Akültüratif stresin uzun süre devam etmesinin nedenlerine

değinen bir araştırmada Almqvist ve Broberg yeni ülke insanlarının yeni gelene tepkileri ve olumsuz tutumları üzerinde durmaktadırlar.

Yayınlarda 'ikinci kuşak' konusu çeşitli yönlerden ele alınmıştır.⁽¹³⁾ Bazı yayınlarda birinci kuşağın akültüratif stresi daha fazla yaşayacağı, sonra gelen her kuşakta stresin direk azalacağı vurgulanmış, bazı araştırmalarda ise stresin giderek azalacağı doğrulanmıştır. Çoklu regresyon analizine göre akültüratif stresin belirleyicileri süre değil, aile işlev bozuklukları ve gelecekle ilgili beklentilerin olumsuzluğudur.⁽¹³⁾ Normalde anne ve babalarla genç kuşaklar arasında kuşaklar arası farklılaşma olduğu bilinir ve belli bir dereceye kadar doğal kabul edilir. Yayınlarda bu farklılaşmanın göçmen ya da mülteci ailelerde çok daha karmaşık ve büyük olduğu vurgulanmaktadır. Çünkü genç kuşaklar gittikleri ülkenin kültüründen daha çok ve daha çabuk etkilenir, yaşlı kuşaklar ise eski ülkelerinin kültürel özelliklerini uzun süre taşımaya devam ederler. Üstelik yaşlıların kayıpları daha fazladır. Geride çok daha fazla anı, adet, bağlantı bırakmışlardır. Bunun doğal sonucu olarak yaşlılarda akültürasyon yeteneği daha az ve kültür şoku riski daha fazladır.

Göç olayını psikanalitik açıdan yorumlayan Grinberg ve Grinberg'e göre, göçmenin güvensizliğini, "bilinmeyenle" karşılaşma anksiyetesi ve bu anksiyeteye eşlik eden regresyon belirler. Regresyon onun kendini çaresiz hissetmesine yol açar; öyle ki bu onu, uygun fırsatları bile etkin biçimde kullanmaktan alıkoymalıdır. Bu sırada güvenebileceği, korku ve anksiyetesini giderecek insanlar arar. Tıpkı bir bebeğin yalnız bırakıldığı zaman annesinin alıştığı yüzünü çılginca araması gibi başka insana gereksinim duyar. Üstelik yeni çevre ile bütünleşebilmesi için en azından

geçici olarak bireyselliğinin bir kısmından vazgeçmesi gerekir. Yeni çevre ile eskiden bağlı olduğu grup arasındaki fark çok büyük ise, vazgeçme o derece derin olur. Vazgeçme gereksinimi içsel çatışmalara yol açar. Bir yanda diğer insanlar gibi olma isteğini duyarken yeni kültür tarafından yok edilecekmiş gibi korku duyar. Diğer yanda bireyselliğini devam ettirmek ister; kimliğini koruması, kendisi olduğunu hissetmesi önemlidir. Bu çatışmalar onda yabancılaşma ve karmaşa yaratırken, kimliğinin değişik yönleri arasında çatışmalar kaçınılmaz olabilir, yalnızlık, izolasyon duyguları depresif eğilimleri çoğaltır, şiddetlendirir. Bu güçlüklerle başa çıkamadığı zaman çatışmalar yer değiştirebilir, psikosomatik bozukluklar ortaya çıkar, örneğin sindirim sistemi bozuklukları göç eyleminin iyi hazmedilmediğini gösterir. Bu durumda tabloya hipokondriyak uğraşlar, fanteziler egemen olabilir.⁽¹⁴⁾

Türkiye'de göç konusunda sınırlı ama değerli çalışmalar yapılmıştır. Van'da zorunlu göç mağdurlarıyla yapılan bir çalışmanın sonucunda, çalışmaya katılanların % 30'a yakınında depresyon, % 15'inde panik bozukluğu ve % 19'unda somatizasyon bozukluğu saptanmıştır. Çalışmada güvensizlik, ümitsizlik ve bastırılmış öfke duyguları içinde yaşayan göçmenlerin depresif bir zeminde kuşkucu, çekingen, içe kapalı bir davranış kalıbı geliştirdiklerinin gözlemlendiği belirtilmiştir.⁽¹⁵⁾ Bu konuda yapılan bir başka çalışmada ışkençe ile birlikte göç zorlanmış kişilerde daha fazla ruhsal sorun olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılanların %70'inden çoğunda dikkatini toplamakta güçlük, kendini huzursuz, sinirli hissetme ve acı veren anıların istemedikleri halde sürekli gözünün önüne gelmesi gibi belirtilerin gözlemlendiği belirtilmiştir.⁽¹⁶⁾ Bir başka çalışmada ise göç edenlerde % 66 oranında travma sonrası stres bozukluğu saptanmıştır.⁽¹⁷⁾ Bir diğer çalışmada sevilen bir kişinin

kayı kadar yaşanan yerin kaybının da psikopatolojiyi şekillendirebildiği ve depresif belirtilere yol açabileceği belirtilmiştir. Ancak yasin doğal süreçleri olan şok, inkâr, pazarlık ve kabullenme dönemlerini zorunlu göç mağdurlarında belirgin olarak gözlemek güçtür. Kişiler çoğunlukla yoğun bir inkâr dönemi yaşar ve öfke bu dönemi şekillendirir. Göçmenlerde öfkenin daha çok devlet, hükümet ve yetkili kurumlara yönelik olması dikkat çekici olarak bulunmuştur.⁽¹⁰⁾

Neler yapılıyor ve ne yapılmalı?

Kimlik ve aidiyet sorunu dünyada göçmenler arasında zikredilen en önemli sorunların başında yer almaktadır. Bazı ülkelerde yerli ırkçı grupların ve bazı yönetimlerin söylem ve yayınlarında dile getirdikleri asimilasyon korkusu endişeleri, göçmenleri daha fazla kendi içlerine kapanmaya yöneltmekte. Öte yandan özellikle küreselleşme macerasında ikinci ve üçüncü kuşak göçmenlerin kendi kültürlerinden kopma, kimliğini kaybetme yönündeki korkusu, özünden kopma riski aileler ve çocuklar arasında yeni bir problem kaynağı olmakta ve onları kendi milli ve dini değerlerine yöneltmektedir. Biraz da kökten kopma endişesi buna sebep olmaktadır. Bu durum, yani yurt özlemi bazı insanlarda aşırı boyutlara ulaşarak onların ciddi psikolojik rahatsızlıklar yaşamasına da sebep olmaktadır. Bu tür vakalar bir dönem İsviçre'de ve özellikle Basel kentine yakın yörelerde daha sık görüldüğü ve bölgenin uzmanları tarafından teşhis edildiği için çağdaş literatüre "İsviçre hastalığı" (Heimweh- Nostalgia) olarak dâhil olmuştur.⁽¹⁶⁾ Hem göç veren hem de göç alan devletlerin göç ve eğitim gibi temel politikalarını gözden geçirerek yeniden oluşturulmasıyla bu tür vakaların önüne geçilebilir.

Diğer taraftan onlara yönelik politikalarda ayrımcılığa yol verilmemeli, böylelikle göç ettikleri ülkenin bir parçası oldukları hissettirilmelidir. Yani ikinci sınıf vatandaş muamelesinden vazgeçilmeli. Devlet göçmenlerin yerli topluma sağlıklı bir şekilde entegre olmalarını sağlamak için çalışmalar yapmalıdır.

Uyum daha ziyade tüm tarafların, yani tüm bireylerin ve aynı zamanda devletin ve toplumun da çaba sarf etmelerini gerektiren bir iştir. Uyumun gerçekleşmesi ancak aktif bir vatandaş toplumu ile sağlanabilir. Bunların arasında iş olanaklarının sunulması, çocukların eğitim sorunlarının çözülmesi, sosyal haklardan yararlanma fırsatlarının sunulması önem arz etmektedir. Sunulan dil kursları, eğitim seminerleri bu amaçla organize edilmelidir.

Devlet göçmenlerin bilinçli bir sosyalleş-

me ve topluma entegrasyonu için, anadil öğrenimi ve kullanılmasını desteklemeli ve bunun için programlar düzenlemelidir. Zira anadili ve içinde yaşanan toplumların dillerinin öğrenilmesini birbirine bağlı ve birlikte oluşturulacak kültürel dokunun temel taşları olarak görür.

Türkiye'de mültecilerin ihtiyaçlarına yönelik (maalesef zorunlu iç göçzedelere değil Suriyeli mültecilere) ciddi kamu kaynakları eşliğinde zaruri çalışmalar yürütülmektedir. Bu dönem zarfında bir bütün halinde birbirleriyle etkileşim halinde çalışan bir yaklaşım geliştirmiş ve bu yönde çalışan kurumlar oluşturulmuştur. Bunların arasında psikolojik destek faaliyetleri de yer almakta. Aslında yalnız başına yapılacak psikolojik destek, diğer destek alanları olmadan çok fazla işe yaramaz, etkisi sınırlı kalır.

Göçmenlere ve mültecilere yapılacak psikolojik destek hizmetlerinde önemli olan kültürel farklılıklara karşı duyarlı olunması, dil problemlerinin dikkate alınması, empatik bir tavırla pratik yardımda bulunmak, gerekli olan duygusal desteğin sağlanması, psikolojik tedavi sürecinin güçlendirme (empowerment) hedefli yürütülmesidir.

Bölge halkı ile mülteciler arasında daha huzurlu bir yaşamın tesis edilmesi için diyalogun güçlendirilmesi, anlama ve anlatma ekseninde bütün diyalog yollarının diri tutulması önemli. Sağlıklı bir diyalog için gereken en önemli unsur, sağlıklı iletişim niyeti ve bu niyetle oluşturulmuş iletişim kanallarıdır. Bu anlamda, gerek kurumsal gerek kişisel bazda göçmenler ve ev sahibi halk arasında birbirini anlamaya dönük bir iletişim faaliyeti öncelik teşkil etmeli, yargılama ve dışlamayı reddeden hoşgörülü bir tutum benimsenmelidir. Göçün yoğun olarak yaşandığı alanların üniversitelerinde bölgedeki uygulanan politikalara ve ilgili birimlere yardımcı olmak üzere, araştırma yapmak ve bulgulara birinci elden ulaşmak amacıyla araştırma merkezleri kurulmalıdır. Yaşanan sosyolojik ve psikolojik temel problemlerin çözümüne yönelik bilimsel stratejiler geliştirmeli ve bu stratejileri uygulamaya koyulmalıdır.

Burada sosyal çevre etkenlerinin çok büyük önemi var. Örneğin erkek çalışıyor ve kadın evde oturuyorsa ve bunun üstüne kadının sosyal destek alacak bir sosyal çevreden yoksunsa ise kadının depresyona yakalanma riski bir hayli fazladır. Bu anlamda göçmen kadınların yaşadıkları izolasyon nedeniyle, depresyon, somatizasyon bozukluklar ve benlik saygısında düşüklük gözlemlenmektedir. Bu durum aynı zamanda aile içerisinde uyumsuzluk ve çatışmayı derinleştirmektedir. Yine göçmenler arasında psikolojik sorunlar yüzünden

klinalara başvuranların önemli bir kısmını kadınların oluşturması, göç alan ülkelerin araştırma kurumları tarafından sürekli dile getirilmektedir. Kızıltepe Devlet Hastanesi Psikiyatri Kliniğine başvuran Suriyeli mültecilerin büyük kısmının kadın hasta olduğunu da bir gözlem olarak belirtmemiz gerekiyor.

Kaynaklar

1) Özer, İnan, Kentleşme, Kentleşme ve Kentsel Değişme, Bursa, Ekin Kitabevi, 2004.

2) Sağlam, Serdar, "Türkiye'de İç Göç Olgusu ve Kentleşme," *Türkiyat Araştırmaları*, Sayı:5, (2006), s.34-44.

3) Kaygalak, Sevilay, Kentin Mültecileri Neoliberalizm Koşullarında Zorunlu Göç ve Kentleşme, Ankara, Dipnot Yayınları, 2009.

4) Ünal, T. (1998). *Türkiye'de İç Göç İlişkin Veri Kaynaklarının Değerlendirilmesi*, A. İçduygu (Der.) içinde, *Türkiye'de İç Göç (91-103)*. İstanbul, Tarih Vakfı.

5) Petersen, W. (1970). *Population*. London: The Macmillan Company.

6) Tekeli, İ. (1990). 'Osmanlı İmparatorluğundan Günümüze Nüfusun Zorunlu Yer Değişimi ve İskan Sorunu' *Toplum ve Bilim*, 50, 49-71.

7) Oberai, A.S. Ve Singh, H.K.M. (1983) *Causes and Consequences of international Migration: A Study in the Indian Punjab*. Delhi: Oxford University Press.

8) <http://www.oecd.org/insights/43569201.pdf> (OECD raporu- International Migration: The human face of globalisation) (Erişim tarihi: 07.04.2014)

9) *Amnesty International Annual Report*. 1996.

10) Aker, T. Zorunlu İç Göç: Ruhsal ve Toplumsal Sonuçları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2002; 3:97-103

11) Hovey JD, King CA. Acculturative stress, depression, and suicidal ideation among immigrant and second-generation Latino adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 1996 Sep;35(9):1183-92.

12) Ponizovsky AM, Ritsner MS. Suicide ideation among recent immigrants to Israel from the former Soviet Union: an epidemiological survey of prevalence and risk factors. *Suicide Life Threat Behav*. 1999 Winter;29(4):376-92.

13) Almqvist K, Broberg AG. Mental health and social adjustment in young refugee children 3 1/2 years after their arrival in Sweden. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 1999 Jun;38(6):723-30.

14) León and Rebeca Grinberg; *Psychoanalytic Perspectives on Migration and Exile*, Yale University Press, Aug 11, 2004.

15) Kara, H. Göç ve Psikiyatri. 6. *Anadolu Psikiyatri Günleri Bilimsel Çalışmalar Kitabı*, 1997, s. 169-174

16) Karalı N, Yüksel Ş; *Effects of forced migration on psychological problems seen after torture*. 5. *European Congress on Traumatic Stress*, Maastricht, 1997.

17) Sır A, Bayram Y, Özkan M: Zorunlu iç göç yaşamış bir grupta travma sonrası stres bozukluğu üzerine bir ön çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi* 1998; 9:165-172.

18) Gilgen D, Gross CS, Maeusezahl D, Frey C, Tanner M, Weiss MG, Hatz C. Impact of organized violence on illness experience of Turkish/Kurdish and Bosnian migrant patients in primary care. *J Travel Med*. 2002 Sep-Oct;9(5):236-40.