

Göç ve Ruh Sağlığı

Migration and Mental Health

Cansu Solgun¹, Gülgün Durat²

¹ Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Yüksek Lisans Öğrencisi

² Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı

Özet

Göç, insanlık tarihi boyunca en önemli toplumsal olayların başında gelmektedir. Bireyler savaş, açlık, kuraklık, yeni yurtlar edinme, doğal afet, sağlık sorunlarına çözüm, iyi iş imkânlarına ulaşma, kariyer yapma gibi gayelerle doğup büyüdükları yerlerden bilmedikleri yerleşim yerlerine göç etmektedirler. Göç olgusu bireyde yoğun bir stres kaynağı olmaktadır. Göçmen bireyler ev sahibi toplum içinde yalnızlık, yabancılaşma, damgalanma, ötekileştirilme, değersiz görülme, pişmanlık, dil bilmemeye bağlı iletişim problemlerinin beraberinde getirdiği ruhsal zorlantıların etkisi altında kalmakta ve göçmen bireylerde ruhsal sorunlar oluşmaktadır. Çalışmamızda göç ve ruh sağlığı ilişkisini kuramsal boyutta ve literatürle destekleyerek farklı bulgular ortaya koymaktayız.

Anahtar kelimeler: göç, ruh sağlığı, uyum sorunları

Abstract

Migration is one of the most significant social events in history. Individuals leave their homeland where they were born and brought up and migrate to settlements to find solutions for war, hunger, drought, finding a new homeland, natural disasters, health problems, access to good job opportunities, and build a career. Immigration is an intense source of stress for individuals. Immigrants are under the influence of mental difficulties caused by loneliness, foreignness, stigmatization, alienation, being considered as worthless, regret, communication problems due to language barrier in the host society, leading to psychological problems in immigrant individuals. In our study, we present various findings by supporting the relation of migration and mental health with theoretical dimension and literature.

Key words: migration, mental health, adaptation problems

Giriş

Göç ekonomik, toplumsal, siyasi sebeplerle bireylerin veya toplulukların bir ülkeden başka bir ülkeye, bir yerleşim yerinden başka bir yerleşim yerine gitme işi; coğrafi yer değiştirme olayını kapsayan sosyal bir değişim sürecidir¹.

Bu çerçevede göçmenlik ile mültecilik ve sığınmacılık kavramları da incelenmelidir.

Sığınmacılar (asylum seekers) ulusal ya da uluslararası belgeler çerçevesinde bir ülkeye mülteci olarak kabul edilmek isteyen ve mültecilik statüsüne ilişkin yaptıkları başvurunun sonucunu bekleyen kişilerdir. Olumsuz karar çıkması halinde bu bireyler ülkeyi terk etmek zorundadır ve kendilerine insani ya da diğer gerekçeler nedeniyle ülkede kalma izni verilmemişse ülkedeki herhangi bir yabancı gibi sınır dışı edilebilmektedirler².

Mülteciler, Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği'nin tüzüğündeki ölçütlere uygun olan ve Mültecilerin Hukuki Statüsüne İlişkin 1951 Sözleşmesi veya 1967 Protokolüne taraf olan bir ülkede bulunup bulunmaması bu hukuki belgeler uyarınca ev sahibi ülke tarafından mülteci olarak tanınıp tanınmaması fark etmeksizin, Yüksek Komiserlik tarafından sağlanan Birleşmiş Milletler korumasından faydalanmaya hak kazanan kişilerdir^{1,2}.

1967 Protokolü'ne göre; Irkı, dini, tabiiyeti, belli bir toplumsal gruba aidiyeti veya siyasi düşünceleri yüzünden zulme uğrayacağından haklı nedenlerle korktuğu için vatandaşı olduğu ülkenin dışında bulunan ve bu ülkenin korumasından faydalanamayan ya da söz konusu korku nedeniyle, faydalanmak istemeyen; yahut tabiiyeti yoksa ve bu tür olaylar sonucu önceden yaşadığı ikamet ülkesinin dışında bulunan, oraya dönemeyen veya söz konusu korku nedeniyle dönmek istemeyen her birey mülteci olarak tanımlanmaktadır³.

Göç, bireylerin kırsal kesimden kentsel kesime, komşu ülkelere ya da daha uzak bölgelere göç edebilmeleri sebebiyle geniş bir oluşumu kapsamaktadır. Farklı kıstaslar temel alınarak yapılan göç sınıflandırmaları içinde en sık kullanılan sınıflandırmaya göre göç; iç göç ve dış göç olarak ikiye ayrılmaktadır⁴.

İç göç ülke sınırları içindeki belirli alanlar(il merkezi, ilçe merkezi, bucak ve köy) arasındaki nüfus hareketliliği, dış göç ise komşu

ülkelere ya da daha uzak bölgelere yapılan coğrafi yer değiştirme hareketi olarak tanımlanmaktadır^{4,5}.

Göç Nedenleri

Lee (1966), insanları yerinden iten faktörlerin sayısını ve insanları varış yerine götüren faktörleri "itme-çekme teorisi" şeklinde tanımlamaktadır. Göçün nedenleri itici ve çekici faktörler olarak incelenmektedir. İşsizlik, yoksulluk, ekonomik açıdan yetersizlik ve geciken sanayileşme gösteren ülke için başlıca "itme" faktörü olup endüstrileşmiş, gelir düzeyi yüksek olan bölgeler "çekici" faktörler arasında yer almaktadır⁶. Ayrıca eğitim ve sağlık gibi hizmetler hem göç olgusunu hem de göçmen bireylerin sağlığını etkilemektedir^{4,5,7}.

Göç, bütün toplumsal olaylarda olduğu gibi birçok faktör tarafından etkilenmektedir. Göç eden bireylerin büyük bir bölümü savaş, etnik ve ya dini nitelikli çatışmalar, siyasi baskı, dayanılmaz yoksulluk gibi nedenlerle ve daha iyi yaşam standartlarına kavuşma umuduyla göç etmektedir⁵. Kariyerde yükselme, daha iyi iş imkânları, eş ve ailevi nedenler, sağlık bakım hizmetlerine yakınlık, iklim, doğal afetler gibi faktörler de göç nedenleri arasında sayılmaktadır⁸. Yine toplumsal sistem içinde mekânsal eşitsizliklerin ya da dengesizliklerin varlığı da göç nedenleri arasında sayılabilmektedir. Bu eşitsizlikler; ücret düzeylerindeki farklılıklar, işsizlik oranlarındaki bölgesel/ülkesel farklar olarak ifade edilmektedir⁹. Böylece göçün isteğe bağlı göç, zorunlu göç, devamlı ya da geçici göç, transit göç, yasa dışı göç, zincirleme göç, aşamalı ve aşamasız göç gibi birçok türünden bahsedilmektedir⁵. Türkiye'de 1950'li yıllardan beri sürekli, belirli dönemlerde artış gösteren, iç göç meydana gelmektedir. Bu göç hareketliliği genellikle kırsal alanlardan, kentsel alanlara doğru ve az gelişmiş coğrafi bölgelerden nispeten gelişmiş bölgelere doğru yaşanmaktadır. Bu göçlerin başlıca nedenleri göçmen bireylerin sağlık, eğitim ve iş imkânlarına kolay erişebilme arzudur.

Türkiye Göç ve Yerinden Olmuş Nüfus Araştırması (2006) verilerine göre, göç sürecine dâhil olmuş hane halkı nüfusunun %43.5'inin ailevi nedenlerle göç ettiği saptanmıştır. Göç edenlerin yaklaşık 1/3'ü bireysel nedenlerle, yaklaşık 1/5'i de ekonomik nedenlerle göç etmektedir. Güvenlik nedeniyle göç edenlerin payı %3.3'tür. Kadınlar daha çok ailevi ve kişisel nedenlerle göç ederken, erkeklerin ise ailevi ve ekonomik nedenlerle göç ettikleri görülmektedir¹⁰.

Tarihsel Süreç İçinde Göç Olgusu

Türkiye jeopolitik konumu sebebiyle ulusal ve uluslararası boyutta göç olaylarının merkezi olan ülkelerden biridir. Ulusal boyutta göç hareketleri, 1980'li yıllardan sonra artan terör olaylarının etkisiyle uluslararası boyutta ise en önemli göç hareketi 1950'li ve 1960'lı yıllarda Almanya'nın işgücü ihtiyacını karşılamak üzere, doğudan batıya doğru gerçekleşmiştir. 1990'lı yıllar itibarıyla globalleşmenin hızlanması, iletişim ve ulaşım alanında yaşanan ilerlemelerle turizm sektörünün de gelişmesiyle Türkiye'nin Almanya, İngiltere ve Kuzey Avrupa ülkelerinden göç almaya başladığı görülmektedir^{11,12}. Türkiye sadece "göç veren" bir ülke olarak bilinen pozisyonuna "göç alan" ve "geçiş" ülkesi olmayı da ekleyerek üçlü bir konum meydana getirmiştir.

Türkiye Doğu Akdeniz havzasında, uluslararası göç hareketleri içinde Avrupa'nın ana giriş kapısı ve Asya, Afrika ve Orta Doğu göçmenlerinin çıkış yeri olduğundan öncelikli bir konumda bulunmaktadır. Türkiye, vatandaşlarının başka ülkelere yerleşmesi ve yabancı ülkelere göç alması dışında transit bir ülke olma özelliği de taşımaktadır. Bu nedenle yasal göçlerin dışında yasadışı göç sorunlarıyla da karşılaşmaktadır¹¹.

Günümüzde Suriye ve Irak başta olmak üzere çeşitli Ortadoğu ülkelerinden göç almaktayız. Bu göçlerin bir kısmı gönüllü göçler olarak değerlendirilebilse de yaşanan savaşlar sonucu ortaya çıkan güvenlik ve ekonomik sorunlar insanları zorunlu göçler yoluyla başka ülkelere sığınmaya mecbur bırakmaktadır¹².

Birleşmiş Milletler (BM), Suriye'de 6. yılını dolduran iç savaş nedeniyle çevredeki ülkelere göç eden sığınmacı sayısının 5 milyon sınırını geçtiğini açıklamıştır. Birleşmiş Milletler verilerine göre; Türkiye, Lübnan, Ürdün, Irak ve Mısır'daki Suriyeli sığınmacıların sayısı 5 milyon 18 bin 168 kişi olmuştur. Türkiye yaklaşık 3 milyon sığınmacı ile en çok Suriyeli ağırlayan ülke konumunda bulunmaktadır¹³.

Göç Süreci, Kültürel Özellikler ve Ruh Sağlığı İlişkisi

Göç süreci, çeşitli olayları ve belirli aşamaları içeren, bireysel ve sosyal faktörlerden etkilenen ve uzun bir süreyi içine alan karmaşık bir süreç özelliği taşımaktadır. Göç öncesi hazırlık eksikliği, yeni çevreye uyum zorlukları, yerel sistemin karmaşıklığı, dil zorlukları, kültürel farklılıklar ve olumsuz deneyimler göçmenlere bu süreçte sıkıntı yaratmaktadır⁸.

Ravenstein (1885) göç olgusu ile ilgili birtakım tespitlerde bulunmuştur⁸.

- Her göç akışı belirli bir dönüş veya karşı bir göç hareketi meydana getirmektedir.
- Göçmenlerin büyük bir kısmı kısa bir mesafede göç hareketini gerçekleştirmektedir.
- Kentsel yerleşim yeri sakinleri kırsal yerleşim yeri sakinlerine göre daha az göç etmektedir.
- Göç etme kararı alan çoğu birey yetişkindir.
- Büyük şehirler doğal artıştan çok göç hareketi ile büyümektedir.

Odergaard, 1932 yılında göç sürecinin, göçmen bireylerin ruh sağlıklarıyla olan ilişkisini öğrenmek için bir araştırma yapmıştır. Göç sürecinin (Norveçli göçmenler Minnesota'dan ABD'ye) genetik olarak yatkın bireylerde psikoz ve şizofreniyi etkilediğini gözlemlemiştir. Araştırma sonucuna göre insanların göç öncesinde, sırasında ve sonrasında yaşadığı stresin ruhsal sorunları ortaya çıkardığını belirtmiştir⁸.

Göç sonrası dönemde, bireylerin içinde yaşamaya başladığı yeni toplumdaki kültürel farklar, bireyin uyum problemi yaşamasında ve sağlık sorunlarının görülmesinde son derece belirleyici olabilmektedir¹⁴. İçinde bulunduğu, yaşamaya başladığı yeni çevre kendi yetiştiği kültüre benziyorsa daha az, benzemiyorsa daha çok uyum problemi ile karşılaşmaktadır. Kişinin alıştığı toplumdan uzaklaşması yalnızlık, yabancılaşma, kendini değersiz görme, yakınlarının yokluğu ve onları geride bırakmalarından dolayı hissedilen pişmanlık duyguları bireyleri derinden etkilemekte ve yoğun stres yaşamalarına neden olmaktadır⁴. Sosyal çevrenin yetersizliği, yakınlarının göç ettikleri bölgeler hakkında beklentilerinin yüksek oluşu ve beklentilerinin hayal kırıklığı ile sonuçlanması ruh sağlıklarının olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır¹⁵.

Göç ve ruh sağlığına ilişkin çalışmalara son 30 yıldır değinilse de, kişinin yer değiştirmesi sonucu meydana gelen psikolojik sorunlar ilk olarak Basel'li bir hekim olan Johannus Operius tarafından kaleme alınmıştır. Göçmenlerde görülen psikolojik sorunlar ve göçmenlerin yaşam kaliteleri, göçün başlı başına travmatik bir olay olduğunu göstermektedir¹⁶.

Göçmenler, göç sırasında ve ülkelerinden ayrıldıktan sonra sağlık risklerine maruz kalabilmekte ve olumsuz deneyimler edinebilmek-

tedir. Göçmen bireylerin, göç ettiği bölgede/ülkede başlangıçta karşılaşılabileceği olumsuz deneyimleri tutukluluk, uzun süre kalacak güvenli yer arama, dil engeli, iletişim problemleri, eğitimsizlik, bilinçsizlik, yoksulluk, geleneksel değişkenler, sağlık bakım hizmetleri hakkında bilgi eksikliği, sosyal statü farkına ve ayrımcılığa maruz kalma şeklinde sıralayabiliriz. Bu durum stres ve sağlıkları hakkında riskleri arttırırken, göçmen bireylerin somatik ve mental sıhhatlerini de olumsuz etkileyebilmektedir^{4,5}.

Bireyin geçmişteki sağlık sorunları, yaşı, cinsiyeti ve stresörlerin süresi bu olumsuzlukları arttırabilmektedir. Stresörlere verilen yanıt mühim olup farklı şekillerde stresler yaşanabilmektedir. Uzun süre stresöre maruz kalma, dolaylı şekilde uygunsuz sağlık davranışı oluşturmaktadır. Bu davranış ilaç/madde/alkol bağımlılığı şeklinde olabilmekte ve genellikle adölesan göçmen bireylerde görülmektedir.

Göç ve Ruh Sağlığı Modeli

Bhugra (2004) göçmenlik ve ruh sağlığı ile ilgili yaptığı çalışmada göçmenlik sürecini kronolojik olarak dönemlere ayırmıştır¹⁶.

Modele göre; göç ve ruh sağlığı ilişkisi 3 evrede incelenmektedir.

1. Göç Öncesi Dönem: Bireyin kişilik yapısı, göç motivasyonu (zorunlu/isteğe bağlı) ve göçe sürükleyen nedenlerdir.
2. Göç Eylemi: Sosyal desteğin kaybolması, yitirme duygusu, kopuşla gelen yas, göç sürecindeki travmatik olaylar ve travma sonrası stres bozukluğudur.
3. Göç Sonrası Dönem: Kültür şoku, algılanan ayrımcılık, maddi sıkıntılar ve özlemdir.

Modele göre, bu risk faktörlerini yaşayan göçmen bireylerin, sonrasında yaşanan yeni kültüre uyum sağlama ve bağlanma boyutlarına da bağlı olarak şizofreni ve yaygın ruh sağlığı bozukluklarına yakalanma olasılıklarının yüksek olduğu bilinmektedir. Bhugra (2004) göç eyleminin ruhsal sonuçlarını incelerken, göçün itici/çekici nedenlerini (ekonomik avantajlar, isteğe bağlı göç, emeklilik vb.) göçmen bireylerin kişilik özellikleri, yaş, göç edilen kültürün göçmen bireylere bakış açısı ve iki kültür arasındaki farklılıkların dikkate alınması gerektiği üzerinde durmaktadır^{6,16}.

Ayrıca, model göç mesafesinin önemine de değinmektedir. Buna göre mesafe arttıkça göç gerçeklik kazanmakta ve birey bunu bilişsel olarak daha iyi kavramaktadır¹⁶. Göç aslında bir travma ve kriz

durumu gibi düşünülmekte olup uyum süreci bireylerin kişilik yapılarına, göç nedenlerine ve yeni toplumun göçmenlere yaklaşımına bağlıdır⁴. Bireyin göç olgusunu bilişsel olarak nasıl anlamdığını en az koruyucu faktörler kadar önemlidir¹⁶.

Mevcut çalışmalar göçmen bireylerde özellikle mental sorunlara dikkat çekmektedir. Depresyon, posttravmatik stres bozukluğu, psikosomatik yakınmalar ve anksiyete başlıca sorunlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Laurence ve arkadaşlarının Kanada'da yaptıkları bir çalışma, multitravmaya maruz kalmanın göçmen bireylerde kronik psikiyatrik sorunları beraberinde getirdiğini ortaya koymaktadır¹⁷.

Çin'de yapılan bir literatür araştırmasında, dünyanın başka yerlerinde zorunlu göçün neden olduğu kötü yaşam koşulları, sosyal eşitsizlik, ayrımcılığın ruhsal hastalık riskini (özellikle depresyon) ve intihar davranışını arttırdığı yönünde çalışmalara rastlanmaktadır¹⁸. Çin'in Wuhan kentinde kırsal alandan kentsel yerleşim yerlerine göç eden kadınların erkek göçmenlere göre göç stresini daha fazla yaşadığı belirtilmektedir. Bazı durumlarda erkek göçmenin eşini kırsalda bırakıp tek başına göç ettiği de görülmektedir. Bu durum kadın üzerindeki stres faktörünü arttırmakta ve başa çıkma mekanizmalarının yetersiz kalmasına sebep olmaktadır. Erkek göçmenler kentte yaşayan bireylere göre, kimyasal ve kanalizasyon atıklarını taşıma, ceset taşımacılığı gibi cazip olmayan işlerde daha fazla ve daha düşük ücrete çalışmakta, bunun sonucunda algılanan ayrımcılık duygusu bireylerde depresyona neden olmaktadır¹⁹.

Rieceken (2001), Almanya'da göçmen bireyler üzerinde yaptığı klinik çalışmada, depresif duygulanım şiddeti ve süresinin; yalnızlık, destek sistemlerinin yetersizliği, ağır çalışma koşulları, düşük ücret ve kendini yabancı hissetme gibi faktörlerden etkilenmekte olduğunu, durumun klinik depresyona kadar varabildiğini göstermektedir²⁰.

Almanya'da göçmen Türk kadınlarının ruhsal sorunlarına değinen bir çalışmada (Babaoğlu 2013), 10 yıldan fazla süredir ülkede bulunan göçmen kadınların depresif duygulanım ve psikosomatik kaynaklı bedensel sorunlar açısından risk taşıdığı vurgulanmaktadır²⁰. Yine Kanada da göçmen kadınlarda, doğum ve ruh sağlığı konusunda yapılmış bir çalışmada postnatal depresyon risk faktörleri incelenmiş; düşük sosyal destek düzeyi, yoksul evlilikler, düşük gelir düzeyi, yalnızlık ve anksiyetenin postnatal depresyonu arttırdığı so-

nucuna ulaşılmıştır .Çalışma sonucunda, göç eden kadınların göç etmeyenlere göre %20 oranında postnatal depresyon semptomlarına yakalandıkları görülmektedir²¹.

Göçmenlerin şikâyetlerini rahatça ve açıkça ifade edememeleri, ruhsal sorunlarını farklı şekilde adlandırmaları ve olası dil sorunları yanlış tanı riskini arttırabilmektedir. Hansen ve ark.(2000) Almanya'da göçmenlerle yaptıkları araştırmalarda özellikle şizofreni olgularında yanlış tanı ihtimaline işaret etmektedir. Biri Türk, ikisi Alman araştırmacı/klinisyen tarafından yapılan bir çalışma da, Türk hastalarla Alman hastalar karşılaştırılmış, Türk grubunda daha çok yanlış tanıya rastlanmıştır. Araştırmacılar, dil ve kültürel bariyerlerin hem tanı hem de tedavi sürecinde sorunlara yol açabileceğini belirtmişlerdir.

Göç sürecinde, sağlık hizmetleri ve kültürel farklılıkların birbiri ile bütünleştirilmemesi, bakım alıcının bakımı reddetmesine neden olabilmektedir^{22,23}. Buna ek olarak yeni sorunların da gündeme gelmesiyle göçmenlerin psikososyal uyumları bozulmakta bu durum beraberinde mental problemleri getirmektedir²⁰. Bunlar iş ve riminde azalma, davranış problemleri ve suç eğilimli davranışlar gibi sosyal sorunlar ya da bazı nörotik, psikotik ve psikosomatik kaynaklı ruhsal bozukluklar şeklinde baş gösterebilmektedir^{20,24}. Bahsi geçen sorun alanlarının özellikle çocuklar, gençler ve kadınlar gibi riskli grupları daha yoğun şekilde etkilediği de çalışmalarda incelenmiştir.

Yunanistan'da çocuk ve ergen göçmenlerin ruh sağlığını inceleyen bir çalışmada çarpıcı verilere ulaşılmıştır. 2015 yılının başından bu yana yaklaşık 710.000 mülteci Yunanistan'a deniz yoluyla girmiş %62 sinin yetişkin erkekler, % 23'ünün çocuk ve % 14'ünün kadın göçmenlerden oluştuğu ortaya çıkmıştır. Aynı çalışmaya ait bir başka veri ise Eylül- Ekim 2015 zaman diliminde deniz yoluyla Yunanistan'a ulaşmak isteyen 70 çocuğun boğularak yaşamını yitirdiği şeklindedir. Bu veriler çocukların göç sırasında yaşanan olumsuz koşullardan önemli oranda etkilendiğini ortaya koymaktadır. Çoğunluğu çocuk ve adölesan olan savaş mültecilerinin, ölüm, fiziksel, duygusal veya cinsel travmatik olaylar da dâhil olmak üzere ciddi travmalar yaşadığı da çalışma sonucunda bildirilmiştir²⁵.

Save The Children kuruluşunun "Savaşın Gölgesinde Çocukluk" adlı raporunda, Suriye'de savaş nedeniyle ülkesini terk eden çocukların eğitim olanaklarından uzak ve güvenilir olmayan ortamda

yaşamaları nedeniyle, uzun dönem etkilerini taşıyacakları psikolojik travmalarla karşı karşıya buldukları bildirilmektedir. Raporda, Suriyeli çocukların, eğitim alamamasının, arkadaşlarından ve akrabalarından uzak kalmasının şiddetli bir gerginlik kaynağı olduğu vurgulanmaktadır. Çocukların gündelik yaşamda maruz kaldıkları ayrımcılık, küçük yaşta çalışmaya başlamaları ve erken evlendirilmelerinin psikolojilerini olumsuz etkilediği; ayrıca adölesanların yeni çevrede kendilerine yer bulabilmek için madde, alkol, ilaç bağımlılığına sürüklendiği kaydedilmiştir. Bu durumun, çocukların uzun vadede etkilerini hissedecekleri psikolojik travmalara yol açabileceği öngörülmektedir²⁶.

Göçün ruh sağlığına nasıl etki ettiği incelenirken, literatürde sıklıkla vurgulanan nokta, göç olgusunun kişide bir ruhsal bozukluk yaratmasının yanı sıra, bireylerin göçe yüklediği anlama, göç etme sebeplerine, göç süresince yaşananlara ve göç sonrası strese göre kişinin ruh sağlığına etkisinin incelemesidir²⁷.

Bu bağlamda Göç yaşantısının ruh sağlığı üzerine etkisi; sosyal izolasyon kuramı, kültürel şok kuramı ve kültürel değişme kuramı ile açıklanmaya çalışılmıştır.

1.SOSYAL İZOLASYON KURAMI: Bu kurama göre göç, bireyin bulunduğu ortamdan yalnızca fiziki bir ayrılış olmamakta aynı zamanda alıştığı bir dizi haklardan, kurallardan ve sosyal etkileşim örüntülerinden ayrılması anlamına da gelmektedir. Kişinin alıştığı ortamdan ayrılması onun yalnızlık, yabancılaşma ve kendini değersiz hissetme gibi duygulara kapılmasına neden olmaktadır. Göç eden bireylerin yeni ortama uyum sağlayamamaları, sosyal destek eksikliği, dil problemi ve negatif yaşam olayları deneyimlemeleri, sosyal rollerindeki kayıpları yoğun stres yaşamalarına, stresle baş edemediklerinde ise ruh sağlıklarının bozulmasına neden olmaktadır⁴.

2. KÜLTÜREL ŞOK KURAMI: Kültür şoku, yaşam biçiminin önceki ülkelerinden farklı olduğu bir ülkede yaşayan insanlar arasında yaygın olarak görülen bir tepkidir. Kimi insanlar yeni ülkeye çabuk uyum sağlarken, bir başkası için bu durum yoğun stres yaratabilmektedir²⁸. Göçmenlerin yeni geldikleri ülkeye uyum sağladıkça ruhsal problemlerin azalacağını öne süren bu görüş, göçmenlerde sağlık sorunları oluşmasında yer değiştirme faktöründen çok kişinin ailesinden ve öz kültüründen ayrılmasının etkili olduğunu ileri sürmektedir. Süre ile ilgili farklı çalışmalarda da bulunmaktadır.

Bhugra, Oyodeji (2004) belirttiklerine göre Oberg 1960'da kültürel şoku, bireylerin yeni kültüre yönelik beklentilerini bozan, kendi kültüründeki değerleri negatif olarak algılamasına sebep olan, ani olarak değişen olumsuz hisler olarak tanımlamaktadır.

Oberg kültürel şokun altı boyutunu tanımlamıştır. Bunlar:

- Duyu yitimi
- Zorlanmak
- Şaşırma
- Yeni kültürün üyeleri tarafından reddedilme
- Rol karmaşası ve rol beklentisi
- Anksiyete ve kızgınlık.

3. KÜLTÜREL DEĞİŞME KURAMI: Yabancı bir ülkede yaşamının psikolojik sağlık üzerine etkisini açıklayan diğer bir kuram, kültürel değişme kuramıdır. Kuram büyük bir toplumun kültürel değerleri ve inançlarının küçük bir grubu etkilemesi sürecidir. Bu süreç, stresli bir süreçtir. Etkileşim sürecinde zorlama ve baskı varsa stres artmaktadır. Bu durumda, birey yabancı olunan toplumda uyuma zorlandığı için kendi kültürü ile aşırı özdeşleşme ve kendi kültürünü üstün görmeye yönelebileceği gibi kişisel ve sosyal fonksiyonlarda farklılıklara neden olabilmektedir. Göçmenlerin kültürel değişme nedeni ile stresli bir yaşam geçirdiklerini kabul eden bu kuram, bu durumun diğer aile üyelerinin kişiliklerini de olumsuz yönde etkilediğini kabul etmektedir²⁹. Bireysel düzeyde altı alanın kültürel değişme sürecinde ilişkili olduğu (dil, din, eğlence, beslenme, alışveriş, alışkanlıklar) buna karşın diğer alanların tutumların ve davranış modellerinin ise belirlenmesinin zor olduğu belirtilmektedir⁴.

Göçmenlerle ilgili yapılan araştırmaların bir bölümünde ev sahibi toplumun kültürüne uyum sağlayan gruplarda daha fazla ruh sağlığı sorunlarına rastlanmıştır. Bu durum uyum sürecine, yaşanan zorlanma ve strese bağlanmıştır¹⁶.

Veiling ve arkadaşları (2008) Hollanda'daki göçmen bireylerle yaptıkları çalışmada, göçmen bireylerin yoğun yaşadığı yerleşim yerlerindeki göçmenlerde şizofreni riskinin daha az olduğunu bulmuşlardır. Bu bilgiden yola çıkarak kendi kültür grubunun içinde yaşamının sosyal ilişkileri arttırdığı, yabancılık ve yalnızlık hissini azalttığı da söylenebilir³⁰.

İngiltere'de yapılan birçok çalışmada, ev sahibi gruba oranla, Karayip, İrlanda, Polonya, Hindistan ya da Pakistan'dan göçmenler-

de yüksek oranda şizofreni tanısı bulunmaktadır (London 1986, Cochrane ve Bal 1987, McGovern ve Cope 1987)¹⁶. Geldikleri ülkelerdeki düşük şizofreni oranları göz önüne alınınca, araştırmacılar bu sonuçların Odegaard'ın seçici göç hipoteziyle (göçmenler genetik olarak bu hastalıklara yatkındır) açıklanamayacağını, bunun göç eylemi ve sonrasında yaşanan zorluklarla ilgili olabileceğini belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmalarda, göç eylemi sonrasında yeni kültüre uyum sağlamanın her zaman olumlu etki oluşturmadığı madde kötüye kullanım gibi olumsuz davranışlara da sebep olabileceği belirtilmiştir. Escobar ve ark.(2000) Meksikalı göçmenlerde, Amerikan kültürüne ayak uyduranda daha çok ruhsal soruna rastlanmıştır. Özellikle madde kötüye kullanımı, yeni kültüre adaptasyonun çoğu zaman olumlu olmadığını ortaya koymuştur¹⁶.

İnsanlık tarihi boyunca önemli bir sorun olan göç, günümüzde de bireyleri ruhsal ve sosyal olarak yıpratmaya devam eden bir olgudur. Literatürden elde ettiğimiz bilgiler ışığında göç; savaş, şiddet içeren eylemlerden, insan hakları ihlallerinden, doğa ve insan kaynaklı felaketlerden etkilenecek zorunlu şekilde gerçekleştiğinde bireylerin ruhsal sağlık sorunlarını daha da karmaşık hale getirmektedir.

Sonuç

Göç, sosyal bir kriz olarak düşünülmelidir. Globalleşme, bir bakıma ülkeler arası sınırların ötesine geçmeye, bir bakıma da yeni sınırlar oluşturmaya devam etmektedir. Göç savaş, etnik ve dini çatışmalar, yaşanabilecek yeni yurt arayışı, daha iyi iş imkanları, eğitim, sağlık, kültürel sebeplerle yaşanan dinamik bir süreçtir. Göç öncesi sırası ve sonrası birçok stresörü içinde barındırmaktadır. Göç eden toplumlarda çocuk, kadın, yaşlı ve hastalardan oluşan gruplar daha fazla risk altındadır. Bunların durumu gerek fiziki şartlar, gerekse sağlık hizmetlerine ulaşımındaki yetersizlik bakımından önem arz etmektedir. Göç sürecinde karşılaşılan başlıca zorlukları; yaşanan ortamların sağlıksız oluşu, düşük gelir, sigortasız çalışma, beslenme yetersizlikleri, dil engelleri, hizmet alabileceği kurumları bilememe, yoğun stres, sosyal destek azlığı, önyargılar, yanlış anlamalar, stereotip yaklaşım, kültürel şok ve bunlara bağlı olarak yaşanan yalnızlık, yabancılık, ötekileştirme, damgalanma gibi duygusal problemler olarak sayabiliriz.

Göç sürecinde yaşanan yoğun stresör durumlarla baş etme meka-

nizmaları yetersiz olan bireyler, depresyon, anksiyete, uyum problemleri, travma sonrası stres bozukluğu, şizofreni gibi ruh sağlığı sorunlarına da daha yatkın olmaktadır.

Bu nedenlerle, kişilerin çoğu zaman kendi tercihleri dışında yaşamakta oldukları göç yaşantısının ruh sağlıkları üzerindeki etkilerinin kapsamlı olarak araştırılması gerekmektedir.



Kaynaklar

1. T.C Başbakanlık Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu. Türk Dil Kurumu. (internet) http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.58e21ccd8c76f9.04137259 (erişim tarihi: 31.03.2017)
2. T.C. İçişleri Bakanlığı Göç İdaresi Genel Müdürlüğü. (internet) [http://www.goc.gov.tr/files/files/goc_terimleri_sozlugu\(1\).pdf](http://www.goc.gov.tr/files/files/goc_terimleri_sozlugu(1).pdf) (Erişim Tarihi: 01.04.2017)
3. Türkoğlu O. Mülteciler ve Ulusal/Uluslararası Güvenlik. Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 2011; Cilt XXX Sayı 2.
4. Beşer A. Göç, Kültür ve Sağlık ilişkisi. Kültürlerarası Hemşirelik (çinde). İstanbul. İstanbul Tıp Kitapevi. 2012; S:57-74.
5. Tuzcu A, Bademli K. Göçün Psikososyal Boyutu. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry 2014;6(1):56-66.
6. Tuzcu A, Ilgaz A. Göçün Kadın Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2015; 7(1):56-67.
7. Çelik F. İç Göçlerin İtici ve Çekici Güçler Yaklaşımı ile Analizi. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 2006; DOI 10.18070/EUIIBFD.64962
8. Virupaksha, HG, Kumar A. & Nirmala BP. Migration and Mental Health: An interface Journal of Natural Science. Biology and Medicine 2014; <http://doi.org/10.4103/0976-9668.136141>
9. Yolcuoğlu İG. Kontrolsüz Göç, Kentleşme ve Nüfus Yapısında Değişmelerin Etkileri. Toplumal İşlevsizlik (çinde). İstanbul. Nar Yayınevi. 2013; S.300-305.
10. Türkiye Göç ve Yerinden Olmuş Nüfus Araştırması. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. Ankara. 2006; http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tgyona/TGYONA_rapor.pdf (Erişim Tarihi:01.03.2017)
11. Aksoy Z. Uluslararası Göç ve Kültürlerarası İletişim. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi 2012; Cilt:5, Sayı:20, S.293-303.
12. Şahin İ, Düzgün O. Türkiye'ye Gerçekleştirilen Ortadoğu Kaynaklı Zorunlu Göçlerin Sosyo-Ekonomik Etkileri:1979-2014 Arası. Tesam Akademi Dergisi 2015;2 (2). 167 – 195.
13. BM: Suriyeli sığınmacıların sayısı 5 milyonu geçti. Kaynak: Reuters ve AA.<http://www.aljazeera.com.tr/haber/bm-suriyeli-siginmacilarin-sayisi-5-milyonu-gecti> (Erişim Tarihi:01.04.2017)
14. Pekçan B. Sosyal ve Psikolojik Açından Göç. TESAM Akademi Dergisi. 2015; 2(2): 241–244.
15. Topcu S, Başer A. Göç ve sağlık. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2006; 10(3): 37-41.
16. Acartürk C. Göçün Ruh Sağlığına Etkisi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi/The Journal of Academic Social Science 2016; Sayı:25 S.137-150.
17. Laurence J, Kirmayer, Lavanya N, Marie Munoz, Meb Rashid, Andrew G. Et al. Common mental health problems in immigrants and refugees: general approach in primary care. Canadian Medical Association Journal CMAJ 2011. Sep 6;183(12): E959–E967.
18. Jing Dai, Bao-Liang Zhong, Yu-Tao Xiang, Helen F. K. Chiu, Sandra S. M. Chan, Xin Yu, Eric D. Cain. Internal migration, mental health and suicidal behaviors in young rural Chinese ,China. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 2015; 50:621–631
19. Guo Y, Chen X, Gong J, Li F, Zhu C, Yan Y, et al. Association between Spouse/Child Separation and Migration-Related Stress among a Random Sample of Rural-to-Urban Migrants in Wuhan, China. PLoS ONE 2016; 11(4):e0154252.doi:10.1371.
20. Babaoğlu Akdeniz E. Almanya'nın Bir Yerleşim Yerinde Yaşayan Göçmen Türk Kadınlarının Kalitatif Yöntem ile Belirlenen Sorun Alanları. International Journal of Human Sciences 2013; 10(2):503-520.
21. Schmied V, Black E, Naidoo N, Dahlen HG, Liamputtong P. Migrant women's experiences, meanings and ways of dealing with postnatal depression: A meta ethnographic study 2017; PLoS ONE 12(3):e0172385. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.01723>
22. Aydın R, Körükçü Ö, Kabukcuoğlu K. Bir Göçmen Olarak Anneliğe Geçiş: Riskler ve Engeller. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry 2017; 9(3): 250–250. <https://doi.org/10.18863/pgy.285927>
23. Bas-Sarmiento P, Saucedo-Moreno M, J.Fernández-Gutiérrez M, Poza-Méndez M. Mental Health in Immigrants versus Nati 2016; 31(1); 111–121. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2016.07.01>
24. Akdeniz EB, Öz F. Koruyucu Ruh Sağlığı Açısından Göç ve Kadın. Kriz dergisi 2017(1); 27–36.
25. Anagnostopoulos. Migration mental health issues in Europe: the case of Greece Communications of the European Society for Child and Adolescent Psychiatry Eur Child Adolesc Psychiatry 2016; 25:119–122 DOI :10.1007/s00787-015-0806-1
26. Suriyeli çocuklar psikolojik travmalarla karşı karşıya . Kaynak: AA <http://www.trthaber.com/haber/yasam/suriyeli-cocuklar-psikolojik-travmalarla-karsi-karsiya-221499.html> Erişim Tarihi: 22.04.2017
27. Polat G. İç göçün çocuk ruh sağlığına etkisi ve sosyal hizmet müdahalesi. Journal of Society & Social Work 2017;1;18(1)
28. Kültürel Kimlik ve Akıl Sağlığı (Cultural Identity and Mental Health).2011. Multicultural Mental Health Australia Bilgilendirme Belgesi (Turkish). <http://www.mhima.org.au> (erişim tarihi: 27.03.2017)
29. Şahin C. Yurt Dışı Göçün Bireyin Psikolojik Sağlığı Üzerindeki Etkisine İlişkin Kuramsal Bir İnceleme. GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 2001;21(2):57-67.
30. Norredam M. Migration and health: Exploring the role of migrant status through register-based studies. Danish Medical Journal 2015; 62(4); 1–31.