

## 2 modulis – 1 skyrius

### Migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatos sunkumų priežastys

Palyginti su vietos gyventojais, pabėgėliams kyla didesnė psichikos sveikatos sutrikimų rizika.

Tačiau didelį psichologinį stresą gali patirti ir migrantai, atvykę į Europos šalis įvairiomis aplinkybėmis arba jose gyvenantys jau ilgą laiką. Jų psichikos sveikatą gali neigiamai veikti ankstesnės trauminės ar kitos neigiamos patirtys, kalbiniai, kultūriniai ir administraciniai barjerai, taip pat diskriminacija ir (arba) rasizmas.



„Dieses Foto“ autoriaus nežinomo yra licencijuota pagal [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



# 2 modulis – 1 skyrius

7

## Migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatos sunkumų priežastys

### Prieš migraciją ir migracijos kelionės metu

**Trauminės patirtys.** Karas, smurtas, persekiojimas, seksualinis smurtas ar artimųjų netektis gali turėti didelį neigiamą poveikį psichikos sveikatai.

**Kelionės sąlygos.** Pati migracijos kelionė dažnai vyksta pavojingomis ir didelį stresą keliančiomis sąlygomis, todėl gali tapti papildoma traumine patirtimi.

**Aplinkos veiksniai.** Alkis, skurdas, politinis nestabilumas ir klimato kaita taip pat gali reikšmingai prisidėti prie psichologinio streso ir psichikos sveikatos sunkumų.



„Ši nuotrauka“, kurios autorius nežinomas, yra licencijuota pagal [CC BY-NC-ND](#)



<https://pixabay.com/de/photos/gewalt-gegen-frauen-inl%c3%a4ndisch-4209778/>



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-SA](#)



# 2 modulis – 1 skyrius

8

## Migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatos sunkumų priežastys

Atvykę į priimančiąją šalį, migrantai ir pabėgėliai gali susidurti su įvairiais nepalankiais psichosocialiniais veiksniais, kurie daro neigiamą poveikį jų psichikos sveikatai.

**Socialinė izoliacija.** Kalbos barjerai, socialinių ryšių stoka ir nepriklausymo bendruomenei jausmas gali lemti socialinę izoliaciją ir beviltiškumo jausmą.

**Diskriminacija ir rasizmas.** Ksenofobijos, diskriminacijos ir rasizmo patirtys gali smarkiai paveikti žmogaus savigarbą.

**Neapibrėžta ateitis.** Baimė dėl galimo prieglobsčio prašymo atmetimo, netikrumas dėl teisinio statuso ir ateities perspektyvų yra vieni svarbiausių ilgalaikio streso veiksnių.



<https://pixabay.com/de/photos/frau-zug-zugabteil-abschied-trauer-3478437/>



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)

## 2 modulis – 1 skyrius

### Migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatos sunkumų priežastys

Atvykę į priimančiąją šalį, migrantai ir pabėgėliai gali susidurti su įvairiais nepalankiais psichosocialiniais veiksniais. Vienas iš jų – diskriminacija.

#### Struktūrinės diskriminacijos Europos ir nacionalinėse institucijose pavyzdys

Nuo 2022 m. kovo mėn. Ukrainos pabėgėliams Vokietijoje ir kitose Europos Sąjungos valstybėse taikomos palankesnės sąlygos gauti socialines išmokas ir teisę gyventi šalyje, nes pagal ES Masinio atvykimo direktyvą jiems suteikiama laikinoji apsauga, netaikant ilgos prieglobsčio suteikimo procedūros.

Tai suteikia teisę gauti tam tikras socialines išmokas (Vokietijoje – nuo 2022 m. birželio mėn. ir vadinamąsias piliečio pajamas), sveikatos draudimą bei galimybę iš karto pradėti dirbti. Tuo tarpu kiti pabėgėliai turi pereiti įprastą prieglobsčio suteikimo procedūrą, gauna prieglobsčio prašytojams skirtas išmokas ir dažnai susiduria su darbo rinkos apribojimais.

## 2 modulis – 1 skyrius

### Migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatos sunkumų priežastys

**Su pabėgėliais ne visada buvo elgiamasi vienodai.**

- Galbūt prisimenate „saugių“ ir „nesaugių“ kilmės šalių sąvokos atsiradimą.
- Ši klasifikacija buvo naudojama prieglobsčio prašytojams diferencijuoti: vieniems buvo taikoma supaprastinta procedūra, o kitiems – gerokai sudėtingesnė, nors jų situacija galėjo būti labai panaši.



## Migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatos sunkumų priežastys

Kokios vertybės puoselėjamos institucijoje ar organizacijoje, kurioje dirbu arba savanoriauju?

Požymiai, galintys rodyti išankstinį nusistatymą ar diskriminaciją:

- **Apibendrinanti ir stereotipinė kalba.** Menkinantys ar įžeidžiantys komentarai apie žmogaus kilmę, išvaizdą, lytį ar kitus jo tapatybės požymius.
- **Sisteminis tam tikrų asmenų ar grupių atskyrimas.** Kai žmonės neįtraukiami į pokalbius ar socialines veiklas vien dėl to, kad priklauso tam tikrai grupei.
- **Empatijos ir supratimo stoka.** Nesugebėjimas suprasti kitų žmonių požiūrio ar gyvenimo patirties, ypač jei jie skiriasi nuo mūsų.
- **Deklaruojamų vertybių ir elgesio neatitikimas.** Kai organizacijos ar asmens elgesys neatitinka viešai deklaruojamų vertybių.



<https://pixabay.com/de/illustrations/de-menz-alzheimer-alter-puzzle-595638/>



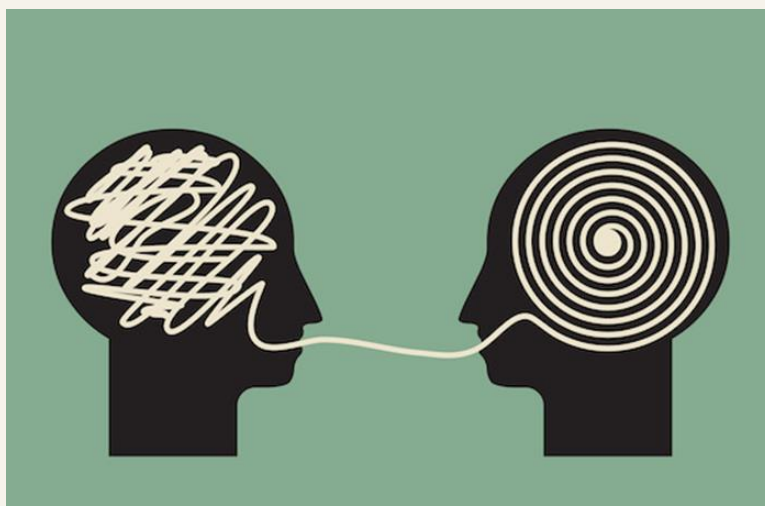
Patarimų, kaip atpažinti ir spręsti struktūrinės diskriminacijos ar organizacijoje toleruojamos diskriminacijos atvejus, rasite 4 skyriuje „Psichologiškai palaikančios ir saugios aplinkos kūrimas“.

## 2 modulis – 1 skyrius

### Migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatos sunkumų priežastys

Atvykus į priimančiąją šalį migrantai ir pabėgėliai gali susidurti su įvairiomis integracijos kliūtimis:

- **Kalbos barjerai.** Jie apsunkina bendravimą, informacijos gavimą ir galimybes naudotis pagalbos paslaugomis.
- **Biurokratinės kliūtys.** Sudėtingos administracinės procedūros ir neaiškumai dėl paslaugų ar gydymo išlaidų kompensavimo gali kelti didelį psichologinį stresą.
- **Integracija į švietimo sistemą ir darbo rinką.** Sunkumai siekiant išsilavinimo ar įsidarbinant, ypač po ilgesnių mokymosi ar profesinės veiklos pertraukų, gali tapti didele našta.



„Dieses Foto“ autoriaus nežinomo yra licencijuota pagal [CC BY-SA](#)



„Dieses Foto“ von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)



„Dieses Foto“ von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)

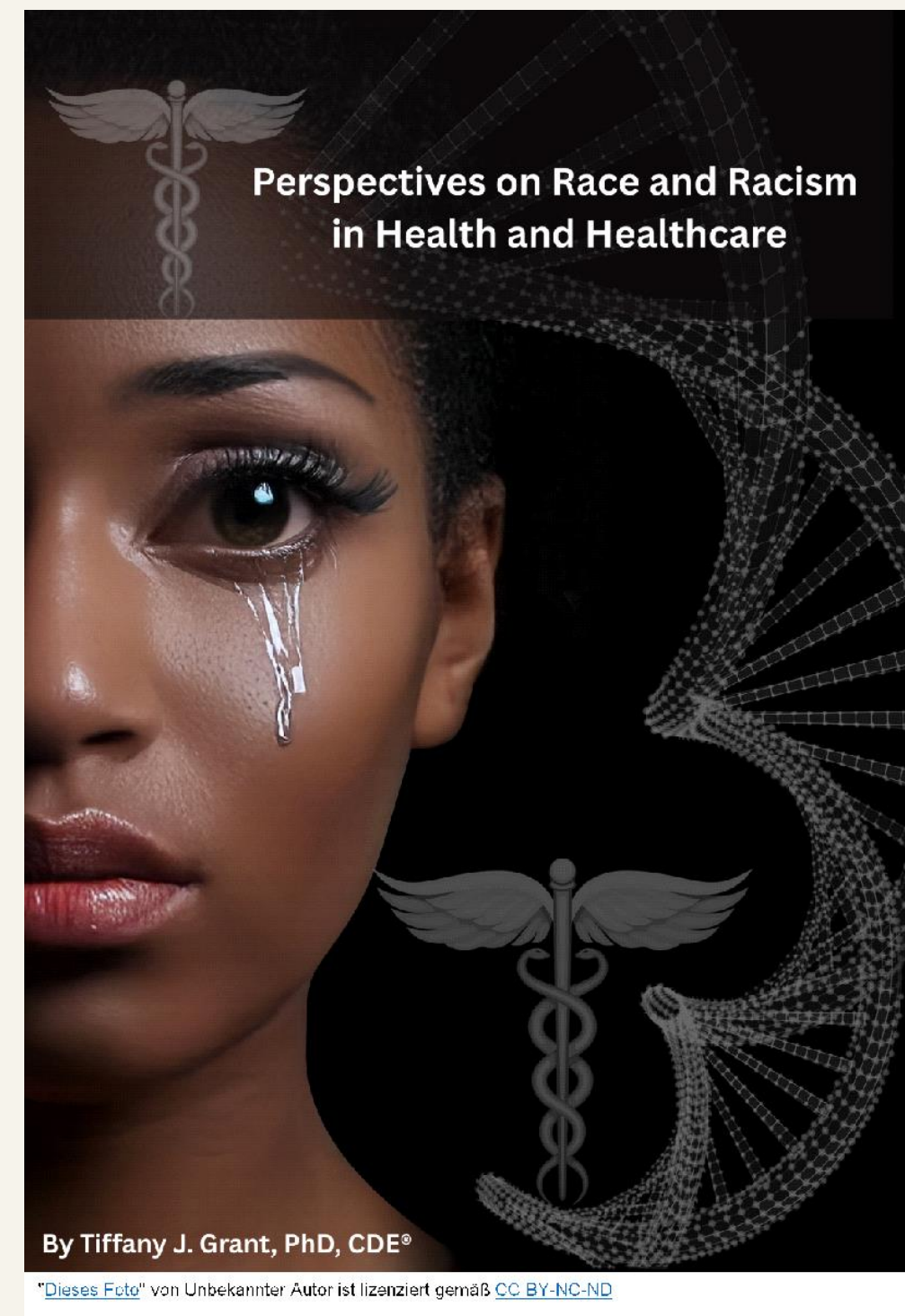


## 2 modulis – 1 skyrius

### Migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatos sunkumų priežastys

#### Prieiga prie sveikatos priežiūros sistemos

- **Sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumo trūkumas.** Ilgos laukimo eilės ir nepakankamas specializuotų psichikos sveikatos specialistų skaičius.
- **Kultūriškai jautrių paslaugų trūkumas.** Kalbos ir kultūriniai barjerai gali apsunkinti psichikos sveikatos sunkumų atpažinimą, diagnozavimą ir gydymą.
- **Informacijos trūkumas.** Nepakankamos žinios apie savo teises ir sveikatos priežiūros sistemą gali apsunkinti galimybes gauti reikiamą pagalbą.





## 2 modulis – I skyrius

### Migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatos sunkumų priežastys

#### Papildomi streso veiksniai

Atsiskyrimas nuo artimųjų yra reikšmingas streso veiksnys, galintis neigiamai paveikti sveikatą (Georgiadou ir kt., 2020; Löbel, 2020; Miller ir kt., 2017).

Pavyzdžiui, Vokietijos socialinės ir ekonominės padėties tyrimų grupės (SOEP), Užimtumo tyrimų instituto (IAB) ir Federalinės migracijos ir pabėgėlių tarnybos tyrimų centro (BAMF-FZ) bendrai atlikta apklausa parodė, kad:

- tik **39 proc.** prieglobsčio prašytojų Vokietijoje gyvena kartu su artimiausiais šeimos nariais;
- **12 proc.** respondentų visa šeima gyvena užsienyje;
- **26 proc.** respondentų sutuoktinis gyvena užsienyje;
- **23 proc.** respondentų turi bent vieną nepilnametį vaiką (Löbel, 2020).



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)



# 2 modulis – 1 skyrius

## Migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatos sunkumų priežastys

### Sudėtingos gyvenimo sąlygos

Ypač sudėtingos gyvenimo sąlygos kolektyvinio apgyvendinimo vietose (Baron ir kt., 2020; German Institute for Human Rights, 2017; González, Méndez de Vigo ir kt., 2020; Hess ir kt., 2018).

Tyrimai rodo, kad kolektyvinio apgyvendinimo vietose gyvenantys pabėgėliai dažniau patiria psichikos sveikatos sutrikimų (Porter ir Haslam, 2005).

### Rizikos veiksniai:

- nuolatinis triukšmas ir ramybės stoka;
- privatumo trūkumas;
- grėsmę keliančios situacijos;
- izoliuota apgyvendinimo vietos vieta.

Prastos gyvenimo sąlygos kolektyvinio apgyvendinimo vietose dažnai sustiprina jau esamus psichologinio streso simptomus, pavyzdžiui, miego sutrikimus, nerimą ir kitus psichikos sveikatos sunkumus.



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)



# 2 modulis – 1 skyrius

16

## Migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatos sunkumų priežastys

### Prieglobsčio suteikimo procedūra

Laikinas leidimas gyventi šalyje yra reikšmingai susijęs su didesne potrauminio streso sutrikimo (PTSS), depresijos ir nerimo sutrikimų rizika (Momartin ir kt., 2006; Steel ir kt., 2011).

Pokalbiai su prieglobsčio prašymus nagrinėjančių institucijų pareigūnais yra vienas iš stresą keliančių veiksnių, su kuriais pabėgėliai susiduria po migracijos (Schock ir kt., 2015).

Ši situacija ypač sudėtinga traumą patyrusiems prieglobsčio prašytojams, nes jiems tenka pasakoti apie savo išgyvenimus, dažnai pirmą kartą. Tokie pokalbiai gali suaktyvinti pakartotinį trauminės patirties išgyvenimą – sukelti įkyrius prisiminimus, staigius traumos epizodų prisiminimus (angl. *flashbacks*) ar košmarus – ir sustiprinti jau esamus simptomus (Schock ir kt., 2015; Steel ir kt., 2011).

*„Ir aš kasdien gyvenu baimėje,  
laukdamas, kokį sprendimą priims  
mano bylą nagrinėjantis pareigūnas.  
Niekas nėra aišku. Viskas pakibę ore.  
Viskas vyksta labai lėtai. Gali nutikti  
bet kas.“*

– Takou Ndie, *Die Suchenden (Ieškantieji)*,  
Unrast Publishing, 2018, p. 12

## 2 modulis – 1 skyrius

### Migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatos sunkumų priežastys

Kuo daugiau streso veiksnių migrantai ir pabėgėliai patiria dėl gyvenimo sąlygų priimančiojoje šalyje (vadinamųjų **pomigracinių stresorių**), tuo didesnė psichikos sveikatos sutrikimų simptomų išsivystymo rizika (Bogic ir kt., 2015).

Ši rizika dar labiau padidėja, jei migrantai ar pabėgėliai ir po atvykimo į priimančiąją šalį gyvena aplinkoje, kuri jų neapsaugo nuo naujų smurto ar kitų trauminių patirčių.

Nuolatinis budrumas ir pastangos išvengti galimų **trigerių** (įvykių ar situacijų, sukeliančių trauminius prisiminimus) sekina, todėl daugelis žmonių, siekdami apsisaugoti, atsiriboja nuo aplinkinių.

**Vis dėlto, jei žmogus gauna pakankamai paramos, turi reikiamų išteklių ir galimybių, net ir sunkias traumas patyrę asmenys ilgainiui gali atrasti naujų gyvenimo perspektyvų ir tikslų**, stiprėti asmeniškai bei įgyti naujų vidinių stiprybių. Šis reiškinys vadinamas **potrauminiu augimu** (Hantke ir kt., 2012; Tedeschi ir Calhoun, 2004).

Prasminga pagalba apima ne tik tinkamas gyvenimo ir priežiūros sąlygas, bet ir visuomenės pripažinimą, kad žmogus yra patyręs traumą ir smurtą (Stauffer, 2015).



# 2 modulis – 1 skyrius

18

## Migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatos sunkumų priežastys

Pirmojo skyriaus pabaigoje pateikiama struktūruota migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatos sunkumų priežasčių apžvalga.

Antrajame skyriuje nagrinėsime kultūrinių veiksnių įtaką sveikatos ir ligos sampratai.

Suprasdami, kad skirtingose kultūrose sveikata, liga, jų simptomai ir pagalbos ieškojimo būdai gali būti suprantami skirtingai, galėsite jautriau atpažinti žmogaus savijautą ir geriau suprasti jo patirtį.

| structural-institutional burden                                             | Individual stress factors        | Particular stress for refugees with mental health issues     |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| precarious stay                                                             | History of flight                | Traumatic experiences                                        |
| imminent deportation                                                        | Feelings of guilt                | Intrusive memories of traumatic experiences                  |
| inadequate accommodation =<br>(e.g. mass accommodation)                     | Identity diffusion               | Persistent feeling of loss of control                        |
| social isolation                                                            | Pressure to perform              | Constant tension and heightened alertness                    |
| Separation/loss of friends and family<br>Problems with family reunification | Expectations/tasks of the family | Difficulty concentrating                                     |
| school dropouts                                                             | Concern for the family           | Sleep disorders                                              |
| Problems in finding employment                                              | Fears about the future           | Social withdrawal                                            |
| financial uncertainty                                                       | Language problems                | Difficulties in building trust and forming new relationships |
| experiences of discrimination                                               |                                  | Feelings of shame and guilt                                  |
| Barriers to accessing healthcare                                            |                                  | Waiting for adequate treatment                               |