



# Göçmen Gençlerde Sağlık Okuryazarlığı ve Ruh Sağlığının Güçlendirilmesi

*Health Literacy and Strengthening Mental Resilience in Immigrant Youth*

**Hülya Şirin<sup>1</sup>** 

## Öz

Günümüzde dünyada ve Türkiye’de yoğun bir göç dalgası bulunmaktadır. Bu göçlerde genç nüfusun yoğunluğu da oldukça fazladır. Göçmen gençler göç ettikleri ülkede sağlık, eğitim, sosyal alan gibi birçok alanda sorunlar yaşamaktadır. Bu sorunlar dolayısıyla ve gençlerin önlerinde bekleyen uzun bir hayat ve bu hayata tutunabilmek için umut ve destek ihtiyacı ruh sağlığını belirgin etkilemektedir. Ruh sağlığı kapsamında da psikolojik sağlamlık (resilience) birincil koruma açısından ayrı bir önem oluşturmaktadır. Göçmen gençlerin çok zor koşullara karşı karşılaştığı olumsuz koşulların üstesinden başarı ile gelebilme ve yaşadığı çevreye, topluma uyum sağlayabilmesi için psikolojik sağlamlığının güçlendirilmesi gerekmektedir. Bu süreçte, sağlık sistemini tanıma ve sağlık iletişimini doğru kurabilme becerisini sağlayan sağlık okuryazarlığı düzeyinin yükseltilmesi de adaptasyonu güçlendirecektir. Genç göçmenlerin sağlık okuryazarlığı düzeyinin saptanarak, artırılması ve ruh sağlığı güçlendirilmesi çalışmalarının çok sektörlü yürütülmesi programların uygulanabilirliğini ve sürdürülebilirliğini arttıracaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Genç Göçmenler, Psikolojik Sağlamlık, Sağlık Okuryazarlığı.

## Abstract

Nowadays, there is an intense wave of immigration in the world and Turkey. The density of the young population is also very high in these migration. The young immigrants have many areas of need such as health, education and social areas in the country they migrate to. Due to these problems, the need for support and expectations of young people affects their mental health significantly. In the context of mental health, psychological resilience is of special importance for primary protection. In order to be able to successfully overcome the adverse conditions faced by immigrant youth despite very difficult conditions and to adapt to the environment and society they live in, their psychological strength must be strengthened. In this process, increasing the level of health literacy, which provides the ability to recognize the health system and establish health communication correctly, will also strengthen the adaptation. The multi-sectoral activities of determining, increasing and enhancing the level of health literacy of young immigrants will increase the applicability and sustainability of the programs.

**Keywords:** Young Immigrants, Psychological Resilience, Health Literacy.

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, SBÜ Gülhane Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı AD., hulyasirin@yahoo.com

## Giriş

Dünya Sağlık Örgütü, genç olarak 10-24 yaş, adölesan olarak ise 10-19 yaş grubunu tanımlamaktadır. Birçok ülkede de yaş gruplarındaki demografik değişim olmakta ve dünya nüfusunun yaklaşık dörtte birini genç nüfus oluşturmaktadır. Bu nedenledir ki bu yaş grubuna özel politikalar geliştirmek toplum sağlığı açısından önem taşımaktadır(1). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) “Sağlık yalnız hastalık ve engellilik durumunun olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir” diye tanımlamıştır. Bu tanımın üç önemli unsurundan biri ruh sağlığıdır. Dünya Sağlık Örgütü 1996 yılında ayrıca bir “ruh sağlığı” tanımı yapmıştır. Bu tanıma göre: “Ruh sağlığı kişilerin kendilerini veya yeteneklerini gerçekledikleri, hayatın normal stresleriyle başa çıkabildikleri, verimli ve sonuçları yararlı olacak şekilde çalıştıkları ve toplumlarıyla katkılı bir birliktelik içinde olabildikleri durumdur.”

Sağlığın sosyal belirleyicileri (eğitim durumu, ekonomik durum vb) sağlığı etkileyen ana faktörler olarak ön plandadır. Özellikle eğitim durumu başta olmak üzere bu sosyal belirleyiciler gençlerin sağlık okuryazarlığı düzeyini etkilemektedir. Sağlık okuryazarlığı düzeyi yetersiz/sınırlı olan gençlerde de sağlığın risk faktörlerinin olumsuz etkileri artmaktadır. Sağlık okuryazarlığı düzeylerinin ölçülerek gençlere yönelik müdahale programları gerekliliği son dönemde dünyada fark edilmiştir. Özellikle gençlerde sağlık okuryazarlığı düzeyini ölçmek için ölçek sayısı azdır. Genel ve ruh sağlığı alanında sağlık okuryazarlığı düzeyini saptamak için ölçek bulunmamaktadır. Sadece bazı hastalıklar için ergen ve gençlere yönelik ölçekler vardır. Örneğin ergenlerde “Diyabet Sayısal Sağlık Okuryazarlığı Ölçeği” kullanılmaktadır. Bu nedenle gençlere yönelik ölçek geliştirilmesi ve bunların geçerliliklerinin yapılması ihtiyacı belirgindir. Bunların göçmen gençlerde de geçerliliğin yapılarak sağlık okuryazarlığı düzeyini arttırmaya ve göçmen gençlerde ruh sağlığının güçlendirilmesine yönelik strateji, program ve politikalara ihtiyaç vardır.

Günümüzde halk sağlığı kişilerin sağlığına bir bütün olarak yaklaşmaktadır. Birleşmiş Milletler tarafından yayınlanan bir rapora göre dünya gençliğinin yaklaşık %20’sinin ruh sağlığı ile ilgili sorunlar yaşadığı ve bu sorunların da en çok çocukluktan yetişkinliğine geçişte görüldüğü belirtilmiştir. Ruh sağlığı ile ilgili sorunlar ise gençlerde damgalanma ve utanç gibi duyguları daha da arttırmakta ve daha içe kapanık bir sürece neden olmaktadır. Gençlerdeki bu sorunların göz ardı edilmesi ileride daha büyük sorunlara yol açabilmektedir. Bu durum da toplumdan dışlanma, okul hayatında başarısızlık, daha fazla şiddete ve suça eğilim, madde bağımlılığı vb sorunları ortaya çıkarabilmektedir.

## Göçmen Gençlerde Ruh Sağlığı ve Sağlık Okuryazarlığı İlişkisi

Ruh sağlığı kapsamında psikolojik sağlamlık (resilience) birincil koruma açısından büyük önem taşımaktadır. Psikolojik sağlamlık çok zor koşullara karşın kişinin karşılaştığı olumsuz koşulların üstesinden başarı ile gelebilme ve yaşadığı çevreye, topluma uyum sağlayabilme yeteneğidir. Son dönemde yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan bireylerin karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık, yoğun stres ve travmalara karşı mücadele ve üstesinden gelmede daha başarılı oldukları gözlenmiştir(2). Yine bu bireylerin kişilerarası iletişimlerinin ve problemleri çözme yeteneklerinin daha fazla olduğunun da altı çizilmiştir. Yine benzer sorunlar yaşayıp başarısız olmuş bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilerek karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay geleceklere veya daha az etkileneciklere çalışmalarda ortaya konulmuştur(3).

Göçmen ve mülteciler, ülkelerinden ayrılış sırasındaki sorunlar ve gittikleri ülkedeki insanların kendilerine yaklaşımları nedeniyle yoğun olarak güvensizlik duygusunu yaşayabilmektedirler.

Göçmen ve mülteciler güvensizlik duygusunun yanında korku ve yalnızlık duygularını da yoğun olarak yaşarlar. Çünkü gittikleri ülke ve o ülkenin insanlarına yabancıdırlar ve bu durum korkutabilmektedir. Ülkelerini terk edip başka bir ülkeye gelirken aile ve arkadaşlarını da terk etmektedirler. Bu yüzden geldikleri ülkelerde yalnızlık duygusu yaşayabilmektedirler. Mülteciler kendi hayatlarının kontrolünden sorumlu olduklarını hissetme ihtiyacı içindedirler. İşsizlik ve bağımlı olmak, ruhsal sorunlar, öfke ve hayata küsme vb problemlerini oluşturmaktadırlar. Yabancı bir ülkede yaşamak, aile desteğinden mahrum olmak, göçmen ve mülteciler için yabancılık ve dışlanmışlık hislerinin artmasına neden olur. Göçmen ve mültecilerin kendi ülkelerini bırakıp eskiden sahip olduğu konumlar, ilişkiler vb. kaybedilmekte ve gidilen ülkedeki kısıtlayıcı uygulamalar nedeniyle de kendilerini pasif, değersiz ve işe yaramaz hissedebilmektedirler(4). Göçmen ve mültecilerde anksiyete, kolay sinirlenme, mutsuzluk, ağlama ya da çaresizlik hissi, çabuk değişen ruh hali, düşük yoğunlaşma, yalnızlık, bıkkınlık, şüphe, yetersizlik, intikam, nefret, vazgeçme gibi stres semptomları görülmektedir(5).

Bu belirtilen hususlar göçmen ve mültecilerdeki tüm yaş gruplarında görülmekle birlikte genç nüfusta da sıktır. Özellikle önlerinde bekleyen uzun bir hayat ve bu hayata tutunabilmek için umut ve desteğe daha çok ihtiyaç duymaktadırlar. Gençlerin diğer yaş gruplarına göre adaptasyonu ve kabul sınırları daha geniştir. Hayata tutunmalarında temel sağlık konularını bilme yaşadıkları toplumda sağlık sistemini tanıma ve sağlık iletişimini doğru kurabilme becerisini sağlayan sağlık okuryazarlığı düzeyinin yükseltilmesi de adaptasyonu güçlendirecektir. Bunun yanı sıra göçmen gençler halihazırda sağlık okuryazarlığı düzeyinde hassas grup içerisinde yer almakta olup özelleştirilmiş programlara ihtiyaç göstermektedir.

Bu nedenle içinde yer almaya çalıştıkları topluma daha iyi uyum sağlama süreci için göçmen ve mülteci gençlerin sağlık okuryazarlığı düzeyinin artırılarak ruh sağlığı konusunda farkındalık yaratılmasının, içinde yer aldıkları toplumun bilgilendirilmesinin, bu gençlerin çok zor koşullara rağmen bu olumsuz koşullar ile baş edebilmesi ve yeni yaşantılarına uyum sağlayabilmesi için psikolojik sağlamlıklarının (resilience) artırılması ve bu gençlerin ruhsal sağlığı konularına yatırım yapılması büyük önem taşımaktadır.

## Sonuç

Göçmen gençlerin sağlık okuryazarlığı düzeylerinin bilimsel olarak saptanması, ihtiyaç saptama çalışmalarının yürütülmesi ve bunlar doğrultusunda yeni müdahale programlarının yürütülebilmesi için üniversiteler, medya, sivil toplum kuruluşları, Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı gibi birçok paydaşa görevler düşmektedir. Genç göçmenlerin sağlık okuryazarlığı düzeyinin artırılması ve ruh sağlığı güçlendirilmesi çalışmaları çok sektörlü yürütülmesi programların uygulanabilirliğini ve sürdürülebilirliğini arttıracaktır. Bu konuda atılacak her adım ülke ve gençler adına geleceğe olumlu bir yatırım olacaktır.

## Kaynakça

- [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA64/A64\\_25-en.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA64/A64_25-en.pdf)
- **Öz F, Yılmaz EB.** Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi (2009) 82-89
- Hunter AJ, Chandler GE. Adolescent resilience. Image: Journal of Nursing Scholarship (Third Quarter) 1999; 31: 243-247.
- Buz S. Mültecilerin Akıl Sağlığı, 1996; 58-112.
- Gündoğan N. Türkiye'de yaşayan sığınmacı ve mültecilerin psikososyal gereksinimleri ve psikolojik belirtileri. Yüksek Lisans Tezi, 2015.