

МІГРАЦІЯ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

«СИНДРОМ УЛІССА»

Доктор Хосеба Ачотегі, Університет Барселони
За співпраці з Ініціативою охорони здоров'я Америки,
Школа громадського здоров'я,
Каліфорнійський університет в Берклі

ЩО ТАКЕ «СИНДРОМ УЛІССА»?

Мігранти живуть в особливій реальності, їхні проблеми не схожі на проблеми інших людей, які ніколи не залишали місця свого походження. Саме з цієї причини проблеми психічного здоров'я мігрантів необхідно розглядати з іншої точки зору. «Синдром Улісса» - це синдром хронічного та множинного стресу, з яким стикаються мігранти. Іншими словами, це те, що переживають мігранти, коли їхні проблеми помножуються і тривають довго. Цей синдром описав доктор Хосеба Ачотегі, який багато років працював з мігрантами в Іспанії. Як пояснює доктор Ачотегі, мова йде про синдром Улісса, коли умови настільки важкі, що неможливо подолати їх, і людина потрапляє в ситуацію перманентної (постійної) кризи.

Виклики, які психологічно впливають на більшість мігрантів:

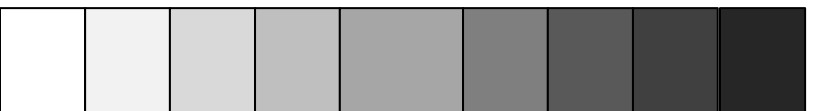
- Вимушена розлука з близькими людьми.
- Відсутність можливостей: відсутність документів, труднощі з пошуком роботи, потреба працювати в складних та/або ризикованих умовах, трудова чи інші форми експлуатації.
- Боротьба за виживання: де їсти, де спати.
- Страхи, жахи: небезпечні ситуації, які виникли під час подорожі, страх бути затриманим або депортованим, фізичне насильство, сексуальне насильство або відчуття безпорадності.

Окрім того, зазначені виклики (так звані стрес-фактори) мають посилений негативний ефект, коли:

- Вони помножуються: одна проблема накладається на іншу, і коло труднощів стає нескінченним. Як кажуть: «Біда не приходить одна».
- Випробування тривають довго, місяцями, а то й роками.

Психічне здоров'я людини має різні рівні. Для кращого розуміння, уявімо собі термометр, який замість температури тіла вимірює температуру психічного здоров'я. Градусами є позначки від «без температури», тобто «збалансований емоційний стан» до «дуже висока температура», що означає «кризу психічного здоров'я», як показано на наступному графіку:

Психічне здоров'я



1. Збалансований емоційний стан
2. Проблеми з психічним здоров'ям (стрес, нервозність, смугок)
3. Синдром Улісса
4. Психічні розлади (тривога, депресія, посттравматичний стрес)
5. Криза психічного здоров'я (небезпека для себе або для інших)

Важливо розуміти, що синдром Улісса не є хворобою, оскільки він вписується в рамки психічного здоров'я, перебуваючи на межі між проблемами психічного здоров'я та психічними захворюваннями.

Співставлення окремої ситуації або досвіду з поняттям «синдрому Улісса» дозволяє краще діагностувати стан мігранта, і водночас запобігає тому, щоб мігранти зазнали негативних впливів, пов'язаних із:

- Маргіналізацією або так званим «запереченням страждань», коли їм говорять, що проблем немає, навіть за наявності до десяти симптомів;
- Встановленням помилкового діагнозу, наприклад, поведження, як з депресивними пацієнтами. Якщо людина страждає від депресії, їй важко навіть піднятися з ліжка. Однак мігранти з синдромом Улісса, незалежно від того, що їм сумно, візьмуться до роботи, якщо їм запропонують зайнятість. Інший неправильний діагноз - це посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який насправді не віддзеркалює те, що відчувають мігранти. У багатьох випадках, помилкове визначення стану пацієнтів призводить до неправильного надання медичної допомоги, що навіть може мати шкідливий ефект.

Метафорично синдром Улісса можна розглядати як перебування в кімнаті, де температура сягає 100°C. Ми б відчували запаморочення, судоми, дискомфорт, але чи правильно було б нас вважати хворими через ці симптоми? Звичайно, ні. Щойно ми вийдемо на свіже повітря, зазначені ознаки хвороби зникнуть, оскільки вони з'явилися, як відповідь нашого організму на екстремальні умови, до яких ми не могли пристосуватися.

У той же час, якщо у когось із присутніх в кімнаті станеться серцевий напад, ця людина дійсно буде хворою (у контексті нашої метафори, це буде депресія, психоз, тощо...). Таким чином, синдром Улісса стосується не лікування, а психосоціальної сфери та профілактичної охорони здоров'я. Втручання має бути більш виховного характеру, з акцентом на емоційній підтримці. З цієї причини синдром Улісса викликає занепокоєння не лише психологів, лікарів чи психіатрів, а й соціальних працівників, педагогів з питань охорони здоров'я та громадських лідерів.

Згідно з грецькою міфологією, описаною Гомером, Улісс був напівбогом, який, тим не менш, болісно переживав страшні напасти й небезпеки, що його спіткали. Варто відзначити, що сьогодні люди, які перетинають кордони, переживають ситуації, що можна вважати навіть більш драматичними, ніж описані в «Одіссей». Самотність, страх, розпач міграції нового тисячоліття все більше нагадують нам стародавні тексти Гомера. Якщо людина повинна стати «ніким», щоб вижити, якщо вона повинна залишатися невидимою, без ідентичності, без самооцінки, без соціальної інтеграції, вона ніколи не зможе насолоджуватися повноцінним ментальним здоров'ям.

МІГРАЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ

З психологічної точки зору, міграція вважається життєвою подією, яка, як і будь-яка зміна, несе з собою певний стрес і напругу, які ми називаємо «міграційними переживаннями». Ми вважаємо, що є 7 переживань або причин стресу, характерних для процесів міграції.

- 1. Родина та близькі люди:** мігранти часто вимушені покинути те, що вони люблять, особливо важко дається розлука з близькими, дітьми, партнерами, батьками, сім'єю та друзями. Невизначеність щодо того, коли вони возз'єднаються, і, загалом, чи зустрінуться знову, викликає сум і занепокоєння. Також мігрантам, коли вони далеко від дому, важче отримати емоційну підтримку у скрутні моменти.
- 2. Мова:** іноді люди мігрують до країн, де розмовляють іншою мовою, і якщо людина не володіє цією мовою, хоча б на базовому рівні, їй буде складніше адаптуватися, знайти роботу та виконувати щоденні завдання, наприклад, їздити в громадському транспорті, купувати продукти на ринку, або відвідати лікаря.
- 3. Культура:** кожен регіон чи країна має різні цінності та звички, які іноді вступають у конфлікт із власною культурою мігранта і ускладнюють адаптацію. Також часто трапляється, що мігранту не вистачає традиційних компонентів місця походження, таких як музика, їжа, святкування, шум річок, краєвиди полів, запах свіжого хліба, музичні сільські гурти, тощо.
- 4. Батьківщина:** погодні умови, світло, кольори, запахи, ландшафт, температура, тощо, змінюються залежно від місця, і перебування далеко від звичних навколишніх умов може викликати стрес. Ще гірше, якщо зміни будуть кардинальними, наприклад, людина, яка завжди жила в тропічному кліматі, мігрує в місця із снігом і мінусовими температурами.
- 5. Соціальний статус:** серед інших факторів, що збільшують рівень стресу мігранта, також може бути доступ або відсутність доступу до деяких можливостей на новому місці, наприклад, роботи, житла, медичних чи соціальних послуг, міграційного статусу особи (задокументований чи ні). Так само, якщо людина, яка до міграції мала середній чи високий соціальний статус, стабільну зайнятість, змушена мігрувати та жити в гірших соціально-економічних умовах, працюючи на різних роботах, це тільки додає стресу.
- 6. Групова належність:** іноді мігрант стикається з відмовою в місці прибуття через приналежність до іншої культури чи етнічної групи або просто тому, що він мігрант. У той же час, мігрант може відчувати дискомфорт, коли вбачає себе таким, що відрізняється від інших в країні прийняття, турбуючись, що він чи вона не належить до локальної групи і водночас сумує за власними людьми.
- 7. Фізичний ризик:** міграційна подорож може бути довгою, небезпечною та повною невизначеності, особливо, коли людина мігрує без необхідних документів. Мігранти можуть зазнавати фізичного та психічного насильства з боку тих, хто їх перевозить (контрабандисти), влади або рейдерів, які зловживають уразливим становищем мігрантів. Залежно від обставин, на шляху міграції, людина може також зіткнутися з іншими природними небезпеками, такими як зневоднення в пустелі, замерзання в горах, напади диких і отруйних тварин, потоплення під час перетину річок і каналів, труднощі пересування небезпечними або перевантаженими транспортними засобами, наприклад, плотами в морях чи океанах.