

## Kulttuurisokki

Samaisessa edellä mainitussa kirjassaan kirjailija N. M. Lebedev (Н. М. Лебедев) kirjoittaa: 'Maastamuutto tarkoittaa sellaista muuttamisen alalajia, jossa oletetaan Venäjän rajojen ulkopuolella asumisen olevan pitempiaikaista, useimmissa tapauksissa muutto on luonteeltaan lopullista tai peruuttamatonta (tai se ainakin nähdään sellaisena). Muutolla totalitäärisen järjestelmän maista on mollivoittoinen tai jopa traaginen sävy, tämä koskee erityisesti pakolaisia sekä karkotettuja.' Viitatessaan muuttamisen ongelmia tutkineiden psykologien yleiseen mielipiteeseen N. M. Lebedev kirjoittaa edelleen, kuinka stressaava vaikutus voi olla uudella kulttuurilla, mihin maahanmuuttaja törmää muuttaessaan maantieteellisesti uuteen paikkaan. Lisäksi hän kirjoittaa: 'kontakti toisenlaisen kulttuurin kanssa vaikuttaa psyykkisen terveyden rikkoutumiseen, mikä ilmenee psyykkisenä järkytyksenä, nk. kulttuurishokkina'.

**”Kulttuurisokki.** Emotionaalinen hajaannus, jonka kokevat ihmiset ovat usein asuneet kauan sellaisessa yhteiskunnassa, joka on erilainen kuin heidän entinen, oma yhteiskuntansa. Tyypillisiä ilmenemismuotoja ovat hämmennys ja vierauden tunne, jotka voivat jatkua melko pitkäänkin riippuen ihmisen yksilöllisistä erityispiirteistä ja siitä, kuinka paljon uusi kulttuuri eroaa omasta kulttuurista.”

(Psykologian suuri perusteos, Большой толковый психологический словарь)

Kaikkea ylläsanottua ei olisi mitenkään voinut hyväksyä, vaan tekisi mieli vain todistella, että minua ja minun perhettä tämä ei koske. Käytäntö osoittaa kuitenkin muuta. Ryhmien ja yksittäisten henkilöiden kanssa käydyistä keskusteluista on saatu tietoa, että lähes jokainen heistä on kokenut jossakin vaiheessa sopeutumistaan voimakasta stressiä tai depressiota, kun he ovat olleet tekemisissä

suomalaisten kanssa. Monet ovat joutuneet kääntymään psykologin tai psykoterapeutin puoleen ja käyttivät tai käyttävät edelleen lääkkeitä. Tämän alan hyvin lukuisista tutkimuksista huolimatta puuttuu valitettavasti psykologisen valmentautumisen huomioon ottava näkökulma monista kotoutumiseen tähtäävistä ohjelmista, joiden mukaisesti maahanmuuttajia koulutetaan. Jos maahanmuuttajaa informoitaisiin ajoissa kaikesta tästä, voitaisiin välttää monet vaikeudet, jotka liittyvät psyykkiseen terveyteen.

Ihmisen täytyy löytää itselleen paikka ei vain säilyäkseen fyysisesti hengissä, vaan myös pysyäkseen henkisesti terveenä tämänpäiväisessä sivistyneessä maailmassa, jossa ihminen on niin kaukana luonnosta, ja aikana, jolloin tekninen kehitys synnyttää sellaisia ongelmia kuin informaatiostressi, tietokoneriippuvuus, lentostressi ym. ja jolloin sattuu kansainvälisiä konflikteja ja luonto sekä maan ekologia kärsivät ihmisen omasta toiminnasta.

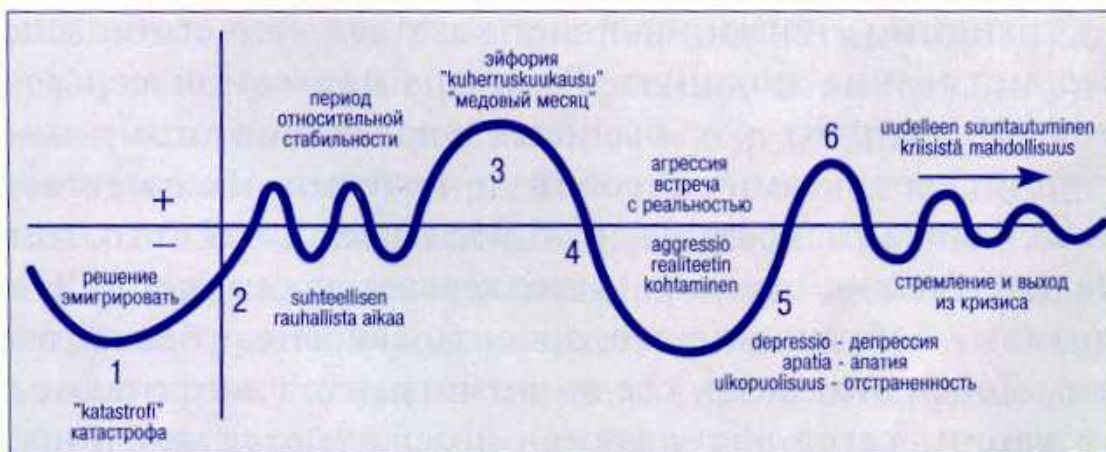
Sivistyneissä maissa ei turhaan kiinnitetä erityistä huomiota ihmisen psyykkiseen terveyteen. Siitä puhuminen on hyvin avointa ja ihmisen elämän kannalta yksinkertaisesti välttämätöntä; puhutaan jopa maahanmuuttajien psyykkisen terveyden ongelmista.

## **Syyt, jotka aiheuttavat psykologista stressiä**

Jos ei nyt syvennyttä tarkemmin tiedemiesten tekemiin tutkimuksiin, niin mitä meidän kuitenkin pitäisi tietää itsestämme ja syistä, jotka aiheuttavat psykologista stressiä uuteen kulttuuriin sopeuduttaessa?  
(N. M. Lebedevin teosten pohjalta):

1. Sopeutumisprosessin aikana ihminen kokee jännittyneisyyttä, mikä johtuu niistä ponnisteluista, joita tarvitaan pyrittäessä kotoutumaan onnistuneesti.
2. Muutettuaan toiseen maahan maahanmuuttaja kokee menettäneensä ja kadottaneensa jotakin (ystäviä, aseman, ammatin ja omaisuuden)
3. Hyljeksityksi joutumisen tunnetta aiheuttaa uuden kulttuurin edustajat (maahanmuuttajaa ei hyväksytä) tai maahanmuuttaja itse torjuu heidät ymmärtämättä uutta kulttuuria.
4. Häiriö rooleissa, rooli-odotuksissa ja arvoissa. Maahanmuuttajan pitää ajatella uudestaan oma merkityksensä uudessa elämässään.
5. Äkillinen levottomuus, jopa inho ja suuttumus syntyy, kun tajuaa kulttuurien väliset erot.
6. Kyvyttömyydestä selviytyä uudessa ympäristössä syntyy epätäydellisyyden tunne.

### График адаптации



(график предоставлен центром по приему беженцев, г. Котка)

(Kotkan vastaanottokeskuksen antama kaavio)

Maahanmuuttajan mieliala kotoutumisen aikana muuttuu jatkuvasti ajan kuluessa; se voidaan esittää kaaviona ja kuvata seuraavaan tapaan:

- 1-2 päätös lähteä omasta maasta
- 2 rajan ylittäminen
- 2-3 suhteellisen rauhallista aikaa ja mielialan nousu euforiselle tasolle
- 3 euforia
- 3-4 todellisuuden kohtaaminen, mielialan lasku
- 4-5 aggressio, apatia, syrjäytyneisyys, depressio
- 5-6 pyrkimys päästä kriisistä ja siitä vapautuminen

Maahanmuuttajien ongelmien parissa työskentelevien asiantuntijoiden mukaan tämä mielialan kuvaus ei ole käyttökelpoinen ainoastaan puhuttaessa pakolaisista, vaan se koskee käytännöllisesti katsoen kaikkia maahanmuuttajia. Mielialan heilahtelut ilmenevät hyvin yksilöllisesti suuremmassa tai pienemmässä määrin.

Seuraavaksi kuvaan tilanteita vähän tarkemmin.

Omassa kotimaassaan ihminen eli kriisitilanteessa. Jokainen varmasti muistaa hyvin, mikä oli syy ja miten syntyi päätös jättää omaa maa. Se hetki on kullekin ihmiselle erittäin henkilökohtainen. Kun ihminen sitten on rajan toisella puolella vieraassa maassa, niin monista tuntuu, että juuri hänen syynsä, motivaationsa jättää oma maa oli kaikkein suurin, niin hassulta kuin se saattaakin kuulostaa. Maahanmuuttaja ikään kuin etsiskelee oikeutusta omalle päätökselleen sekä oman itsensä että muiden vuoksi. On selvää, että jos ihminen anoo turvapaikkaa sen vuoksi, että hänen henkensä on vaarassa hänen omassa maassaan, on hänen motiivinsa pyytää turvaa itselleen hyvin perusteltavissa. Hyvin usein maahanmuuttajien keskuudessa sattuu tilanteita, joissa moneen kertaan pohdiskellaan syitä, minkä vuoksi ihminen on muuttanut Suomeen. Eettiseltä kannalta niin ei kuitenkaan kannata tehdä. Viranomaiset siinä maassa, jossa maahanmuuttaja sillä hetkellä asuu, ovat tutkineet hänen tapauksensa ja myöntäneet hänelle luvan muuttaa maahan. Kun muut ihmiset keskustelevat maahanmuuttajan uudessa maassa oleskelun syistä, voi se olla hänestä hyvinkin ärsyttävää ja toisinaan syvästi

loukkaavaa tuoden väkisin hänen mieleensä hänen kaikki joskus kärsimänsä asiat.

Rajanylityksestä alkaa se aika, jolloin järjestellään uutta elämää: virallisten papereiden täyttäminen ja uuteen asuntoon asettautuminen - tämä on tietyllä tapaa vakaata aikaa, kun ihminen kerää positiivisia asioita omaan elämäänsä ja kaikki muuttoon liittyvät negatiiviset asiat jäävät ikään kuin taka-alalle. Silloin alkaa jonkinlainen euforinen ajanjakso - tyytyväisyys uusiin olosuhteisiin ('**kuherruskuukausi**' - '**медовый месяц**'). Vähitellen tämä aika alkaa mennä ohi sitä mukaan, kun tulee uusia ongelmia uudessa elämässä ja tapahtuu todellisuuden kohtaaminen: työttömyys, vaikeudet kielen opiskelussa ja 'ymmärtämättömyys' sekä tuttujen että vieraiden ihmisten taholta. Lapsilla on mahdollisesti ongelmia, syntyy tarvetta saada jatkuvasti materiaalista hyvää ja kun toiveet eivät käyt yksiin mahdollisuuksien kanssa, hukataan monet kontaktit omiin läheisiin ihmisiin. Ongelmien piiri vain kasvaa ja useimmiten käy niin, että ihminen sulkeutuu itseensä, mikäli hän ei löydä itselleen tukea ympäristöstään. Tuo hetki on kaikkein ikävin, koska silloin mieliala laskee hyvin jyrkästi ja ilmaantuu apatian merkkejä. Silloin ihminen kadottaa mielenkiintonsa omaan ympäristöönsä ja hän vetäytyy muusta maailmasta. Tällöin kasvaa pysyvän depression riski. Mitkä ovat sen tunnusmerkit?

Monet psykologit ovat sitä mieltä, että sairauden ja terveyden erottaminen on vaikeaa. "Ikä, sukupuoli ja tiettyihin kulttuureihin kuuluminen sekä oma persoonallisuus ja ympäristö vaikuttavat siihen, missä määrin ihminen kärsii depressiosta". (Daniel Hell 'Depression maisema', Даниель Хелл «Ландшафт депрессии»)

Entä mistä tietää, milloin pitää turvautua psykoterapeutin apuun?