

## Depression tunnusmerkit

Tässä kirjassa tuodaan esiin kaksi vaihtoehtoa depression tunnusmerkkien määrittelemiseksi.

### I. Daniel Hell 'Masennuksen maailma' (Даниель Хелл « Ландшафт Депрессии »)

- Iloton ja rakas olo
- Mielenkiinnon puute
- Kyvyttömyys keskittyä, muistin heikentyminen
- Kyvyttömyys tehdä päätöksiä, pakkomielteinen paluu aina samoihin ongelmiin
- Pelko (arkipäivää tai määrittelemätöntä kohtaan), sisäinen levottomuus
- Väsymyksen tunne, voimattomuus
- Seksuaalisten halujen puute
- Paineen, raskauden tai kivun tunne ( vatsan alueella, rinnassa tai päässä)
- Vegetatiivisia oireita, suun kuivumista, ummetusta tai muita oireita

### II. Jack T. Folken 'Psykologia on hyvin yksinkertaista' (Чак Т. Фолкен « Психология – это просто »):

- Jos teitä vaivaa personallisuutta koskevat ongelmat tai te ette enää kykene selviytymään emotionaalisista järkytyksistä
- Jos teitä huolettaa menneisyyden kuvat
- Jos teitä seuraa lakkaamatta ajatus itsemurhasta
- Jos te ette pysty selittämään erilaisten fyysisten ongelmien syitä
- Jos te koette kyvyttömyyttä keskittyä ja ajatuksenne ovat hämmentyneitä tai saavat irrationaalisia tai kummallisia muotoja

- Jos te olette alkanut huomata itsessänne manioita tai hallusinaatioita (mania on virheellinen päänäpintymä, yritykset vaikuttaa siihen ovat erittäin vaikeita, hallusinaatio on täysin realistinen tunne muodoista ja äänistä, joita itse asiassa ei ole ollenkaan)

”Jos te tunnette jotakin edellä mainitunlaista, teidän on ehdottomasti mentävä psykoterapeutin luokse. Vaikka te olette varma, että olette kykeneväinen selviytymään ongelmistanne, niin ammattiapu ei kuitenkaan ole pahitteeksi.” (Jack T. Folken)

Näillä sivuilla esitetty materiaali on otettu mukaan, jotta maahanmuuttaja saisi tietoa psyykkiseen terveyteen liittyvistä kotoutumisen ongelmista. On paljon parempi puhua kuin vaieta ja näyttää siltä kuin vaikeita aikoja ei olisi ollenkaan. Tietysti tämä teema koskettaa ihmisen persoonaa hyvin syvältä ja keskustelu henkisistä kärsimyksistä saattaa vaivata tai jopa ärsyttää. Mutta kaikkea kannattaa tarkastella rauhallisesti eikä ajatella vain itseään, vaan myös niitä, jotka ovat meidän ympärillämme.

**Neuvo:** *Me kaikki olemme erilaisia, mutta meitä kaikkia yhdistää käsite 'maahanmuuttaja'. Kaikki me reagoimme pienemmässä tai suuremmassa määrin siihen, mitä tapahtuu ympäröivässä maailmassa ja meissä itsessämme. Kuinka usein emme näekään toisen ihmisen kärsivää sielua omien ongelmien takaa! Ymmärtämättömyyttämme tuomitsemme hänet. Hänen sulkeutuneisuuttaan pidämme kummallisena, hänen yletöntä puheliaisuuttaan tunkeilevana tai tyhmänä ja hänen vajavaisia reaktioitaan epäseurallisina. Joskus omien ongelmiansa vuoksi eksyksissä olevan ihmisen pitää vain saada sanotuksi omat asiansa. Ja silloin toisen ihmisen kannattaa kuunnella kärsivällisesti hänelle uskottuvaa ihmistä eikä saa langeta kiusaukseen paljastaa muille tämän salaisuutta eli alkaa juoruilla. Tätä sietää miettiä!*

Suomalaisessa kulttuurissa ei ole tapana hoitaa ongelmia yhdessä, vaan kukin vastaa itse omista ongelmistaan. Kuinka usein suomalaiset saavatkin itse ihmetellä, että heidän maahanmuuttajaystävänsä sattuvat tulemaan juuri ajoissa apuun. Meidän täytyy säilyttää meidän kulttuurimme inhimillinen rikkaus: toistemme auttaminen ja tukeminen. Vain siten me jääme täällä henkiin. Seuraavia ohjeita voi suositella, jotta ongelmat eivät hankaloittaisi kotoutumista.

## **Yleisiä psykologin ohjeita**

1. Suhtautukaa omaa kotoutumiseen tietoisesti tai - kuten psykologit sanovat - tietoisina siitä, että koko ajan tapahtuu kotoutumista ja se jatkuu nousujen ja laskujen lainalaisuuksina, haluammepa sitä tai emme.

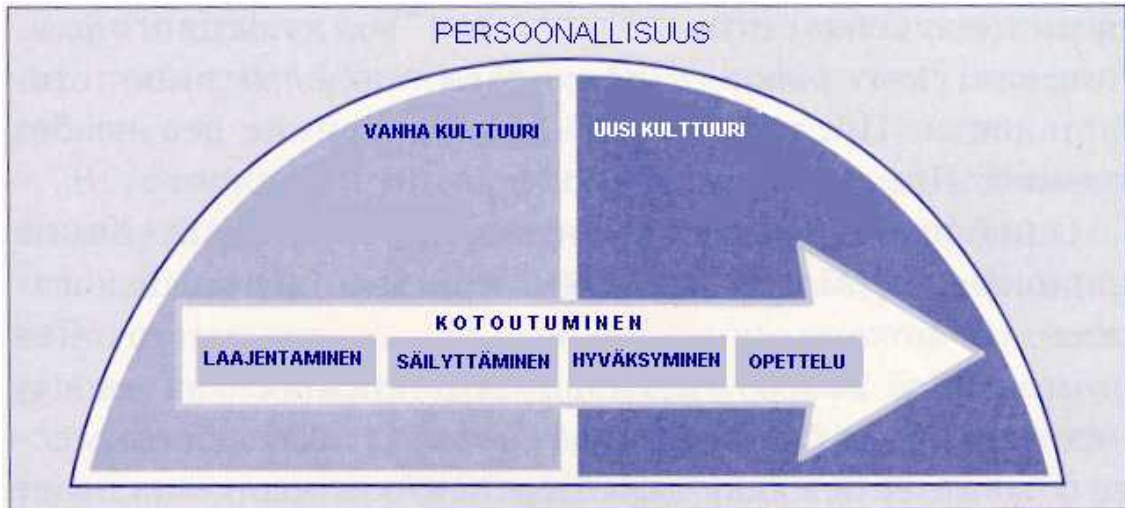
**Varoitettu - siis varustautunut.** Jos teillä on käsitys kotoutumisen rytmistä, ette tule hämmästyneisiin, jos te havaitsette joitakin sen ilmenemismuotoja, euforiaa, depressiota tai jotain muuta. Te vain suhtaudutte niihin itsestään selvyyksinä.

**Rauhallinen suhtautuminen** jo sinänsä pehmentää negatiivisten kokemusten erilaisia hankaluuksia. Se sallii tulevaisuuteen näkemisen ja punnittujen päätösten tekemisen.

2. Teidän pitää itse oman harkintanne mukaan määritellä toimintanne strategia uudessa kulttuurissa ja uudessa yhteiskunnassa.

Jotta teidän olisi helpompi ymmärtää, mistä on kyse, tutustukaa piirrokseen (s. 107).

Ensimmäinen strategia on **säilyttää suhteet omaan entiseen kulttuuriin** tai ainakin ylläpitää siitä jääneitä asioita. Toinen strategia on **hyväksyä uusi kulttuuri**, joka voi toisaalta olla teistä hyvinkin vieraanoloinen ja siksi sen hyväksymiseksi pitää uhrata paljon henkisiä voimavaroja, mutta toisaalta uusi kulttuuri voi olla myös hyvin innostava, ravitseva ja persoonallisuuttanne ja elämääne rikastuttava.



Teidän suhtautumisenne uuteen ja vieraaseen kulttuuriin saattaa myös muuttua aikaa myöten.

Molemmat nämä strategiat - sekä säilyttäminen että hyväksyminen - ovat tärkeitä. Kumpaakaan niistä ei tulisi täydellisesti hylätä tai laittaa syrjään. 'Itsensä osiin jakaminen' on samankaltainen kokemus, mikä johtaa sisäiseen ja ulkoiseen konfliktiin riistäen elämän nautinnot. Jos ei teidän, niin ainakin teidän lastenne pitää ratkaista tämä ongelma. Siksi on parempi tietoisesti tyydyttää molempien puolien intressit: pyrkiä säilyttämään oman kulttuurin tavat ja toisaalta yrittää eteenpäin hahmottamalla kaiken uuden ja epätavallisen. Nämä kaksi tendenssiä - vakaus ja muutos - ovat ylipäätään hyvinkin tyypillisiä ihmisluonnolle, mutta maahanmuuttajan elämässä ne esiintyvät erityisen voimakkaasti. Jokainen tietää arkielämän kokemuksensa perusteella, että suhteiden säilyttämistä entiseen kulttuuriin voivat edesauttaa muistoesineet, valokuvat (seinillekin niitä voi laittaa), taide-esineet, videonauhat, sisustukselliset yksityiskohdat tai erikoisuudet, vaatteet, päivärytmi sekä läheiset ihmiset (sisältäen myös kirjeenvaihdon ja puhelinkeskustelut heidän kanssaan) ja jopa omien ajatusten suuntaaminen.

Jos pitää yllä suhteitaan omaan kulttuuriin sitä hyljeksimättä ja pelkäämättä, että se häiritsee elämää uudessa kulttuurissa, niin silloin tunne *minä olen tällainen, minä olen olemassa, minä hyväksyn itseni*

auttaa saavuttamaan henkisen tasapainon tai - kuten psykologit sanovat - säilyttämään elämän vakauden. Ajatelkaa puuta, joka on istutettu uudelleen maahan ilman juuria. Voiko se säilyä hengissä?

Eräs maahanmuuttaja, toimittaja Umaja Abu-Hanna (Умайя Абу-Ханна) on kirjoittanut: ”Varsinainen ’minä’ on minun kotini, joka on rakennettu ihan uudesta tavasta hyväksyä kaksi paikkaa. Kaksi kotia. Mutta sekään ei riitä minulle, koska näiden kahden paikan välillä on suuria ristiriitoja. Kolmantena paikkana minulla on jonkinlainen ’ylä-minä’, joka sovittaa nämä ristiriidat. Joskus minä otan jonkin piirteen yhdestä kodista, jonkin muun toisesta kodista, ja joskus minä teen sekoituksen. Maahanmuuttajan koti on identtisyydessä. Se on omenapuu, joka on risteytynyt orkidean kanssa, mikä ilmiönä ei ole kovin tavallinen. Sellaisella puulla ei ole mahdollisuutta menestyä omenapuiden eikä orkideoiden kauneuskilpailuissa. Silloin tällöin erilaiset oksat katsovat toisiaan ja hätäntyvät. Joskus taas pistokkaan juurtumispaikka on kipeä ja tulehtunut.”

Tänä päivänä uuden omaksuminen on maahanmuuttajalle olennaisin asia. Tämä koskee erityisesti lapsia. Siksi vanhempien tehtävä on seurata sitä, että lapset eivät irtaantuisi ennen aikojaan omasta kulttuuristaan intoutuessaan uuden kulttuurin omaksumisesta. Jokainen tarvitsee sopivassa suhteessa sekä uutta että vanhaa.

Opeteltaessa uutta kulttuuria - tai voidaan sanoa myös - vierasta kulttuuria on tärkeää yhdistää **vastaanottaminen** ja **aktiivinen mielenkiinto**.

**Vastaanottaminen** on psykologinen termi, joka tarkoittaa ’arvottomatta’ tarkastelua. Se edellyttää jonkinlaista hyvätahoista syrjään vetäytymistä, ei toisista ihmisistä, vaan itsestä. Ihminen ikään kuin vapauttaa tilaa omassa itsessään ja avoimesti päästää sisään sen, mikä tuntuu mielenkiintoiselta ja ansaitsee tai vaatii huomiota. Vastaanottaminen ei tarkoita hyväksymistä eikä tukemista, mutta se poistaa kuitenkin vihamielisyyden, ilkeyden ja aggressiot.

Vastaanottamista kuten muitakin inhimillisiä tottumuksia voidaan harjoitella. Sitä taitoa voi opetella ja myös kehittää itsessään.

Maahanmuuttajan elämässä vastaanottaminen on ainoa keino onnistuneelle rinnakkaiselolle uuden kulttuurin, hänestä outojen elementtien kanssa. Se keino sallii omien arvojen säilyttämisen ja samalla sen avulla voi välttää vieraantumisen ja valheelliset raja-aidat.

**Aktiivinen mielenkiinto** on vastaanottamisen jälkeen seuraava askel opiskeltaessa uutta. Aktiivinen mielenkiinto herää siinä tapauksessa, jos ihminen kykenee löytämään jotakin omasta mielestään houkuttelevaa suomalaisten ihmisten elämästä, heidän tavoista, traditioista tai ajattelutavasta. Ja sitten ihminen haluaakin tietää siitä asiasta enemmän ottaen osaa siihen myös tunnetasolla eikä vain järjellä.

Vain harvoin on niin, että kaikki uudessa maassa miellyttää tai että mikään ei ole mieleen. On opiskeltava ja innostuttava aktiivisesti niistä asioista, mistä pitää. Täten voi välttyä toimeettomuudelta ja voi avata tien uuteen maahan - ei vain fyysisesti, vaan myös henkisesti ja tulevaisuudessa myös yhteiskunnallisesti.

Aktiivisen mielenkiinnon voi kohdistaa ihmisiin (sekä suomalaisiin että aikaisemmin tulleisiin maahanmuuttajiin), kulttuuritapahtumiin, historian faktoihin, luonnon ilmiöihin, arjen esineisiin, tapoihin ja tottumuksiin sekä ennen kaikkea kieleen.

Uudessa maassa mukavilta tuntuvat tavallisesti ne asiat, jotka tuovat mieleen vaikkapa vain kaukaisestikin entisen kotimaan, mutta joskus on niinkin, että uudet asiat tuntuvat todella viehättäviltä ja niillä on innostava vaikutus. Kaikki tämä helpottaa uuteen kulttuuriin siirtymistä, mikä ei siinä tapauksessa ole vain stressaavaa, vaan sillä voi olla myös positiivinen, kehittävä vaikutus maahanmuuttajan persoonallisuuteen. Kannattaa muistaa, että maahanmuuttajien keskuudesta on aikaisemmin tullut monia rauhattomia (sanon hyvässä mielessä) ja merkittävästi menestyneitä persoonallisuuksia,

joista ovat voineet ylpeillä sekä heidät vastaanottanut maa että maa, josta he ovat muuttaneet pois.

Maahanmuuttajan aktiivinen mielenkiinto on erittäin merkittävää, koska puhuttaessa suhteesta uuden kulttuurin ihmisiin (tässä tapauksessa suomalaisiin) maahanmuuttajat ovat aktiivinen osapuoli - heidän tehtävänsä on 'murtaa jää' heidät vastaanottavien ihmisten luo ja ylipäättään koko kulttuuriin. Valitettavasti tämä asia ei korostu olemassa olevissa ohjelmissa tuettaessa maahanmuuttajia. On tärkeää muistaa, kuka sinä itse olet, ja sitten alkaa innolla tutustua muihin ihmisiin - tämä on sääntö, joka toimii todella tehokkaasti henkisenä harjoituksena sopeuduttaessa uuteen maahan.

**3.** Vieläkin tärkeämpi sääntö on se, että ei saa kääntää selkäänsä ongelmille, jos niitä syntyy. Jopa hyvin pienetkin vastoinkäymiset saattavat hyvin perusteellisesti pilata elämän. Jos syntyy vaikeuksia ihmissuhteissa tai joitakin yllämainittuja depression tai hermoromahduksen merkkejä, analysoikaa niiden syyt. Älkää pyrkikö unohtamaan niitä tai pääsemään niistä kovasti eroon, vaikka se ei oikein tahdokaan onnistua. Mikäli kiinnitätte ajoissa 15 minuutiksi huomion sisäiseen (ei ulkoiseen) olotilaanne, voitte estää tämän päivän pienten ongelmien muuttumisen suuremmiksi tulevaisuudessa.

**4.** Hyödyllinen sääntö, joka mahdollistaa teidän sisäisen olotilanne harmonisoinnin, on laskea elämänne myönteisiä asioita. On tärkeää muistaa, ettette vain te opiskele suomalaisuutta ja suomalaista kulttuuria, vaan myös suomalaiset oppivat asioita teiltä - tämä tosin ei aina ole ihan selvää kaikille. Te kiinnostatte teidät vastaanottanutta maata, joten tilaisuuden tullen kertokaa oman kulttuurinne niistä asioista, joita suomalaisilla ei ole. Tällainen vaihto voi olla molempia osapuolia rikastuttavaa ja johtaa ihmisen harmoniseen kehittymiseen ja kotoutumiseen.

5. Täytyy muistaa, että kaikkein parhaimpiin kotoutumistuloksiin päästään yhdistämällä järkevästi ihmisen sisäiset ja ulkoiset ponnistelut.

On yleisesti tiedossa, että myönteisesti asioihin suhtautuva ihminen löytää nopeammin itselleen työtä ja hänellä on vähemmän konflikteja viranomaisten kanssa. Kasvattakaa itsessänne kärsivällisyyttä, tuntekaa iloa ympäröivästä maailmasta ja yrittäkää olla keskittymättä kielteisiin asioihin liiallisesti. Teidän täytyy tietoisesti tarkastella itseänne ja omaa sopeutumistanne, ratkaista ongelmianne sitä mukaa, kun niitä ilmenee. Oman toimettomuutenne takia älkää joutuko vaikeisiin tai jopa umpikujamaisiin tilanteisiin. Näiden neuvojen lisäksi pyrkikää etsimään toimivia apukeinoja psykologian kirjoista tai keksikää itse uusia ratkaisuja ongelmallisiin tilanteisiin.

Kuten on olemassa yö ja päivä, jotka vaihtuvat toinen toiseksi, on jokaisella ihmisellä olemassa oma ulkoinen ja sisäinen maailmansa ja hänen täytyy huolehtia näiden maailmojen välisestä harmoniasta. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun elämä muuttuu hyvin dramaattisesti kuten teillä nyt.

Näillä sivuilla on annettu yleisiä psykoterapeutin ohjeita erilaisiksi kotoutumisstrategioiksi. Maahanmuuttajan on hyvä tietää, että Suomessa kiinnitetään paljon huomiota ihmisen henkiseen terveyteen. On tapauksia, joissa lääkärinsä puoleen kääntynyt ihminen saa sairauslomaa täydellisen uupumuksen tai stressin vuoksi.

Sosiaalitoimistoissa on työssä psykologeja, jotka antavat apua kaikille heidän puoleensa kääntyville ihmisille. Konsultaatio on ilmaista ja se tapahtuu anonyymisti. Käytännöllisesti katsoen kaikissa kunnissa on perheneuvoloita, joissa myös voi saada apua ilmaiseksi. Helsingissä toimii maahanmuuttajille tarkoitettu kriisikeskus, joka palvelee kaikkia Suomessa asuvia maahanmuuttajia sekä heidän perheitään sekä henkistä terveyttä että sosiaaliturvaa koskevilla ongelmilla.

Nämä palvelut ovat ilmaisia. Mikäli ihminen ei itse kykene selittämään asioitaan suomeksi, täytyy hänen jo hyvissä ajoin ilmoittaa tarvitsevansa tulkkia. Kaikkien neuvonantajien luo täytyy varata aika aina etukäteen.

**Neuvo:** *Mikäli haluatte syventää omia tietojanne psykologiasta tai ihmisten välisistä suhteista, katsokaa tämän kirjan lopussa olevaa kirjallisuusluetteloä. Lisäksi teidän on hyvä tietää, että Ulkomaalaisten kriisikeskus ja Suomen mielenterveysliitto ovat julkaisseet hyödyllisen oppaan 'Как войти в повседневную жизнь в Финляндии'. Tämän opas on siis venäjänkielisenä ja se on julkaistu myös muilla kielillä. Sitä voi tilata Helsingistä Kriisikeskuksesta tai kirjastoista.*