

Göçmen Uygur Türklerinin yas süreci

The mourning process of migrant Uyghur Turks

Ayşe Zeynep Akkoyun

Gönderilme tarihi: 18.01.2022

Kabul tarihi: 26.05.2022

Öz

Sayırsız zorlukları tanımında barındıran göç süreci; göçmenin ruhsal yapısında çeşitli etkileşime ve değişime neden olan karmaşık bir dönemdir. Bahsi geçen etkileşim ve değişimlerin ruhsal yapıda bazı intrapsişik tetiklenmelere aracılık etmesi; göçmende kimi olağan reaksiyonların ortaya çıkmasına neden olur. Bu reaksiyonların başında yas tepkileri gelir. Göç ile yas ilişkiseliliği; göçün pek çok sevgi nesnesi kaybı demek olmasından kaynaklanır. Göç sürecini zorlaştıran faktörlerin artması; zaten zorlu bir dönem olan yas sürecini daha da zora sokar, süreç komplike yasa bile dönüşebilir. Zorunluluk sonucunda göç etme, geride kalanların zor şartlar altında yaşamına devam etmesi, hijyenik olmayan göç koşulları, dil sorunu; göçün neden olduğu yas sürecini olumsuz yönde etkileyen faktörlerden sadece bazılarıdır. Bu noktada anavatanından çeşitli nedenlerle göç etmek zorunda kalan ve süreci zorlaştırabilecek pek çok stresör etkene sahip olan Uygur Türkleri açısından yas sürecinin oldukça zor geçtiğini söylemek mümkündür. İlgili yazın ve psikiyatri literatürü derlenerek hazırlanan bu çalışmada; Uygur Türkleri özelinde göçmenlerin yas sürecini olumsuz yönde etkileyen faktörler hakkında toplumsal farkındalık oluşturmak amaçlanmaktadır. Çalışmanın, araştırmacıları konuyla ilgili iyi yapılandırılmış klinik çalışmalara teşvik etmesi beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: Ruh sağlığı, göç, yas, göçmen Uygur Türkleri, sosyal psikiyatri.

Akkoyun AZ. Göçmen Uygur Türklerinin yas süreci. Pam Tıp Derg 2022;15:868-876.

Abstract

The migration process, which includes numerous difficulties in its definition; it is a complex period that causes various interactions and changes in the immigrant's mental structure. These interactions and changes mediate some internal triggers in the mental structure; causes some usual reactions in immigrants. At the beginning of these reactions are mourning reactions. The relationship between migration and mourning, this is because migration means the loss of many objects. Increasing factors complicating the migration process; it makes the grieving process even more difficult; the process can even turn into a complicated mourning. Forced migration, living under difficult conditions, unhygienic migration conditions, language problem; these are just some of the factors that negatively affect the grieving process caused by migration. At this point, it is possible to say that the mourning process is very difficult for the Uyghur Turks, who have to migrate from their homeland for various reasons and have many stressful factors that can complicate the process. In this study, which was prepared by compiling the relevant literature and psychiatry literature; it is aimed to create social awareness about the factors that negatively affect the mourning process of immigrants, especially for Uyghur Turks. The study is expected to encourage researchers to well-structured clinical studies on the subject.

Key words: Mental health, migration, mourning, immigrant Uyghur Turks, social psychiatry.

Akkoyun AZ. The mourning process of migrant Uyghur Turks. Pam Med J 2022;15:868-876.

Giriş

Göç dünya üzerindeki her toplumun gündeminde olan evrensel bir yaşam olayıdır. Bununla birlikte Türk toplumlarının gönüllü veya zorunlu olarak gerçekleşmesi fark etmeksizin göç olayına yabancı olmadığı bilinen bir gerçektir. Memleketlerini geride bırakmak zorunda kalan Türklere verilebilecek birçok örnekten biri de Uygur Türkleridir.

Sayırsız zorlukları tanımında barındıran göç süreci; göçmenin ruhsal yapısında çeşitli etkileşime ve değişime neden olan karmaşık bir

dönemdir. Bahsi geçen etkileşim ve değişimlerin göçmenin iç dünyasında bazı intrapsişik tetiklenmelere aracılık etmesi, göçmende başta yas belirtileri olmak üzere bir takım ruhsal yakınmaların ortaya çıkmasına neden olur. Dolayısıyla bir göç olayını değerlendirirken göç sürecinin göçmen ruh sağlığı üzerindeki etkilerine değinmeden ele alınması; göçün bireyler ve toplumlar üzerindeki etkilerinin tam anlamıyla anlaşılabilmesini engelleyecektir.

Literatür derleyerek hazırlanan bu niteliksel ve özgün çalışmada; Uygur Türkleri özelinde göçün kaynaklık ettiği yas sürecini etkileyen

faktörleri sosyal psikiyatri penceresinden değerlendirmek ve konuyla ilgili toplumsal farkındalık oluşturmak amaçlanmaktadır. Ayrıca çalışmanın, araştırmacıları göçmenin yas süreciyle ilgili geniş çaplı saha çalışmalarına teşvik edeceği düşünülmektedir.

Göç ve kaçınılmaz sonucu yas

Göç etme düşüncesinin zihinde belirdiği andan itibaren başlayıp, yeni yere adapte olma zamanına kadar devam eden göç süreci; sadece göç edenin değil, aynı zamanda gerek yerli toplumun gerekse memlekette kalan toplumun ruh sağlığı üzerinde bazı izler bırakır. Göçün ruh sağlığı üzerindeki etkilerini değiştiren pek çok faktör bulunmakta, bu faktörlerden bir kısmı göçmenin süreçten etkilenme oranını azaltmakta, diğer kısmı bu etkiyi belirgin olarak artırmaktadır. Göçün ruhsal etkilerini tetikleyen faktörlerin sayısı ve devam etme süresi arttıkça süreç göçmen için dramatik bir hale gelir. Bu bilgiler ile göçün ruhsal etkilerinin primer göçmenlerle sınırlı kalmayıp sekonder göçmenlerin (göç etmemiş sonraki kuşakların) de süreçten nasibini aldığı bilgisi [1-3] bir arada düşünüldüğünde; göçü, süreci zorlaştıran faktörlere yönelik önlemlerin alınmasını zorunlu kılan toplumsal bir yaşam olayı olarak nitelendirmek mümkündür.

Bir sebepten dolayı anavatanından ayrılmak demek olan göç; anavatanın yanında kültür, anadil, yöresel lezzetler, ata mezarları, hayaller, anılar ve alışkın olunan yaşam tarzı gibi sayısız sevgi nesnesi kaybına neden olur [4]. Dolayısıyla, göç sürecini; ruhsal sorunlar ile çevresel faktörler başlığı altında sınıflandırılan toplumsal, siyasal, sosyal, ekonomik ve kültürel etkenler arasındaki ilişkiye odaklanan sosyal psikiyatri alanından bağımsız değerlendirmek yanlıştır.

Göç olayının neden olduğu nesne kayıpları aslında bir tür değişimdir. Değişimi bünyesinde barındıran her yolculuk; ruhsal aygıtta bir takım psikodinamik süreçlerin tetiklenmesine neden olur. Yani; çeşitli değişimleri kapsayan göç olayı sadece nüfus hareketliliği gibi maddesel bir yolculuğu değil aynı zamanda ruhsal yapıda meydana gelen uzun bir psikolojik yolculuğu da başlatır.

Her kaybın yas sürecine neden olduğu bilgisi masaya yatırıldığında; göçün kaynaklık ettiği kayıplar silsilesiyle birlikte göçmenin

aniden yas sürecinin içine çekildiğini söylemek yanlıştır. Nitekim Volkan da [5] “yerinden yurdundan ayrılmış bireyler; sürekli yas tutan kişilerin özelliklerini sergilemektedir” derken bu durumun altını çizmektedir. Dolayısıyla herhangi bir göç olayını ele alırken yas tutma işine değinmek zaruriyet arz eder.

Yas tutma işi

Yas; sevilen birisinin vefatı sonrasında ortaya çıkabildiği gibi somut ya da soyut olması fark etmeksizin herhangi bir sevgi nesnesinin kaybının ardından da kendini belli edebilir. Sevgi nesnesinin yitiminin yasa neden olması çok doğaldır. Yani kişinin yas tutması ruhsal bir hastalığa işaret değildir. Yas sürecinde olan kişinin yaşadığı elem, acı, keder, hüznün, mutsuzluk gibi birtakım duygular yas tepkisi olarak bilinir. Bu tepkiler çoğu zaman sanki kişinin bir parçası ölmüş ya da yok olmuş hissine kapılmasına, artık yaşamının bir anlamı olmadığını düşünmesine neden olur. Öyle ki yas tutan kişi boşa yaşıyormuş gibi düşünebilir, hissettiği olumsuz duygularla ve sevgi nesnesinin hayatının geri kalanında yer almayacağı gerçeğiyle ilişkili olarak günlük yaşamında bazı aksaklıklar yaşamaya başlar. Kişinin yaşamına eski işlevselliğinde devam etmesinin tek şartı ise; kaybı ve hissettiği olumsuz duyguları kabul etmesi, onlarla baş etmeyi öğrenmesidir. Burada kastedilen şey; kaybettiği nesneyi unutmak ya da onu artık sevmemek değildir [6]. Aslında yas tutan kişiden beklenen, kaybettiği sevgi nesnesiyle ruhsal anlamda sağlıklı bir şekilde vedalaşabilmesidir.

İlgili literatür, ruhsal yapının kayıptan önceki dengesine tekrar dönmesi için yas süreci esnasında belli evrelerin yaşanmasına işaret eder [7]. Bahsi geçen evreler; şok ve hissizlik; kayba inanmama ve inkar etme; yalnızlık ve öfkenin eşlik ettiği kaybın geri gelmesini arzulama; çaresizlik; kaybı kabullenme ve hayatı yeniden düzenlemedir. Bazı kişisel faktörlere bağlı olarak bu evreler kişiden kişiye değişebilir ya da bazı evreler hiç yaşanmayabilir [6]. Worden [8] yas sürecinin belli evrelerden oluşmasından ziyade yas tutan kişinin bu süreçte aktif olduğunu ve yaşadığı kayba uyum sağlayabilmesi için bazı görevleri yerine getirmesi gerektiğini savunur. Worden'in [8] yas görevleri modeline göre kaybı yaşayan kişinin ilk görevi; kaybı kabul etmek, sevgi nesnesinin artık geri dönmeyeceği gerçeğiyle duygusal

anlamda yüzleşmek, kaybı içselleştirmektir. Yas sürecindeki kişinin diğer görevi kayıpla birlikte duyumsadığı acıyı kabullenip yaşamaktır. Zira bu acının ruhsal açıdan sağlıklı bir şekilde yaşanmaması yas sürecini uzatmaktadır. Kaybı yaşayan kişinin üçüncü görevi sevgi nesnesinin olmayacağı bir çevreye uyum sağlama, kaybın ruhsal yapıda meydana getirdiği değişikliklere adapte olmaktır. Yaşamdaki değişikliği anlamlandırma ve hayatın amacını yeniden saptamaya yönelik olan bu görev, yas sürecinin gidişatının belirlenmesi açısından çok önemlidir. Çünkü bu görevin hangi düzeyde yerine getirildiği yas sürecinin çözümlenmesiyle yakından ilişkilidir. Yas tutan kişinin son görevi ise; kaybettiği sevgi nesnesiyle ilişkilerini yeniden düzenleyerek hayatına devam edebilmektir. Tamamlanması en zor olan bu görevi başarıyla yerine getiren kişi; kaybettiği sevgi nesnesiyle ilişkilerini sonlandırmadan, o nesneyle ilgili duygu ve düşüncelerini ruhsal yapısında uygun bir yere konumlandırıp yaşamını sürdürmeye devam etmeye artık hazırdır.

Yas sürecinde olan kişinin yas belirtilerinin altı ile yirmi dört ay kadar sürmesi beklenir. Kayıptan sonra yas sürecinin ortaya çıkması doğal bir durum olsa da bu süre kişiyi oldukça zorlayan bir dönemdir. Böyle bir dönemden geçen kişi kaybını kabullenmek için zamana, içsel motivasyona ve sosyal desteğe ihtiyaç duyar. Kişinin yas süreci bir sebepten ötürü sekteye uğrar, yaşanması olağan yas evrelerinin birinde takılıp kalır yani ruhsal açıdan sağlıklı bir şekilde yasını tutamazsa; yas süreci uzar, hissedilen acı derinleşir ve beklenmedik, abartılmış, uzamış bazı patolojik tepkiler veya tepkisizlik hali gelişebilir [9-11]. Bu durum patolojik, maskelenmiş, çözümlenmemiş, kronik, gecikmiş ya da komplike yas olarak adlandırılır [10, 12, 13]. Komplike yas; çeşitli somatik yakınmalar ve ruhsal belirtilerle yakından ilişkili olan ve kişiyi yoran bir süreçtir [6].

Tüm bu bilgiler açıkça göstermektedir ki; yas, yaşanan kayıptan sonra, öncesine nazaran artık bazı eksiklikleri olan yeni yaşama uyum sürecinin göz ardı edilmemesi gereken bir parçasıdır. Zira bireyin yaşadığı kaybı yas tutarak iç dünyasında kabullenmesi ile yeni yaşama adaptasyonu birbirinden bağımsız değildir. Bu bilgiyi göçmenler üzerinden ele almak da mümkündür. Yani; göçmenin yas tutması, ruhsal yapısında birtakım değişimlere aracılık

ederek göçün neden olduğu kültür şokunun şiddetini azaltabilme ve yeni yaşamına daha kolay adapte olmayı artırabilme gücüne sahiptir. Yas sürecini ruhsal açıdan sağlıklı yaşayabilen göçmenler; yeni kültüre tam anlamıyla teslimiyet göstermediği gibi iki farklı kültürün toplamı olan yepyeni bir kimlik de oluşturmazlar, dolayısıyla yeni yaşamlarına daha hızlı adapte olabilirler [5]. Yas sürecinin ruhsal açıdan sağlıklı bir şekilde yaşanması tabiri caizse hayati öneme sahip olsa da göçmenin yasını sağlıklı bir şekilde tutması, yani çözümlenmesi çok da basit olmayan bir süreçtir.

Göç ve yas tutma işi

Yası olağan seyrinde devam eden göçmenlerin ruhsal destek almaları gerekli değildir. Ancak bireyin yası komplike hale geldiğinde; sürecin takılı kaldığı aşamadan devam edebilmesi, sevgi nesnesi kaybıyla ilişkili yaşanan iç çatışmaların çözümlenebilmesi, kaybın ruhsal yapıda içselleştirilebilmesi ve onsuz bir hayata adapte olunabilmesi için bir uzmandan yardım alınması şarttır.

Yas sürecinin sağlıklı yaşanıp yaşanmaması intrapsişik faktörler ile dış faktörlerin etkileşiminden bağımsız değildir. Göçle birlikte birçok sevgi nesnesini kaybeden göçmen; hayatta kalmak ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmek için sosyal çevreye olduğu gibi fiziki çevreye de bağımlıdır. Dolayısıyla doğup büyüdüğü yeri, sevdiklerini, hatıralarını, geleceğe dair hayallerini ardında bırakan göçmen bu süreçte narsistik bir yıkıma uğramakta, ruhsal gelişim basamaklarında analitik anlamda bir gerileme yaşamaktadır. Bu durum kişinin çocukluk yıllarındaki iç çatışmalarını yeniden canlandırmaktadır [14]. Dolayısıyla her göçmenin yas süreci; benzer dış faktörlere sahip olsa bile, intrapsişik faktörlere bağlı olarak herkesten daha farklı ve kendisine özgüdür. Ancak göçün neden olduğu yas sürecinin kendine haslığıyla birlikte bu sürecin ortak bazı yanlarının bulunduğu gerçeği de yadsınmamalıdır.

Göçmen Uygur Türklerinin yas süreci

1948 tarihli İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'nin 13. maddesinde belirtildiği üzere; her insan, kendi ülkesi de dâhil olmak üzere, herhangi bir ülkeden ayrılma ve ülkesine yeniden dönme hakkına sahiptir [15]. Kişinin vazgeçilemez olan bu hakkı Volkan'a [5] göre;

günümüz dünyasında ülkesinden gönüllü olarak göç eden ya da bir şekilde göç etmek zorunda kalmış pek çok göçmenin elinden alınmış durumdadır. Uygur Türkleri de kendi memleketlerine geri dönme hakkı elinden alınmış göçmenlere verilebilecek örneklerden birisidir.

Uygur Türklerinin anavatanı Doğu Türkistan'dır. Türk Milleti'nin ata yurdu, gönül coğrafyamızın en mümtaz yerlerinden biri ve tarihin en eski dönemlerinden itibaren Dünya Türklüğü'nün beşiği olarak bilinen Doğu Türkistan; günümüzde Çin'in sınırları içerisindedir [16-18]. Uygur tarihiyle ilgili yazına bakıldığında net bir şekilde görülmektedir ki; Doğu Türkistan'da yaşayan çeşitli Türk boyları birçok kez göç etmek zorunda kalmıştır. Doğu Türkistan'da 1949 yılındaki Çin işgaliyle birlikte canlarını kurtarmak ve hür dünyada vatanlarının kurtuluşu için mücadele etmek amacıyla Uygur Türklerinin kafileler halinde göç ettikleri de bilinen bir durumdur [19]. Günümüzde de memleketlerini geride bırakmak zorunda kalan birçok Uygur Türkü olduğu bilinmektedir.

Göç kaynaklı yas sürecini etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bahsi geçen faktörlerden ilki göçmenin göç etme nedenidir. Göçün gönüllü olarak tercih edilmesi ya da bir şekilde dayatılması sürecin ruhsal boyutunu belirgin şekilde değiştirmektedir. Nitekim kendisi de göçmen olan psikiyatrist Akhtar [20], "bireyin memleketinden ne düzeyde kendi seçimiyle ayrıldığı göçmenin yeni yaşamına adaptasyonunu etkileyen önemli bir durumdur" diyerek bu konuya vurgu yapmıştır. Gönüllü gerçekleştirilen göçün ruhsal etkileri genelde daha az olmakta, beraberinde gelen yas süreci daha kısa sürede atlatılmaktadır. Başka bir deyişle göç gönüllü olduğunda, eğer ki göçmenin ruhsal yapısı zorluk teşkil etmiyorsa, birey yeni yaşamına daha kolay alışmaktadır. Ancak göç gönüllü dahi olsa; çoğu zaman memleket, içine doğulan kültür ve dil gibi birçok kaybı bünyesinde barındırmakta, bireyi zorlu bir yas sürecinin içine sürüklemektedir. Nitekim güvenlik, aşinalık ve tarihsel devamlılık gibi hissel kayıplar; fiziksel bir tehdit ya da gerçek bir zarar söz konusu olmadığında bile kişiye bir hayli ağır gelmekte, göçmenin ruhsal yapısında bazı çağrışımları tetiklemektedir [21]. Bireylere göç etmekten başka bir şans verilmediğinde kayıpların zihinde anlamlandırılması daha farklı

olmakta, sürecin kabullenilmesi zorlaşmakta, yasin sağlıklı bir şekilde çözümlenme ihtimali azalmaktadır. Tıpkı Uygur Türkleri gibi göç etmekten başka bir ihtimal kalmadığında yani sevgi nesnelere gönüllü olarak geride bırakılmadığında; göçmen yaşamına kaldığı yerden kolayca devam edememektedir.

Göçmenin yas sürecini etkileyen bir diğer faktör; bireyin göçe yani memleketinden, sevdiklerinden, geçmişinden ayrılmaya kendisini ne kadar hazır hissettiği, kendisini bu duruma hazırlamak için ne kadar vaktinin olduğu ve göç olayından beklentisinin ne olduğudur [20]. Aslında bu faktör ile göç nedeni birbiriyle yakından ilişkili iki değişkendir. Eğer ki süreç aniden geliştirse veya sürgünlerde olduğu gibi bireye göç etmekten başka bir seçenek sunulmadıysa; göçün neden olduğu yas sürecinin daha karmaşık bir hal alacağı ortadadır. Bu noktada geride bıraktıklarını tekrar görme, memleketini ziyaret etme şansının olup olmaması da çok önemlidir. Uygur Türkleri örneğinde olduğu gibi eğer bireyin geriye dönme ihtimali zayıfsa ya da kendi elinde olmayan sebeplerden dolayı belirsiz süre boyunca geri dönüşü söz konusu bile değilse; göçün neden olduğu yas sürecinin çözümlenmesi çok kolay olmamaktadır.

İlgili yazın erişkinlerin göçe gönüllü olup olmamasından bağımsız olarak çocukların her zaman sürgün olduğunun altını çizer [22]. Çünkü ebeveynler göçü kendileri istese dahi bu karar alınırken çocuklara fikirleri genelde sorulmamakta veya fikirleri alınsa da sonuç çok değişmemektedir. Bu sebeptir ki; göç ettikten sonra çocukların ruhsal dengeleri erişkinlerden daha fazla sarsılmakta, yas süreçleri daha zorlu geçmektedir. Sevilen bir kişinin kaybı sonrasında ortaya çıkan yas sürecinde çocukların suçluluk hissine kapılması beklenen bir durumdur. Benzer şekilde göçmen çocukların göçle birlikte gelen kayıplardan kendisini sorumlu görmesi ihtimali de az değildir. Göçmen çocuğun göçü kendisiyle ilişkilendirmesi; elem, acı, keder gibi göçün neden olduğu olumsuz duygularla baş edebilmeyi zorlaştıracak bir durumdur. Günümüzde ülkemize göç etmek zorunda kalmış birçok Uygur Türkü çocuk olduğu bilinmektedir. İlgili yazında bu çocukların önemli bir kısmının anne ve/veya babasının anavatanda kaldığı, onlarla iletişime geçme imkânlarının yok denecek kadar kısıtlı olduğu belirtilmektedir [23,

24]. Ebeveynin çocuk gelişimindeki rolü göz önünde bulundurulduğunda; göç etmiş Uygur çocuklar için göçün yıkıcı ve olumsuz etkilerinin diğer gruplara nazaran çok daha fazla olduğu gerçeği göz ardı edilememektedir.

Akhtar [20]; anavatanından ayrılan göçmenin memleketiyle arasındaki intrapsişik bağlantısında bir takım dışsal takviyeye ihtiyacı olduğunu ifade etmiştir. Ona göre göçmenin dışsal takviye için iki kaynağı olup, bunlardan birincisi geride kalan yakınlarıyla telefon görüşmeleri yapmak ve memleketini ziyaret etmektir. Diğer ise kendisiyle birlikte göçmüş olan aile bireyleri ve aynı etnik topluluktan oluşan geniş bir sosyal ağıdır [20]. Uygur Türklerinin bahsi geçen kaynaklardan birincisinden neredeyse tamamen mahrum olduklarına, uzun süredir geride kalan ailelerinden, akrabalarından ve sevdiklerinden haber alamadıklarına dair haberler kitle iletişim araçlarında yer almaktadır. Göçmen Uygurların; geride kalan ailelerinden haber alamadıkları için onların hayatta olup olmadıkları gibi bazı endişeler duyumsamaları çok doğaldır. Bu endişelerin göçmen Uygurların ruhsal dengelerini tekrar kurmasına engel olacağı açıktır. Yani geride kalanlarla iletişime geçme imkânından yoksun olmanın beklenen sonucu yas süreçlerinin sekteye uğramasıdır.

Göçle birlikte başlayan psikolojik yolculuk geride bırakılanların stabil ve güvende olup olmamasıyla yakından ilişkilidir [25]. Geride kalan sevgi nesnelere çatışma, terörizm, soykırım gibi çeşitli insan hakları ihlalleri veya sosyopolitik istikrarsızlık gibi grup kimliğine yönelik tehditlerle karşı karşıya kalması; göç kaynaklı yas tutma işinin sağlıklı yaşanma ihtimalini çoğu zaman ortadan kaldırmakta, sürecin göçmen ruh sağlığı üzerindeki etkilerini belirginleştirmektedir.

Göçü zorlaştıran faktörler irdelenirken Niederland [26] tarafından tanımlanan “sağ kalanın suçluluğu” kavramı üzerinde durulması gerekir. Geride kalanlara göre nispeten daha iyi yaşam koşullarına sahip olmak; göçmenlerde sağ kalanın suçluluğu hissine kaynaklık eder. Çünkü yıkım, ölüm ya da kayıpların devam ettiği karmaşık bölgelerden göç edenler; pişmanlık, olanlardan kendini sorumlu tutma, sevdiklerinin kötü muameleye maruz kalmasına engel olamamaya ilişkili çaresizlik ve suçluluk hissediler [27]. Bu his; göçmenin yaşadığı stres oranını artıran önemli bir faktördür [28, 29].

Ayrıca sağ kalanın suçluluğunun siyasi anlamda henüz var olmamış uluslar için daha karmaşık bir hal aldığı düşünülmektedir. Akhtar [20] böyle milletlerden gelenler için resmi bir devlet olacağı umudunun göçmenlerin hem yas hem de adaptasyon sürecine engel olduğuna işaret etmektedir. Konunun Uygur Türkleri üzerinde ele alınması da mümkündür. Göçmen Uygurlara sorulduğunda; maddi sorunlarına ve çeşitli ruhsal yakınmalarına rağmen memleketlerinde olan olaylar nedeniyle, oradaki yakınlarının karşı karşıya kaldığı problemlere göre daha iyi yaşam koşullarına sahip olduklarını düşündüklerinden dolayı derin bir suçluluk hissettikleri sıkça işitilmektedir. Nitekim bir Uygur Türkünün şu cümleleri konuyu özetler niteliktedir: “Ben kızlarımı kendimle beraber getiremedim. Acaba beni hiç affedebilecekler mi? Bu düşünceler beni çok yoruyor.” [30]. Bu noktada Uygur Türklerinin hissettikleri sağ kalanın suçluluğunun göç kaynaklı yas sürecinin çözülmesini engellediği söylenebilir. Dolayısıyla bu suçluluğun göçmenin yas sürecini etkileyen faktörlerden biri olarak değerlendirmek yanlış değildir.

Göçmenin göç sırasında maruz kaldığı ek travmalar ile göç sonrası yaşanan içsel hesaplaşmanın seyri birbiriyle yakından ilişkili iki durumdur. Zira göç süreci boyunca yaşanan hukuki, kültürel, dini, idari ve siyasi travmalar; göçmenin güvenlik endişesini alevlendirmekte, göçün neden olduğu yas sürecinin zorluk düzeyini artırmaktadır [5]. Göçün konfor düzeyi ne kadar iyi ise; göçün başlattığı psikolojik yolculuk da o kadar kolay geçmekte, göçmen yeni hayata uyum sürecini daha kısa sürede tamamlamaktadır. Bu durumu tersten okumak da mümkündür. Zira göç ederken yaşanan ek travmaların sayısının ve şiddetinin artmasıyla birlikte göçün neden olduğu yas sürecinin daha dramatikleşmesi tahmin edilebilir bir durumdur.

Uygur Türklerinin göç süreçlerine bakıldığında göç boyunca pek çok travmayla karşı karşıya kaldıkları görülmektedir [23, 24]. Kendilerinden maddi anlamda faydalanmak isteyenlere rastlamaları, gittikleri yerde özellikle haklarının henüz tanımlanamadığı dönemde haksızlıklara maruz kalmaları, dil sorunu nedeniyle kandırılmaları, yerli toplum tarafından yadırganmaları ve önyargılı kimseler tarafından kendilerine kötü muamelede bulunulması; bahsi geçen travmalardan sadece bazılarıdır. Böyle

olumsuzluklar göçmenleri sosyal ilişkilerinde her zamankinden daha fazla çekingen ve öfkeli yapmakta, kendilerine olan güvenlerini zedelenmekte, kaygı, huzursuzluk ve iç sıkıntısı gibi olumsuz duygular hissetmelerine neden olmaktadır. Bu durumun doğal sonucu ise göçmenlerin yeni hayatlarına alışma süreçlerinin uzamasıdır.

Göç süreci boyunca maruz kalınan travmatik yaşamlar; göçmenlerin gerek kendi, gerek dünya, gerekse gelecek hakkındaki düşüncelerini etkilemekte, onlarda “değersizim”, “önemsizim”, “kıymetsizim”, “dünya çok güvensiz bir yer”, “gelecek benim için kapkaranlık” gibi akılcı olmayan düşüncelerin gelişmesine neden olmaktadır. Yaşanmaması gereken bir olay gibi deneyimlenen zorunlu göçe eklenen her travma; bu düşünceleri daha da derinleştirir. Böyle bir dönemden geçen göçmen; olası bir felakette kimsenin kendisine yardım etmeyeceğine, kendisinin yardıma layık birisi olmadığına, dünyanın kötü bir yer olduğuna dair bir takım olumsuz otomatik düşünceler geliştirdiği için başta sosyal hayat olmak üzere işlevselliğin her alanında önemli kayıplar yaşar. Benzer durumun Uygur Türkleri için de geçerli olduğunu söylemek yanlış değildir. Ancak bu konuda daha net veriler ortaya koyabilmek için kendileriyle yapılacak klinik çalışmalara ihtiyaç vardır.

Göçmenin yas süreci ele alınırken göç olayının hukuki boyutu da göz ardı edilmemesi gereken konulardandır. Bu noktada göçmenlerin anavatanından yasal yollarla ayrılıp ayrılmaması gündeme gelir. Yasadışı göç eden bireyler çoğu zaman tekin olmayan yollara başvurarak sağlıksız koşullarda yolculuk yaparlar. Öyle ki son yıllarda bu yolları tercih eden göçmenlerin göç sürecini tamamlamadan hayatlarını kaybettiğine sıkça şahit olunmaktadır. Kaçak göçmen bu zorlu yolculuğu tamamlasa bile hukuki anlamda bir takım haklardan belirsiz bir süre yoksun kalmaktadır. Diğer insanların sahip olduğu haklardan yoksun olmak; değersizlik, çaresizlik, özgüvende azalma, duygusal hassasiyet, utanç gibi bazı hislere kaynaklık eder. Bu durum göçmenleri gerek iş yaşamında gerekse günlük yaşamda hem maddi hem de manevi açıdan sömürülmeye açık hale getirir. Sömürülmek göçmenlerin kendilerine güvenlerini daha çok kırarak yeni çevrelerine uyumlarını zorlaştırır. Benzer durum Uygur Türkleri için de geçerlidir. Zira günümüzde göçmen Uygurların önemli bir

kısımının oturma izni gibi bazı yasal haklardan yararlanma konusunda zorluklar yaşayabildiği bilinmektedir. Bu noktada göçmen Uygurların vatandaşlık hakkı ve oturma izni gibi yasal haklarının tanımlanması önündeki hukuksal ya da bürokratik problemlerin vakit kaybedilmeden çözüme kavuşması; yeni yaşama alışmaları ve toplumsal işlevselliklerinin artması bağlamında çok önemlidir.

Ekonomik problemler, dil sorunu ve sosyal güvencenin olmaması; göçmenin sağlık hizmetlerinden yararlanabilmesinin önünde duran engellerden bazılarıdır [31]. Benzer sorunlara Uygur Türkleri de maruz kalabilmektedir. Göçmen Uygurlar ihtiyacı olan sağlık hizmetlerinden yararlanamadıklarında rahatsızlıklarının tedavileri geciktiğinden dolayı işlevselliği etkilenmekte, ilerleyen hastalıkları sebebiyle tedavi masrafları artmaktadır. Bu durum Uygurların sadece fiziksel sağlığını olumsuz etkilemekle kalmayıp aynı zamanda yas tutma işine ket vurmakta, yeni yaşamlarına adapte olmalarına engel olmaktadır.

Göçmenler ile yerel halk arasındaki kültürel farklılıkların boyutu; göçmenin yas sürecini değiştirebilen diğer bir faktördür. Burada kültürel derken aslında; damak tadı, dil, müzik, mizah, kıyafet, alışkanlıklar, toplum tarafından kabul gören kendini ifade ediş biçimi, gelenek, görenek, töre gibi daha birçok noktaya atıfta bulunmaktadır. Göçmenin kültürüyle yerel halkın kültürü ne kadar birbirine benziyorsa bireyin yeni yere adaptasyon süreci de o kadar kolay olmaktadır [14]. Konu ülkemize göç etmiş Uygur Türkleri açısından ele alındığında, kültürel benzerliklerin ve lehçeler farklı olsa da aynı dili paylaşmanın; ülkemizdeki Uygur Türklerinin adaptasyon sürecinin, kültürel farklılıkları belirgin olan diğer ülkelerdeki Uygur Türklerine göre daha kolay olduğu sonucuna varılabilir. Nitekim benzer ifadeleri ülkemize gelmeden önce farklı ülkelerde yaşamış Uygur Türklerinden de duymak mümkündür. Ancak her iki toplumun kültürel benzerliklerine rağmen göçmen Uygurların kendilerini “göçmen”, “misafir”, “öteki” veya “farklı” gibi hissetmelerinin önüne geçemedikleri de dikkatlerden kaçmamaktadır. Zira göçmenler; algıda seçiciliğin etkisiyle günlük yaşamda dışarıdan bakıldığında ufak veya önemsiz gibi görünen farklılıklara hemen dikkat kesilmekte, “diğeri” olma hissini aklından çıkaramamaktadır. Dolayısıyla her ne kadar

kültürler benzer, etnik köken, dini inançlar ve anadil aynı olsa da bu ortak payda ülkemizde yaşayan Uygurları ruhsal anlamda belli bir düzeye kadar destekleyebilmektedir. Yani, ülkemizdeki Uygurlar gurbetliklerini bir an olsun unutamamaktadırlar. Tüm bunlar göçün neden olduğu yas sürecini kolaylaştıran faktörlere rağmen zorunlu göçün ne kadar da dramatik bir süreç olduğunun altını bir kez daha çizmektedir.

Dil sorunu göç sürecinin neden olduğu yasin tutulmasını zorlaştıran diğer bir değişkendir. Öyle ki göçmen dil sorunu nedeniyle kendisini ifade etmekte zorlandıkça içe kapanmakta, günlük yaşamdaki ilişkilerinde çekingen davranmakta ve yeni yaşamında yeterince sosyal ilişki kuramamaktadır. Yetersiz sosyal ilişki; göçmenin sosyal desteğini azaltmakta, göç sürecinin ruhsal etkilerini dolaylı yoldan artırmakta ve göçmeni kısır bir döngüye sokmaktadır. İlgili yazına bakıldığında; yetersiz sosyal desteğin göçmenleri riskli sağlık davranışlarına ve çeşitli ruhsal sorunlara sevk ettiğine işaret edildiği dikkati çekmektedir [32]. Bu noktada Türkiye'ye göç etmiş Uygur Türklerinin de lehçe farklılığından dolayı dil problemi yaşadığı, dil probleminin onlar için de yası zorlaştıran faktörler arasında yer alması gerektiğini söylemek mümkündür.

Göçmenler çoğu zaman göç ettikleri yerde eski sosyal statülerine sahip olamamakta, yeni yaşam yerlerinde eski mesleklerini icra edememektedirler. Öyle ki genellikle herhangi bir iş dahi bulamamakta, bulabilseler bile ağır işlerde uzun çalışma saatleri, yetersiz izin süreleri, kötü muamele gibi sağlıksız koşullar altında çalıştırılmakta, emeklerinin karşılığını alamamaktadırlar. Böyle koşullar göçmenlerin hem ruhsal hem de fiziksel olarak tükenmelerine zemin hazırlamaktadır [33]. Bahsi geçen zorlu iş hayatının göçmen Uygur Türkleri için de geçerli olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Ülkemize gelebilen Uygurlarla görüşüldüğünde çoğunun anavatanında değerli bir sosyal statüye, çok iyi maddi imkânlarla ve saygı değer bir mesleğe sahip oldukları ancak göç sonrasında iş bulmakta zorlandıkları, bulabildikleri işlerin çok ağır ve sağlıksız koşullarda olduğu işitilmektedir. Bu koşulların göçmen Uygurların motivasyonunu olumsuz yönde etkileyeceği, yas süreçlerini uzatacağı ve onları derin bir ruhsal acı içine sürükleyeceği açıktır.

İlgili yazında ruhsal acı; "sözle ifade edilemeyen ruhsal çaresizlik, parçalanma, dağılma ve zulmedilme kaygılarının baskın olduğu; çoğu zaman birey için kıymetli bir içsel nesne kaybının ya da yoksunluğunun dayanılmazlık hissi; bir anlamda bilinçdışı süreçlerde benliğin bir parçasının adeta kopması; bu kopuşun neden olduğu benliğin bir kısmının kaybediliyor hissiyle birlikte gelen dehşet" olarak tanımlanmaktadır [34]. Tanımından da anlaşılacağı üzere bu acı benliğin bir nevi parçası haline gelmiş olan sevgi nesnelere kaybıyla ilişkilidir. Ruhsal acı kişiyi sıkışmışlık hissine iten ve şiddetle ilişkili olarak intihar düşüncesine dahi sürükleyebilen bir duygudur. Bireyin iç dünyasında yaşadığı ruhsal acıyla baş etme yöntemlerini öğrenme bağlamında analitik rehabilitasyon önemli bir yere sahiptir. Dolayısıyla göç süreciyle birlikte gelen böylesine derin hisler yaşayan göçmen Uygurların sosyal rehabilitasyonların yanında analitik rehabilitasyon imkanlarına da ulaşabilmesi çok önemlidir. Zira böyle bir rehabilitasyonun; göçmenlerin (Uygurların) yeni yaşamlarına uyumunu kolaylaştırarak hem bireysel hem de toplumsal işlevselliklerini artıracığı ortadadır.

Sonuç olarak, birçok sevgi nesnesi kaybı anlamına gelen göç; göçmenin ruh sağlığı üzerinde derin izler bırakan bir dönemdir. Her kayıp bir yas sürecinin haberdarı olduğundan dolayı her göçmenin yas sürecinden geçtiğini ya da geçmiş olduğunu söylemek mümkündür. Zaten zorlu bir süreç olan yas; stresör faktörlerinin etkisiyle daha da karmaşık hale bürünebilmektedir. Bahsi geçen faktörlerden bazıları; bireyin göçe hazır olmaması, göçün gönüllü olmaması, erken yaşta göç etmek, dışsal takviye ihtiyacının karşılanamaması, anavatanındaki istikrarsız sosyopolitik durum, göç sırasında yaşanan ek travmalar, hukuksal sorunlar, sağlık hizmetlerinden yararlanamama, göç edilen yerdeki toplum ile yerli toplum arasında kültürel farklılığın fazla olması, dil sorunu, maddi imkânsızlıklar, sosyal destek yetersizliği ve yeni yerdeki zorlu çalışma koşullarıdır. Bu faktörlerle baş etmek zorunda kalan göçmenlere verilebilecek en uygun örneklerden biri de Uygur Türkleridir. Ülkemizdeki Uygur Türklerinin kültürel benzerliklerden ötürü adaptasyonları farklı ülkelerdeki Uygurlara göre daha kolay olsa bile, değinilen faktörlerin etkisiyle yaslarını ruhsal açıdan sağlıklı bir şekilde tutup, bu süreci

çözümlemekte zorlandıklarını söylemek yanlış olmayacaktır. Bahsi geçen durumun Uygur Türklerinin ruh sağlığını derinden etkilediği ve onlarda birçok ruhsal yakınmaya neden olabileceği de aşikârdır. Ancak konuyla ilgili daha net veriler sunabilmek için göçmen Uygur Türkleriyle yapılacak iyi yapılandırılmış geniş çaplı klinik araştırmalara ihtiyaç vardır.

Göçmen Uygur Türklerinin yas süreçlerini zorlaştıran faktörlerin ayrıntısıyla ortaya konması ve bu faktörlere yönelik gerekli önlemlerin alınması; yas sürecinin ruhsal açıdan sağlıklı olarak yaşanmaması sonucunda görülmesi beklenen psikososyal sorunları engelleyebilmek adına üzerinde durulması gereken bir konudur. Literatür, bu hususta göç sürecinin iyi yönetilmesine ve göç politikalarının titizlikle hazırlanmasına vurgu yapmaktadır [35]. Bunun için öncelikle göç süreci boyunca maruz kalınan travmaların tespit edilmesi ve göçün ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin ayrıntısıyla araştırılması gerekmektedir. Daha sonra tespit edilen travmalara ve ruhsal yakınmalara yönelik, göçmenlerin potansiyel güçlerini belirleyip problemle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirecek müdahaleleri de içeren, psikososyal yaklaşımlar planlanmalı; kriz müdahale programlarında kadınlar, çocuklar ve yaşlılar gibi özellikli göçmen gruplarına öncelik tanınmalıdır [36-38]. Ayrıca, yerli topluma adaptasyonlarını kolaylaştırmak amacıyla dil kursları düzenlemek; maddi sıkıntılarını azaltacak ve toplumsal işlevselliklerini artıracak iş imkânları sunmak; sağlık hizmetlerinden yararlanabilmelerini sağlamak da göçmenlerin göç sürecine uyumlarını artıracak önlemler arasındadır [31]. Bahsi geçen önlemlerin; göçmen Uygur Türklerinin ülkemize adaptasyonlarını artırmak için kullanılması önem arz etmektedir. Nitekim bu önlemlerin; göçmen Uygurların yas süreçlerini kolaylaştırarak yeni yaşamlarına adapte olma sürelerini kısaltmasının yanında toplumsal kalkınmamıza katkı sağlayacağı da açıktır.

Çıkar ilişkisi: Yazar bu makalede herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Kaynaklar

1. LesWiesel R. Intergenerational transmission of trauma across three generations: a preliminary study. *Qualitative Social Work* 2007;6:75-94. <https://doi.org/10.1177/1473325007074167>

2. Volkan VD, Ast G, Greer WF. The third reich in the unconscious: transgenerational transmission and its consequences, New York: Brunner-Routledge, *Psychotherapy and Politics International* 2002:211. <https://doi.org/10.1002/ppi.1257>
3. Volkan VD. Trauma, identity and search for a solution in Cyprus. *Insight Turkey* 2008;10:95-110. Available at: <https://www.jstor.org/stable/26330813>. Accessed November 22, 2021
4. Oral G, Dabalioğlu S, Demircan T. "Yerinden olmak", "kimliğinden olmak" mı? Göçün kimlik üzerine etkileri, "nesilden nesile intikal" ve mülteciler hukuku üzerine. Editörler: Koç S, Can M, Arıcan N. 5. Tıp Hukuku Günleri Bildiriler Kitabı. 1. baskı. İstanbul: Adli Tıp Uzmanları Yayınları 2016;83-91.
5. Volkan VD. Göçmenler ve mülteciler: travma, sürekli yas, önyargı ve sınır psikolojisi. 1. baskı. Ankara: Pusula Yayınevi, 2017:30-33,54,93.
6. Zara A. Kayıplar, yas tepkileri ve yas süreci. Yaşadıkça: psikolojik sorunlar ve başa çıkma yolları. İstanbul: İmge Yayınları, 2011;73-90.
7. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief. *Am J Psychiatr* 1994;151:155-160. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.6.155>
8. Worden JW. Grief counselling and grief therapy, fourth edition: a handbook for the mental health practitioner. New York: Brunner-Routledge, 2001.
9. Bonanno GA, Kaltman S. The varieties of grief experience. *Clin Psychol Rev* 2001;21:705-734. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(00\)00062-3](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(00)00062-3)
10. Çevik A, Öncü B. Normal ve patolojik yas kliniğinin çok boyutlu incelenmesi ve tedavi ilkeleri. *Psikiyatri Bülteni* 1995;3:109-114.
11. Horowitz MJ, Wilner N, Marmar C, Krupnick J. Pathological grief and the activation of latent self images. *Am J Psychiatry* 1980;137:1157-1162. <https://doi.org/10.1176/ajp.137.10.1157>
12. Bildik T. Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi* 2013;52:223-229.
13. Demi AS, Miles MS. Parameters of normal grief: a delphi study. *Deat Stud* 1987;2:397-412. <https://doi.org/10.1080/07481188708252206>
14. Coster ND. Öteki dil: göç, kültür ve dilin kaybı üzerine birkaç psikanalitik düşünce. Derleyen: Kesinöz Bilin N. *Psikanaliz ve göç: gitmek mi kalmak mı? Konferanslar-Sempozyumlar*. 1. baskı. İstanbul: İthaki Yayınları, 2018;180-190.
15. İnsan Hakları Evrensel Beyanamesi, 1948. Erişim adresi: <https://www.hsk.gov.tr/Eklentiler/Dosyalar/9a3bfe74-cdc4-4ae4-b876-8cb1d7eeae05.pdf>. Erişim tarihi 22 Kasım 2021
16. Kul Ö. Esir Doğu Türkistan için 1: İsa Yusuf Alptekin'in milli mücadele hatıraları. Ankara: Berikan Elektronik Basım Yayın, 2010.

17. Kul Ö. Ana hatlarıyla Doğu Türkistan siyasi tarihi ve ilk Çinli genel vali Yang Zen-Xin (1912-1928) dönemi üzerine bir tetkik. Hazırlayan: Aksoy M, Yorulmaz O. Mehmet Eröz Armağanı. İstanbul: Ötüken Neşriyat, 2011;486-504.
18. Kul Ö. Modern İpek Yolu coğrafyasında uluslararası ilişkiler bağlamında Doğu Türkistan sorunu. Uluslararası İpek Yolu Sempozyumu Bildiri Kitabı. İstanbul, 2018;110-127.
19. Kul Ö. Hariçte Türkistan davasında dönüm noktası: 15 Mart 1952 tarihli Ankara toplantısı. Hazırlayan: Uydu Yücel MM, Dıngıl Ilgın A. Geçmişten günümüze Türkistan tarihinin bilinmeyenleri: tarih bilincine adanan bir ömür Prof. Dr. Abdülkadir Donuk armağanı. İstanbul: Ötüken Neşriyat, 2017;380.
20. Akhtar S. Göç ve kimlik: kargaşa, sağaltım ve dönüşüm. 1. baskı. İstanbul: Sfenks Kitap, 2018;4,8,14-15. <https://doi.org/10.33182/gd.v6i2.653>
21. Howell AWN. The poisoning of nostalgia: commentary. Journal of Applied Psychoanalytic Studies 1999;1:163-167. <https://doi.org/10.1023/A:1023085105475>
22. Grinberg L, Grinberg R, Kernberg OF. Psychoanalytic perspectives on migration and exile. New Haven, CT: Yale University Press, 1989.
23. Kul Ö. 100 soruda Doğu Türkistan. İstanbul: Rumuz Yayınları, 2017.
24. Emet E. 21. yüzyıl Uygur dramı: Göç. Ankara: Akçağ Yayınları, 2018.
25. Keskinöz Bilen N. Psikanaliz ve göç: gitmek mi kalmak mı?1. baskı. İstanbul: İthaki Yayınları, 2018. <https://doi.org/10.33182/gd.v7i1.684>
26. Niederland WG. Clinical observations on the 'survivor syndrome'. Int J Psychoanal 1968;49:313-315.
27. Awad G. Discussion of "a third individuation: immigrant identity and the psychoanalytic process" by S. Akhtar sunumu. Michigan Psychoanalytic Society Detroit: Michigan, 1995.
28. Hyman I. Setting the stage: reviewing current knowledge on the health of Canadian immigrants. Can J Public Health 2004;95:4-8. <https://doi.org/10.1007/BF03403658>
29. Şahin C. Yurtdışı göçün bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin kuramsal bir inceleme. GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 2001;21:57-67.
30. Akkoyun AZ. Göç sürecini zorlaştıran faktörler: Uygur Türkleri örneği. Sözel bildiri: 17. Uluslararası Türk Dünyası Sosyal Bilimler Kongresi 30 Ekim-01 Aralık 2019; İstanbul, Türkiye.
31. Tuzcu A, Ilgaz A. Göçün kadın ruh sağlığı üzerine etkileri. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2015;7:56-66. <https://doi.org/10.5455/cap.20140503020915>
32. Beşer A. Göç, kültür ve sağlık ilişkisi. Editörler: Seviğ Ü, Tanrıverdi G. Kültürlerarası hemşirelik. 1. baskı. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi, 2012;57-74.
33. Etiler N, Lordoğlu K. Göçmenlerin sağlık sorunları: ev hizmetlerinde bir alan araştırması. Pamukkale Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, Denizli, Sosyal Haklar Ulusal Sempozyumu II Bildiriler Kitabı, Petrol-İş Yayını, 2010;93-118.
34. Özer PN. Bir zorunlu göç olarak "ruhsal inziva". Derleyen: Keskinöz Bilen N. Psikanaliz ve göç: gitmek mi kalmak mı? Konferanslar-Sempozyumlar. 1. baskı. İstanbul: İthaki Yayınları, 2018;92-104.
35. Ekici S, Tuncel G. Göç ve insan. Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi 2015;5:9-22. <https://doi.org/10.20493/bt.71783>
36. Solgun C, Durat G. Göç ve ruh sağlığı. Journal of human Rhythm 2017;3:137-144.
37. Devrim Başterzi A. Mülteci, sığınmacı ve göçmen kadınların ruh sağlığı. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2017;9:379-387. <https://doi.org/10.18863/pgy.280392>
38. Akdeniz E, Öz F. Koruyucu ruh sağlığı açısından göç ve kadın. Kriz Dergisi 2009;17:27-36. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000290