

Migration och psykosocial hälsa

Migration betyder att en person byter hemland.

Migrationen kan vara frivillig.

Då bestämmer personen själv att hen vill flytta till ett annat land.

Hen kan till exempel flytta för att gifta sig, studera eller få bättre lön.

Ibland måste en person lämna sitt land på grund av något hot.

Hotet kan vara krig, förföljelser, fängelse eller tortyr.

Då kallas personen flykting.



Migrationens olika skeden

- **Det första skedet** är den tid när personen är kvar i sitt hemland och förbereder flytten. Personen kan då ha ekonomiska problem på grund av sitt arbete eller yrke. Hen kan ha blivit illa behandlad på grund av sina politiska åsikter. Hen har kanske blivit förföljd på grund av sin religion.
- **Det andra skedet** är den tid när en person reser från hemlandet till det nya landet. Då kan hen ha många problem. Det är ofta besvärligt att ordna resan och hen kanske inte har pengar för resan.
- **Det tredje skedet** är när en person börjar ett nytt liv i ett nytt land. Hen har inga släktingar och vänner i det nya landet. Hen är orolig för släktingarna och vännerna i det gamla landet. Om hen är flykting, kan det vara svårt att ansöka om asyl och få asyl.



Migration är ofta en hälsorisk

En person som flyttar kan ha många känslor: oro, ovisshet, hjälplöshet, spänning, sorg, rädsla, ilska, skuld. Då ökar också risken för att hen ska få depression, ångest, posttraumatiskt syndrom, sömnsvårigheter. Det är mycket som är nytt: nytt språk, nytt samhälle, nya regler och lagar. Många sörjer sitt land, sitt nätverk, sitt språk och sin identitet. Många har också skuld känslor mot dem som blev kvar i det gamla landet.

Det här kan hjälpa dig att må bra

- Tillåt dig att ha känslor och fundera på varför du har känslor.
- Ta kontakt med någon som kan förstå hur du känner.
- Din kropp och själ mår bra när du motionerar. Du kan ta en promenad, cykla, gå och gympa eller pyssla i trädgården
- Träffa andra människor.
- Ät näringsrik mat och ha regelbundna mattider.
- Försök att inte tänka bakåt eller framåt, lev här och nu.



För att få professionell hjälp kan du kontakta:

Vårdcentralen

Flyktingmedicinskt centrum