



EUROPOS SAJUNGA
Europos fondas trečiųjų
šalių piliečių integracijai



Lygių
galimybių
kontrolieriaus
tarnyba

EIF201004015IP04

Projektas vykdomas įgyvendinant Europos fondo trečiųjų šalių piliečių integracijai 2010 m. metinę programą.

KONSULTAVIMO IR INFORMAVIMO CENTRAS PLIUS

PSICHOLOGO KONSULTACIJŲ PROGRAMA

darbui su Trečiųjų Šalių Piliečiais

Programą parengė:
psichologė Rasa Erentaitė

Programą patvirtino:
Centro vadovė Aistė Bartkevičienė

2011-03-17

2011, Vilnius

Pagrindinės psichologinės problemos, su kuriomis susiduria migrantai

Iš trečiųjų šalių migracijos tikslais atvykę piliečiai (toliau – migrantai) yra ypatinga visuomenės grupė, susidurianti su specifiniais ekonominiais, politiniais, socialiniais, o taip pat ir psichologiniais sunkumais. Įvairios psichologinio pobūdžio problemos migrantams kyla ne vien tikslo šalyje, bet ir vertinant plačiau – visame migracijos procese, pradedant migruoti paskatinusiomis aplinkybėmis baigiant akulturacijos bei integracijos keliamais iššūkiais tikslo šalyje. Vakarų šalyse atlikti tyrimai rodo, jog migrantai yra žmonės, kuriuos kamuoja chroniškas stresas, dažnas reiškiny – depresija dėl bedarbystės, kamuoja nostalgijos jausmas. Šie psichinės sveikatos sutrikimai savo ruožtu stabdo integracijos procesą (Amer & Hovey, 2007; Хармз, 2002).

Migrantai nėra homogeniška žmonių grupė, tarp jų galima pastebėti svarbių skirtumų pagal kilmės šalį, ekonominę situaciją, šeimyninę padėtį, užimtumą ir kitus svarbius statinius ir kintančius socialinius, ekonominius bei politinius veiksnius. Dėl šios priežasties pateikti išsamų ir universalų psichologinių sunkumų, kylančių migrantams, sąrašą, būtų itin sunku. Nepaisant to, pabandydysime įvardinti kai kuriuos bendrus psichologinės migrantų iš trečiųjų šalių situacijos aspektus, akcentuodami jiems iškylančius sunkumus ir pagalbos poreikius.

Specializuotoje literatūroje pabrėžiama, jog migrantų psichologiniai sunkumai yra kompleksinio pobūdžio, susiję su visais pagrindiniais asmenybės funkcionavimo lygmenimis (Солдатова и др., 2002). Tai apima emocinius sunkumus, kognityvinės veiklos sutrikimus, elgesio problemas, motyvacinio lygmens pasikeitimus, iššūkius savęs vaizdui bei tarpasmeninės komunikacijos ir santykių problemas. Sunkumai, atsiradę viename lygmenyje, gali paskatinti funkcionavimo problemas kituose lygmenyse, o per ilgesnį laiką tai gali prisidėti prie gilių asmenybės krizių, tokių kaip tapatumo krizė, savižudiškų ketinimų ir elgesio, psichosomatinių simptomų ir sutrikimų susiformavimo.

Vienas iš aiškiausiai pastebimų psichologinių problemų migrantų tarpe – emociniai sunkumai (Солдатова и др., 2002), kurie susiję ir su tam tikrais kognityvinės veiklos bei elgesio pakitimais. Migrantų emociniai sunkumai gali būti labai įvairūs, nuo abejingumo, slopinimo, apatijos, depresijos iki irzlumo, agresyvumo, nekontroliuojamų pykčio priepuolių. Daliai migrantų padidėja nerimastingumas, atsiranda ryškūs nuotaikų svyravimai, gali kilti fobinės reakcijos, vystytis miego sutrikimai. Vakarų šalių tyrinėtojų duomenimis (pvz., Furnham & Bochner, 1986, cit. pagal Солдатова и др., 2002), dažniausiai pagalbos į specialistus migrantai kreipiasi dėl depresijos. Depresija, savo ruožtu, daro šią visuomenės grupę ypač pažeidžiamą suicidinės rizikos atžvilgiu.

Motyvacinės ir savivokos srities sunkumai migrantams kyla dėl pasikeitusios jų ekonominės padėties, socialinio statuso, tarpasmeninių ryšių tinklo. Susidūrus su problemomis tenkinant savo tiek bazinius, tiek aukštesnio lygmens poreikius ženkliai krenta migrantų savęs vertinimas bei asmeninės aspiracijos. Ypač smarkiai migrantų savęs vertinimo sunkumai susiję su nedarbo bei nepasitenkinimo

esama darbine veikla problemomis. Dažnai net gavę darbą migrantai negali savęs realizuoti profesinėje veikloje, nes šiai visuomenės grupei prieinami tik tam tikro lygmens, dažniausiai menkos kvalifikacijos reikalaujantys, darbai, tuo tarpu migrantų ankstesnė profesinė patirtis ir išsilavinimas gali būti kur kas aukštesnio lygmens. Tokiais atvejais nukenčia migrantų bendra savivertė arba atskiri jos komponentai, atsiranda sunkumai dėl ateities neapibrėžtumo, gyvenimo prasmės jausmo praradimas, o tai savo ruožtu veikia įvairias migranto funkcionavimo sritis (pvz., tiek artimus, tiek tolimesnius tarpasmeninius santykius) bei apsunkina efektyvią integraciją naujoje šalyje.

Tiek emocinių, tiek motyvacinių sunkumų pasireiškimą lydi kognityvinės veiklos problemos. Viena labiausiai paplitusių – neadaptivių mąstymo schemų įsitvirtinimas suvokiant aplinką, save, vertinant savo galimybes, planuojant savo veiklą bei ateitį. Mąstymo iškreipimai, tokie kaip hiperbolizavimas, supaprastinimas, per didelis apibendrinimas, klaidingos išvados, absoliutinimas ir kt., susiję su daugeliu psichopatologinių būsenų ir yra vienas jų atsiradimo bei palaikymo mechanizmų. Taip pat kognityvinėje sferoje gali pasireikšti kitos problemos – atminties, dėmesio koncentracijos sunkumai, suvokimo iškreipimai, įvairūs mąstymo sutrikimai. Dalies šių problemų nepavyktų išspręsti psichologinio konsultavimo būdu, tačiau vienam dažniausių sunkumų – neadaptivioms mąstymo schemoms – gali būti efektyviai taikomas net ir trumpalaikis psichologinis konsultavimas.

Kaip vieną sudėtingiausių migrantų išgyvenamų psichologinių sunkumų tyrėjai ir praktikai mini asmenybės tapatumo krizę, kurią galima apibrėžti kaip savęs tęstinumo jausmo praradimą. Ši krizė gali prasidėti dar prieš migraciją, galbūt tapdama viena iš sprendimo išvykti priežasčių. Vėliau bandant prisitaikyti prie gyvenimo sąlygų naujoje šalyje tapatumo krizė gali toliau ryškėti. Literatūroje pastebima, kad kai kurios migrantų grupės išgyvena pasikeitimus visuose savo tapatumo lygmenyse – pilietiniame, etnokultūriniame, lyties, šeimyniniame, profesionaliame, amžiaus tarpsnio ir kt. (Солдатова и др., 2002). Taip pat pastebima, kad migrantams bendrai gali būti sunkiau atsakyti į klausimą „Kas aš esu?“ palyginti su stabilią gyvenimo aplinką turinčiais vietiniais gyventojais. Tapatumo krizės paprastai gali turėti tiek neigiamas, tiek teigiamas pasekmes. Viena vertus, tai galimybė asmeniniam augimui, mokymuisi, savęs pažinimui. Iš kitos pusės, užsitęsusi ir nesisprendžianti tapatumo krizė gali lemti nuolatinę netikrumo, neužtikrintumo, nepasitikėjimo savimi būseną, užsitęsusias abejones dėl ateities, nesugebėjimą vykdyti kryptingą veiklą, planuoti ateitį. Neretai tapatumo krizei ir susijusioms problemoms spręsti gali prireikti ilgalaikės psichoterapijos, tačiau migrantams tai yra menkai prieinama paslauga.

Kalbėdami apie migrantams kylančių psichologinių sunkumų veiksnius tyrėjai bei praktikai akcentuoja tiek asmenybinių predispozicijų, tiek negatyvių aplinkos įvykių reikšmę. Kalbant apie aplinkos poveikį ypač akcentuojamas chroniškas stresas, susijęs su patiriamais kasdieniais ekonominiais sunkumais, akultūracijos iššūkiais, bendravimo stoka ir problemomis, neigiamomis nuostatomis į migrantus ir diskriminacija tikslo šalyje. Kai kuriems ypač didelius sunkumus kilmės

šalyje patyrusiems migrantams kaip neigiamas psichologinis veiksnys gali prisidėti traumavimo pasekmės. Svarbu pabrėžti, kad ne visi migrantai vienodai reaguoja į aplinkos išbandymus, kai kurie turi daugiau vidinių resursų veikti sudėtingomis sąlygomis, aukštesnę psichologinį atsparumą, gali pasinaudoti migracijos patirtimis kaip asmeninį augimą ir brandą skatinančiomis aplinkybėmis. Tačiau daugeliui reikalinga kompleksinė pagalba iš šalies – bendruomenės palaikymas, specialistų konsultacijos.

Psichologinės pagalbos migrantams galimybės ir apribojimai

Geroji darbo su migrantais tikslo šalyse praktika rodo, kad šiai grupei būtina užtikrinti psichologinių paslaugų prieinamumą. Užsienio psichologų mokslo darbuose (pvz., Kristal-Andersson, 2000; Berliner ir Mikkelsen, 2006) randama žinių apie pabėgėliams ir migrantams teikiamą psichologinę pagalbą individualiame lygmenyje ir psichoedukacinę pagalbą bendruomenėse.

Individuali psichologinė pagalba migrantams leidžia taikyti maksimaliai konkrečiam klientui pritaikytas priemones, atsižvelgti į jo/s unikalią patirtį ir esamą gyvenimišką situaciją bei ateities planus. Ypatingą svarbą individualiame darbe užima psichodiagnostika, siekiant įvertinti kliento būklę bei situaciją ir kylančius sunkumus. Ypač psichodiagnostika svarbi tada, kai klientui sunku įvardinti savo psichologinės pagalbos poreikį, „užsakymą“ psichologui. Specializuotoje literatūroje akcentuojama, kad esminis individualios psichologinės pagalbos migrantams uždavinys - teikti palaikymą, emocinę paramą, todėl dažnai naudojamos „į klientą orientuotos“ konsultavimo kryptys.

Grupinė psichologinė pagalba migrantams gali būti teikiama įvairiomis formomis – nuo grupinių mokymų, šviečiamųjų ir praktinių užsiėmimų aktualiomis psichologinėmis temomis iki savipagalbos grupių ir grupinės psichoterapijos. Migrantų grupėms gali būti vedami užsiėmimai streso valdymo, tarpkultūrinės komunikacijos, efektyvaus bendravimo tarpasmeniniame ir profesiniame kontekste bei kitomis temomis. Grupinių užsiėmimų privalumas yra tas, jog šiuo būdu galima teikti paslaugas didesniai skaičiui migrantų tokiu būdu išplečiant psichologinės pagalbos migrantams prieinamumą. Taip pat grupinė užsiėmimų forma leidžia panaudoti vieną svarbiausių migrantų turimų resursų ir atsparumo šaltinių – jų pačių bendruomenę. Bendra veikla, ypač psichologiniai užsiėmimai, leidžia geriau pažinti savo bendruomenės narius, rasti bendrų patirčių, teikti vienas kitam emocinę paramą, patenkinti bendravimo poreikius.

Psichologinė pagalba migrantams taip pat turi tam tikrų specifinių apribojimų, kylančių dėl pačios klientų grupės, tiksliau, tos grupės situacijos, specifikos. Pagrindiniai apribojimai teikiant psichologines paslaugas migrantams yra susiję su kultūriniais skirtumais ir šios grupės socialine-ekonomine padėtimi tikslo šalyje.

Visų pirma, migrantai dažniausiai turi labai ribotas galimybes naudotis psichologinės pagalbos paslaugomis. Viena, jiems retai prieinama nemokamos psichologo paslaugos, ypač ilgalaikė

psichoterapija. Mokamos konsultacijos migrantams dažniausiai nėra prieinamos dėl ekonominių sunkumų. Nemokama pagalba įvairių socialinių projektų kontekste dažniausiai yra trumpalaikė. Kita vertus, mažai prieinama psichologinė pagalba gali būti ir dėl žinių apie psichologinių konsultacijų galimybes stokos. Migrantai, savo kilmės šalyse nesucidūrę su psichologinėmis paslaugomis, tikslo šalyje turi dar mažiau galimybių sužinoti apie tokių paslaugų galimybes ir sąlygas.

Psichologinių konsultacijų migrantams efektyvumą gali apsunkinti ir kalbiniai sunkumai, ypač tais atvejais, kai bendravimas su psichologu vyksta per vertėją. Tokioje situacijoje sunku užmegzti ir palaikyti tinkamą kontaktą, klientas turi pasitikėti ne vien psichologu, bet ir talkininkaujančiu vertėju. Net jei migrantas su psichologu bendrauja tiesiogiai, dažnai kalba, kuria vyksta konsultacija, nėra gimtoji nei klientui, nei konsultantui, o tai apsunkina bendravimą ir kontaktą.

Kultūriniai skirtumai yra dar vienas labai svarbus veiksnys, galintis smarkiai paveikti psichologines konsultacijas su migrantais, ypač su tomis jų grupėmis, kurios kultūriškai labai skiriasi nuo tikslo šalies kultūrinės aplinkos. Atsakomybės sampratos skirtumai, kiti kultūriniai ypatumai gali trukdyti susitarti dėl konsultavimo sąlygų ir jas vykdyti. Pavyzdžiui, kai kurių kultūrų atstovai vėlavimą gali priimti kaip socialiai priimtina elgesį, tuo tarpu psichologiniame konsultavime tai gali tapti rimta problema.

Nepaisant šių ir kai kurių kitų apribojimų psichologinė pagalba migrantams gali padėti efektyviau įveikti kasdienes sunkumus, atrasti daugiau resursų ir tinkamesnių strategijų streso įveikimui, panaudoti savo migracines patirtis savęs pažinimui, asmeniniam augimui, tarpkultūriniam pažinimui ir integracijai.

Psichologinio migrantų konsultavimo principai centre PLIUS

Atsižvelgiant į tai, jog psichologinės paslaugos migrantams Lietuvoje tik pradamos teikti ir kol kas nėra aiškiai įvardinti psichologinės pagalbos poreikiai migrantų iš trečiųjų šalių grupėje, pagrindinė psichologinės pagalbos teikimo forma migrantams bus individualus psichologinis konsultavimas. Individualus kontaktas visų pirma leis įvertinti esamą situaciją, nustatyti pagrindinius Lietuvoje gyvenančių trečiųjų šalių piliečių psichologinės pagalbos poreikius, išskirti grupes, kurioms labiausiai reikia ir kurios dažniausiai kreipiasi pagalbos. Projekto pabaigoje, sukaupus pakankamai kontaktų su migrantais bei turint pilnesnę vaizdą apie jų psichologinius poreikius ir apie psichologinės pagalbos teikimo galimybes migrantų bendruomenėse, gali būti planuojamos grupinės psichologinės pagalbos formos – seminarai aktualiomis psichologinėmis temomis, savipagalbos grupės.

Individualiam darbui su psichologinės pagalbos besikreipiančiais migrantais keliami šie tikslai: individualių psichologinių sunkumų bei esamos kliento psichosocialinės situacijos įvertinimas, trumpalaikio psichologinio konsultavimo tikslo iškėlimas, kliento emocinių bei elgesio sunkumų analizė, pagalba klientui identifikuojant resursus (tiek individualius, tiek bendruomeninius)

įvardintiems sunkumams įveikti ir išsikeltam tikslui pasiekti, adaptyvių kognityvinių-elgesio strategijų paieška ir emocinis palaikymas viso konsultavimo proceso metu.

Pirmas psichologinio konsultavimo žingsnis – migranto sunkumų bei jo/s psichologinės pagalbos poreikių išsiaiškinimas. Šiam uždaviniui naudojamas diagnostinis interviu, kurio metu renkama ir užrašoma informacija apie keletą svarbiausių aspektų (Солдатова и др., 2002):

1. Pirmas įspūdis apie klientą.
2. Kliento skundai ir problemos; konkrečios situacijos, kuriose jie pasireiškia; veiksniai ir sąlygos, kurios pagilina kliento aptariamus sunkumus.
3. Teigiami ir adekvatūs kliento gyvenimo aspektai, sukeliantys jam pozityvias emocijas, pasitenkinimą. Socialinė kliento aplinka, kuri gali suteikti paramą, palaikymą, tos aplinkos sudėtis ir prienamumas klientui.
4. Kaip klientas pats priima savo problemas, kaip jos vertinamos jo/s socialinėje aplinkoje. Idėjos apie tai, kas sukėlė ar išprovokavo kliento sunkumus.
5. Trauminė patirtis.
6. Kognityvinio, emocinio bei asmenybinio kliento išsivystymo lygis, jo asmenybės raidos esminiai etapai.
7. Stresiniai veiksniai, su kuriais susiduria klientas.
8. Galimi psichikos sutrikimų simptomai, tokie kaip rimti suvokimo bei mąstymo iškreipimai.
9. Kliento psichologinės pagalbos lūkesčiai, arba psichologinės pagalbos atsisakymo priežastys.

Papildomai diagnostiniais tikslais gali būti naudojamos Gyvenimo kelio, Stresinių gyvenimo įvykių ir kitos psichologinės-diagnostinės metodikos, kryptingai pateikiami atviri klausimai, taip pat renkama informacija iš kitų migrantą konsultuojančių specialistų (socialinio darbuotojo, teisininko, kalbos mokytojo).

Remiantis surinkta diagnostine informacija toliau įvertinamos pagalbos migrantui galimybės. Jei kliento laukiama pagalba bei esama psichologinė būklė leidžia taikyti trumpalaikio psichologinio konsultavimo priemones, formuluojamas pagalbos tikslas bei numatoma konkreti konsultavimo trukmė, aptariamoms kitoms konsultavimo sąlygoms. Tais atvejais, kai kliento psichologinė būklė reikalauja psichiatrinės pagalbos arba kai kliento formuluojami lūkesčiai neatitinka trumpalaikio psichologinio konsultavimo galimybių, kartu su centro PLIUS komanda ieškoma galimybių nukreipti klientą į tinkamą pagalbą galinčius suteikti specialistus. Išsiaiškinus tinkamos pagalbos galimybes klientas informuojamas, kur gali kreiptis ir gauti tinkamą pagalbą.

Tiems klientams, kurie pageidauja gauti trumpalaikę psichologinę pagalbą, toliau taikomas kognityvine teorine perspektyva paremtas psichologinis konsultavimas. Šios krypties psichologinis konsultavimas taikomas esant nerimo, depresijos simptomams, taip pat jis tinkamas trumpalaikės

pagalbos atveju, kai nėra galimybės teikti ilgalaikę psichologinę pagalbą. A. T. Beck, A. Ellis suformuluotos krypties pagrindus galima nusakyti šiais punktais: (1) kliento gyvenimo įvykius visuomet lydi specifinės mintys, emocijos, pojūčiai kūne, kurie visi savo ruožtu nukreipia tolesnius veiksmus; (2) gyvenimo įvykiai nėra lemiami, svarbiausia grandis šioje sekoje, daugiausia lemiančios – tai mintys, įvykių interpretacijos; (3) daugelis gyvenimo įvykių nuo mūsų nepriklauso, tačiau mes esame laisvi racionaliai interpretuoti, ką šie įvykiai mums reiškia; (4) daugelis automatinių, veik nepastebimų mūsų interpretacijų gali būti klaidingos; (5) klaidingai, perdėtai negatyviai interpretuotus gyvenimo įvykius lydi sunkios neigiamos emocijos, nemalonūs pojūčiai kūne, o dažnai – ir neadekvatūs sprendimai dėl tolesnio elgesio (Beck, 2005).

Kognityvinės terapijos taikymas yra susijęs su mąstymo korekcija. Iškreiptas mąstymas yra taisomas, mokantis įsisąmoninti savo mintis, atpažinti jų klaidingumą, tuomet keisti jas tikslesnėmis ir galiausiai patikrinti naujų minčių teisingumą. Siekiant suprasti emocinių sunkumų prigimtį, taip pat yra svarbus ryšio tarp minčių ir emocijų suvokimas, kadangi perdėtos emocijos atsiranda dėl iškreiptų minčių vyravimo. Kognityvinių iškraipymų koregavimui bei neadaptivių nuostatų keitimui yra taikomi įvairūs metodai, padedantys tikroviškiau vertinti save ir pasaulį, pavyzdžiui (Beck, 2005):

- Eksperimentinis metodas – mokymasis kelti ir tikrinti hipotezes apie realybę, atskiriant išorinę tikrovę nuo vidinės;
- Neadaptivių minčių atpažinimas – susitelkimas į bereikalingą diskomfortą keliančias mintis ar vaizdinius;
- Blanko užpildymas – mokymasis stebėti išorės įvykius (A) ir savo emocines reakcijas (C) į juos bei įsisąmoninti tarp jų įsiterpiančias mintis (B).
- Atsitraukimas ir decentracija – mokymasis objektyviai įvertinti savo mintis ir atsisakyti laikyti save visų įvykių centru.
- Išvadų pagrindimas – išvadų tyrinėjimas ir jų tikrinimas;
- Taisyklių keitimas – nerealistiškų taisyklių apie gyvenimą keitimas realistiškomis.

Kognityvinės technikos parenkamos pagal individualią konkretaus kliento situaciją, iškeltus konsultavimui tikslus. Taisant mąstymo klaidas, keičiant iracionalias mintis realybę atitinkančiomis galima palengvinti kliento emocinių sunkumų krūvį bei ugdyti geresnę prisitaikymą lemiančias nuostatas.

Goupal-McNicol multikultūrinis multimodalinis-multisisteminis metodas. Goupaul-McNicol (1997) tvirtina, kad dirbant su migrantais reikėtų atsižvelgti į daugelį etninių mažumų gyvenimo sričių, įskaitant šeimos sanklodą bei jos struktūrą, tradicines vertybes bei normas, šeimos dinamiką bei vaidmenis, socializacijos praktikas, stresą sukeliančius veiksnius, kurie daro įtaką psichologini am vystymuisi, socialinės pagalbos sistemas ir kultūrai būdingą elgseną. Idėja, kad elgesys negali būti

suprantamas atskirai nuo kultūrinio konteksto, kuriame jis pasireiškia, parodo organizmo bei jo aplinkos sąveikos svarbą.

Remiantis multikultūrine-multimodaline-multisistemine koncepcija, darbas su migrantais, įskaitant psichologinį konsultavimą, turėtų būti vykdomas atsižvelgiant į rasinius, kultūrinius, religinius bei politinius skirtumus, taip pat turint omenyje skirtingas tradicijas, vertybes bei įsitikinimus, kurių vyraujančioji dauguma dažnai nevertina. Be to, multikultūrinė-multimodalinė-multisistemine koncepcija pabrėžia daugelio modalumų sąveiką – elgsenos, poveikio, pojūčių, įsivaizdavimų, pažinimo, tarpasmeninių santykių ir biologinių procesų.

Goupaul-McNicol (1997) pastebėjo, kad multimodalinis požiūris sutelkia dėmesį į elgseną, kuri paprastai asmeniui teikia laimės, ir į tai, kaip asmuo elgiasi, kai jis arba ji jaučia tam tikrus jausmus, taip pat į pojūčius (pvz., kančios, skausmai) ir jų įtaką elgsenai bei jausmams. Be to, gilinamasi, kaip asmuo supranta savo kūną bei savo paties įvaizdį, kaip asmens suvokimas veikia jo emocijas ir kokie jo intelektualiniai interesai. Taip pat tiriama, kas asmens gyvenime yra svarbiausi žmonės (tarpasmeniai santykiai) ir kaip jie veikia asmenį. Nors multikultūrinė-multimodalinė-multisistemine koncepcija sukurta pirmiausiai socialiniam ir edukaciniam darbui su migrantais ir etninėmis mažumomis, šios koncepcijos išvalgos gali būti naudingos ir teikiant psichologinę pagalbą migrantams, todėl šiame projekte bus siekiama įtraukti minėtas gaires į psichologinį darbą su trečiųjų šalių piliečiais Lietuvoje.

Numatomi pasiekti rezultatai:

Psichologo konsultacijos	20 trečiųjų šalių piliečių suteiktos psichologo konsultacijos
--------------------------	---

1. Amer, M.M. & Hovey, J.D. (2007). Socio-demographic differences in acculturation and mental health for a sample of generation/early immigrant Arab Americans. In *Journal of Immigrant and Minority Health*, 9, 335-347.
2. Beck, A.T. (2005). Kognityvinė terapija ir emociniai sutrikimai. Vilnius: VIA RECTA.
3. Berliner. P. & Mikkelsen, E.N. (2006). Psycho-Education with Asylum Seekers and Survivors of Torture. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 28, 289-301.
4. Gopaul-McNicol, S. (1997). A Multicultural/Multimodal/ Multisystems approach to working with culturally different families. Connecticut: Greenwood Publishing Group.
5. Kristal-Andersson, B. (2000). Psychology of the refugee, the immigrant and their children: Development of a conceptual framework and application to psychotherapeutic and related support work. Doctoral dissertation. Lund University, Sweden.
6. Хармз, В. (2002). Психологическая адаптация эмигрантов : (на материале исследования иракских эмигрантов в Швеции). Санкт-Петербург : Речь, 2002.
7. Солдатова, Г. У., Шайгерова Л.А., Калининко В.К., Кравцова О.А. (2002). Психологическая помощь мигрантам : травма, смена культуры, кризис идентичности : учебно-методическое пособие. Москва : Смысл, 2002.