

Psychological Welfare

Healing the Emotional Scars of the Karabakh War

By HRATCH TCHILINGIRIAN

Every child and adult in Karabakh has a war story," says Khatchatur Khachik Gasparian, 36, psychologist and head of the Yerevan State Medical University's Medical Psychology Section. "The need to listen to them is enormous and essential," he adds.

Much has been written about the political, military and economic implications of the devastating war in Karabakh, especially from 1991 to 1994. But very little attention is given to the long-term psychological effects of the war on the general population and, especially, children.

A 1997 study, conducted by a team of professionals headed by Gasparian, which surveyed a randomly chosen sample of 158 adults, showed that 80 percent had been affected by the consequences of grief because of loss of family members. The study found some 226 cases of fear among the surveyed group (most of them having multiple fears), and 198 different psychosomatic symptoms. Gasparian indicates that most children in Karabakh are fearful of losing their fathers and are very scared that the war will start again.

"Traumatic events in Karabakh over the last 10 years are now causing somatic reactions," says Gasparian.

"For example, there is an increase in diabetes among children; there are also cardiovascular and cardiovascular complications. These are direct results of fears and anxieties," he explains.

According to Gasparian, the worst psychological affect of the war is on family relations. "The war changed the population's family structure," he says. "The role and responsibility of the missing member of the family, for example the father, has fallen on the others – either the mother or the children. Women who have lost their husbands project their problems on their relationships with their children. There are many instances where mothers expect their young sons to fulfill the role of the husband in domestic chores. It is not uncommon to see boys four and five years old cutting wood for winter or doing the 'male jobs' around the house."



Psychologist Khachik Gasparian in a session with a child from Karabakh.

As in the case of all societies at war, there is "war fatigue and combat trauma." People are tired of fighting for years and not knowing when it will end. "Most people do not have any certainty about the future," says Gasparian, adding that this could have long-term implications for Karabakh's society.

He explains that over time post-traumatic syndromes turn into somatic diseases, which "are on the increase" in Karabakh. Indeed, Gasparian believes that there is a need to create various special programs to deal with such issues, especially the problems of soldiers.

"Psychological intervention in traumatic cases could greatly reduce effects on the physical health of the people," says Gasparian, who in 1995 received an eight-month fellowship at the International Development Center at the Queen Elizabeth College in Oxford, England.

Gasparian had been working in Karabakh since 1992 implementing various psycholog-

ical treatment projects. In 1994, he initiated a program with Doctors Without Borders (known by its French abbreviation, MSF: *Médecins Sans Frontières*) and became director of a psychological center in Stepanakert set up MSF – the international non-governmental organization, which in 1999 won the Nobel Peace Prize. Gasparian and a team of psychologists treated more than 300 children and 150 adults right after the bombings in Stepanakert.

Subsequent proposals for psychological intervention and training projects in Karabakh have been rejected. He mentions with disappointment that several Armenian organizations in the Diaspora did not even respond to his letters. International organizations do not easily fund projects in "unrecognized" countries. In fact, when Gasparian received an acknowledgment from the European Community Humanitarian Office (ECHO), they thanked him for his "humani-

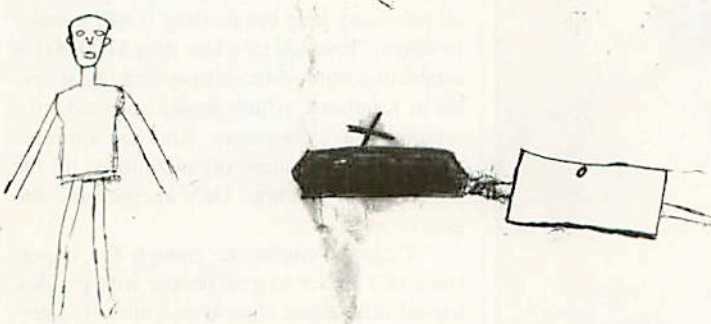
Gasparian's interpretive analysis of several children's illustrations.



8-year-old girl projects fear through her mother's image.



A girl shows fear of going back to her home in Martakert because there were Azerbaijani soldiers in the house when they escaped. She remembers Azerbaijani soldiers beating her father in their house in Baku. During a therapy session, the girl put the Azerbaijani soldier in "prison" as a way to deal with her fear and anxiety.



A 10-year-old Stepanakert boy's self-image, and his fear of dead bodies expressed through a coffin and a snake behind a cabinet door.



The globe drawn by an 8-year-old boy showing Moscow, France, US, England, and France. When asked where is Karabakh, he said, "Karabakh is not on the map, no one cares about Karabakh."



An 8-year-old girl shows a wounded soldier with arm cut off, covered with blood, that she and her family saw in the woods while escaping from Martakert to Stepanakert in 1992.



A 9-year-old girl drew a circus, explaining that children from all over the world are welcome to play there, except for children from Karabakh. In 1990, the girl and her family fled Baku for Martakert, then in 1992 they escaped to Stepanakert.



11-year-old Stepanakert boy presents a picture of the war. The tanks are unable to down the plane; anxiety is the dominant phenomenon in his perception of his surroundings.

tarian work in Azerbaijan.”

But Gasparian did not give up. When in 1996 MSF’s two-year grant ended, he helped continue the program with a few local Karabakh professionals using the modest infrastructure that was in place. In 1998, working with MSF Belgium, Gasparian was successful in creating a new Mental Health Project in Karabakh, funded by the USAID, through Save the Children. This was part of the \$12.5 million US aid to Karabakh allocated by the US Congress for the fiscal year 1997. The grant will end in mid 2000. But permanent treatment and care facilities are sorely needed.

According to Gasparian, since 1994 over 1000 patients (among others, 657 suffering from schizophrenia, 266 from epilepsy) have been treated for psychological problems caused by the war. Not all of them have received adequate long-term treatment, since there is a lack of facilities, as well as human and financial resources.

Last summer, Gasparian organized a training program in Stepanakert where doctors from the Diaspora and Armenia – such as Lara Aharonian from Canada, Edmond Gergerian from New York, Dikran Nalbandian from Moscow and several from Yerevan – participated and provided useful material to local care providers. The training was coordinated by Marite Stephans, MSF Belgium’s resident coordinator in Karabakh, and Thierry Tavox, head of the MSF mission in Armenia.

But the future of psychological care and intervention in Karabakh is uncertain.

Gasparian, working with the Health Minister of Karabakh, Zoya Lazarian, and in consultation with Karabakh authorities, has been trying to establish a permanent psychological center. The authorities have given him all necessary help but funding is still a major problem. “It would take less than \$100,000 to establish a state-of-the-art psychological center in Karabakh, which would also serve the regions,” says Gasparian, who has appealed to a few Armenian organizations in the Diaspora for funding. He’s keeping his fingers crossed.

“I cannot emphasize enough the importance of a center to treat people with psychological difficulties; short-term grants by international organizations do not provide adequate long-term solutions,” explains Gasparian. “We need to treat adults, especially war veterans, as well as children and others who have seen death up close. It’s the only way to help prevent an entire generation from losing hope in the future.” ■

NOVUS MUNDUS

A Y D A E R B A L

Nefret-Kiran 9

Üntü fizikçi Albert Einstein'in "Bir önyargıyı parçalamak, atomu parçalamaktan daha zordur" diyen sözünüyle başlayalım. Kültürlere önyargıları bir nebze de olsa gidermeye katkıda bulunsun diye kaleme aldığımız "Nefret Kiran" serisinde 9. Haftadayız. Okullarda yapabileceğimize devam ediyoruz.

11- Bu madde özellikle de çokkültürlü okullarda öğretmenlik yapanlara:

Kültürel olarak aşağılanan ya da rahatsız edilen çocukların bu rahatsızlıklarını dile getirebilmeleri için karşılıklı güvene dayalı bir rehberlik mekanizmasının kurulmasına önyak olun.

12- Benzer bir rehberlik mekanizmasını açık ya da üstü kapalı bir biçimde cinsel tacize uğramış çocukların başvurabilmeleri için de oluşturmakta yarar vardır. Ülkemizde ilk ve orta dereceli okullarda cinsel taciz, rapor edilmeyen okul suçları arasında oldukça büyük bir paya sahiptir. Bunda daha önce cinsel tacize uğrayıp da bunu bir biçimde birleriyle konuşmaya çalışan çocuk ya da gençlerin uğradığı akibetin de payı vardır. Oysa bunu aşmanın tek yolu bu meseleleri açıkça konuşabilecek, konuşulduktan sonra da çocuğun/gençin kendini suçlu hissetmeyeceği bir mekanizma oluşturmaktır.

13- Türkiye'deki yasalar ne diyor bilmiyorum, uzak olduğum için de herhangi bir kitapçıya gidip kontrol etme fırsatım yok ancak bu yasaları bilmekte fayda olabilir. Örneğin Amerika'da federal anayasa da evsiz (homeless) çocuklara da eğitim hizmeti verilmesini zorunlu hale getiren McKinney maddesi vardır ve bu konuda sorumluluk gösteren aileler okulların bu maddeye uyumlu çalışıp çalışmadıklarını kontrol ederler.

14- Eğer çokkültürlü bir okulda öğretmenlik yapıyorsanız, değişik kültürlerin önemli günlerine de yer veren bir sınıf içi takvim hazırlayabilirsiniz.

15- Anneler ya da babalar günü yerine, "sizin için özel birileri" günleri kutlamaya başlamak da bugüne kadar annesiz ya da babasız çocukların maruz kaldığı duygusal baskıya son vermek için iyi bir fikir olabilir. Aileleri de içine alan okul gezileri ya da programlar tasarlarken öğrencilerinizin arasında evlat edinilmiş ya da üvey ya da anne-babasız çocukların olabileceğini göz önünde bulundurun.

16- Çokkültürlü okullarda görev yapıyorsanız, okul yönetiminin ya da öğretmenlerin herhangi bir dinin özel günlerine sınav koymamaları için çaba gösterin.

17- Belki sonuç elde etmesi çok zor olabilir ancak okul kafeteryalarının değişik diyet seçenekleri içeren yemekler bulundurmasına çaba gösterin.

Gelelim işyeri ortamında neler yapabileceğimize. Belki de burada sayacağımızın bir bölümünü zaten gündelik hayatımızın akışı için

Dağlık Karabağ'da yıllardır süren savaşın izlerini silmek için bir psikolog yıllardır mücadele veriyor

Savaş çocuklarının gözüyle

"Karabağ'daki her çocuğun ve her yetişkinin bir hikâyesi var" diyor 36 yaşındaki psikolog ve Yerevan Devlet Tıp Üniversitesi Tıbbi Psikoloji Bölümü Başkanı Khaçatur Khaçik Gasparian ve ekliyor: "Birilerinin onları dinlemesine büyük ihtiyaç duyuyorlar."

Karabağ'daki herşeyi harap eden savaşın siyasi, askeri ve ekonomik yönlerine ilişkin özellikle 1991'den 1994'e kadar çok şey yazıldı ancak savaşın nüfusun geneli özellikle de çocuklar üzerindeki uzun vadeli psikolojik etkilerine çok az değinildi.

1997'de Gasparian başkanlığında profesyonel bir heyet tarafından yürütülen ve rastgele seçilmiş 158 yetişkini temel alan bir araştırma aile üyelerinin kaybı nedeniyle bu yetişkinlerin yüzde 80'inin yaşadıkları acı nedeniyle çeşitli rahatsızlıklar olduğunu ortaya koydu. Araştırma sonuçlarına göre söz konusu grupta 226 korku vakası (çoğunlukla bir kişinin birden fazla fobisi vardı) ve 198 değişik psikosomatik semptom tesbit edildi. Gasparian bu araştırma sonrasında Karabağ'daki çocukların büyük kısmının babalarını kaybetmekten korktuklarını ve savaşın yeniden başlamasından çok endişe ettiklerini gördü.

"Karabağ'da son 10 yıldır süren travmatik olaylar somatik tepkilere neden oluyor" diyor Gasparian, "Örneğin çocuklar arasında şeker hastalığı oranında artış var. Aynı zamanda kalp ve damar rahatsızlıkları da söz konusu. Bunlar da doğrudan korku ve paniklerin bir sonucu." Gasparian'a göre savaşın en kötü psikolojik etkisi



8 yaşındaki bir erkek çocuğunun yaptığı harita Moskova, Fransa, ABD ve İngiltere'yi gösteriyor. Karabağ'ın nerede olduğu sorusuna ise bu çocuk şöyle yanıt verdi: "Karabağ haritada yok, kimse Karabağ'a almıyor."

"Pek çok insanın geleceğe güveni yok" diyor Gasparian bu duygunun Karabağ toplumu üzerinde uzun vadeli etkileri olabileceğini ifade ediyor. Psikolog gözle uzun süreli travma sonrası sendromlarının somatik rahatsızlıklara dönüştürebileceğini ve Karabağ'da da bu gibi hastalıkların oranının hali hazırda artmış olduğunu anlatıyor. Gasparian'a göre bu gibi konularla ilgilenmek özellikle de askerlerin sorunlarına yoğunlaşmak üzere pek çok özel programın oluşturulması şart. 1992'den beri Karabağ'da değişik psikolojik programlar uygulanıyor. 1994'te Sınır Tanımayan Doktorlar (Medicins Sans Frontières-MSF) kuruluşu ile birlikte bir girişim başlatarak Stepankert'teki psikoloji merkezinin başkanlığını üstlendi. Gasparian ve bir grup psikolog burada bombalanma olaylarının hemen ardından 300'den fazla çocuk ve 150 yetişkinin tedavisini üstlendiler.

Karabağ'da yıllardır süren savaşın izlerini silmek için bir psikolog yıllardır mücadele veriyor

8 yaşındaki bir erkek çocuğunun yaptığı harita Moskova, Fransa, ABD ve İngiltere'yi gösteriyor. Karabağ'ın nerede olduğu sorusuna ise bu çocuk şöyle yanıt verdi: "Karabağ haritada yok, kimse Karabağ'a almıyor."

1994'ten bu yana 1000'den fazla hasta (657'si şizofren, 266'sı sara hastası olmak üzere) savaşın yolaçtığı psikolojik

gördü. Ancak teknik, insan ve mali kaynaklardaki yetersizlikler nedeniyle herkese gereken oranda uzun vadeli tedaviler uygulanamadı.

Geçen yaz Stepankert'te bir eğitim programı düzenlenen Gasparian diaspora ve Ermenistan'dan gelen doktorların (Kanada'dan Lara Aharonian, New York'tan Edmond Gergerian, Moskova'dan Dikran Nalbandian ve Yerevan'dan pek çok doktor) yerel tıp uzmanlarına yararlı bilgi ve malzeme aktarmalarını sağladı. Ancak Karabağ'da psikolojik tedavi ve müdahalenin geleceği son derece belirsiz. Karabağ Sağlık Bakanı ve yetkilileri ile birlikte çalışan Gasparian sürekli hizmet verebilecek bir psikoloji merkezi kurmaya çalışıyor. Yetkililer kendisine gereken yardımlarda bulunsun da maddi destek hâlâ önemli bir sorun teşkil ediyor. "Karabağ'da, çevre bölgelere de hizmet verebilecek sürekli bir psikoloji merkezi kurmak 100 bin dolardan daha az mal olur" diyor Gasparian ve bu amaçla başvurduğu diasporadaki bir takım Ermeni kuruluşlarından umutla yanıt bekliyor.

"Psikolojik rahatsızlıkları olan insanların tedavi edileceği bir merkezin önemini nasıl anlatacağımı bilemiyorum. Uluslararası kuruluşların kusa vadeli yardımları gereken uzun vade çözümlerini sağlamaz" diye açıklıyor Gasparian, "Yetişkinleri özellikle de gazileri ve çocukları tedavi etmek zorundayız. Bu, bütün bir kuşağın geleceği ümidini kaybetmemesini sağlayacak tek yol."

(AIM'in Ocak 2000 sayısında Hıaç Çilingiryan imzasıyla çıkan yazdan derleyerek çeviren Karim Karimyan)