



Ulysses Syndrome

Koj puas paub nws muaj peev xwm ua tau rau peb lub taub hau, lub siab, thiab ko taw nyob rau ntau qhov chaw tib lub sijhawm? Rau qee tus neeg, muaj qhov chaw uas lawv sawv thiab qhov chaw uas lawv xav mus thiab lub siab nyob. Tej zaum lawv txoj kev xav thiab kev xav tau nyob nrog ib tus neeg hlub uas nyob deb, ib lub tsev nyob deb los sis cov phooj ywg uas lawv tsis pom lawm.

Qee tus neeg tsiv teb tsaws chaw los ntawm ib qho chaw mus rau lwm qhov thiab tso cov phooj ywg thiab tsev neeg tom qab thaum sim hloov mus rau qhov chaw tshiab thiab txawv txav yuav ntsib cov kev xav thiab kev xav tau ntau dua li lwm tus. Qhov no tuaj yeem ua rau muaj kev ntxhov siab. Thaum qhov kev ntxhov siab no ua rau cov tsos mob ntawm lub hlwb thiab lub cev, nws hu ua **Ulysses Syndrome**. Dr. Joseba Achotegui, uas tau ua hauj lwm nrog cov neeg tsiv teb tsaws chaw thiab cov neeg tsiv teb tsaws chaw tau ntau xyoo hauv Spain, hu ua tus mob no tom qab Greek mythological hero Ulysses. Zoo li ntau tus neeg tsiv teb tsaws chaw niaj hnuv no, Ulysses tau ntsib ntau yam kev nyuaj siab thiab kev phom sij thaum nws mus deb ntawm nws lub teb chaws thiab cov neeg hlub.

Dr. Achotegui txoj hauj lwm thiab kev tshawb fawb, nrog rau lwm tus, qhia txog qee tus neeg tsiv teb tsaws chaw thiab cov neeg tsiv teb tsaws chaw uas muaj kev hloov pauv kev ntxhov siab (**Qhov Kev Quaj Ntsuag Ntawm Cov Neeg Tsiv Teb Tsaws Chaw**) kuj tuaj yeem ntsib cov tsos mob ntawm lub cev thiab lub siab lub ntsws xws li ntxov siab, mob ib sab taub hau (migraines), mob taub hau, pw tsis tsaug zog, qaug zog, qab los noj mov, kev mob tshwm sim, txhais tsis xis nyob - **Ulysses Syndrome**.

Cov tsos mob ntawm lub cev thiab lub hlwb tuaj yeem cuam tshuam rau peb txoj kev noj qab haus huv thiab kev noj qab haus huv thiab peb kev sib raug zoo nrog lwm tus, suav nrog peb cov me nyuam.



7 Qhov Kev Quaj Ntsuag Ntawm Cov Neeg Tshiv Teb Tsaws Chaw

Qee tus uas tau ntsib Qhov Kev Quaj Ntsuag Ntawm Cov Neeg Tshiv Teb Tsaws Chaw kuj yuav muaj cov tsos mob ntawm lub cev thiab lub hlwb hu ua Ulysses Syndrome.



Nco txog cov neeg hlub

Qhov tsis paub tseeb tias tsis paub thaum twg lossis yog tias ib tus yuav pom cov neeg hlub dua tuaj yeem ua rau cov neeg tshiv teb tsaws chaw ntsib kev poob siab thiab kev ntxhov siab.



Lub teb chaws yug thiab kev hloov pauv ntawm thaj chaw

Cov toj roob hauv pes thiab huab cua tuaj yeemsib txawv thiab, qee qhov xwm txheej, xav tau kev paub tshiab los taug txoj hauv kev thiab hloov kho thiab cov peev txheej kom muaj sia nyob.



Kev sib tw nrog hom lus tshiab

Kev tawm tsam nrog kev kawm hom lus tshiab cuam tshuam rau lub neej txhua hnuv; muaj peev xwm mus nrhiav tau ib txoj hauj lwm, koj txoj hauv kev hauv cov chaw pej xeem, khw, tau txais kev saib xyuas kho mob, thiab hloov mus rau lub zej zog tshiab.



Hloov hauv qhov xwm txheej hauv zej tsoom

Cov kws tshaj lij uas tau txais kev cob qhia siab tuaj yeem poob lawv qhov kev tsim nyog thiab yuav tsum tau ua hauj lwm hauv cov hauj lwm sib txawv ntawm lawv cov kev paub dhau los thiab cov ntawv pov thawj. Kev nkag mus rau cov cib fim xws li vaj tse thiab kev saib xyuas kev noj qab haus huv yuav raug txwv, ib yam nkaus.



Kev hloov mus kom haum rau kev koj noj koj ua tshiab

Tus nqi, tus cwj pwm, txoj kev sib txheeb yuav txawv ntawm lub zej zog tshiab thiab yuav nyuaj rau hloov mus rau thiab/los sis nkag siab txhua lub sij hawm thaum tus neeg yuav ploj mus rau lub suab paj nruag, zaub mov, thaj chaw, suab thiab tus ntshiab ntawm qhov chaw uas tau mob tso tseg tom qab.



Poob qhov uas hnov tau tias yog tus tswv

Qee lub sij hawm cov neeg tshiv teb tsaws chaw ntsib kev tsis lees paub vim tias lawv txawv thaum tib lub sij hawm xav tias tsis muaj kev koom nrog hauv zej zog thiab kab lis kev cai uas nws tau tso tseg.



Tau ntsib kev pheed hmoo rau lub cev thiab lub hlwb

Cov neeg tshiv teb tsaws chaw tuaj yeem raug mob rau lub cev thiab lub hlwb thaum lawv taug kev mus rau lawv lub teb chaws tshiab. Txawm hais tias kev tshiv teb tsaws chaw mus rau qhov chaw tshiab tsis yooj yim thiab feem ntau yog ib qho kev xaiv raug yuam rau tib neeg vim muaj xwm txheej dhau lawv tswj xws li kev ua tsov ua rog thiab kev tshaib kev nqhis, muaj kev cia siab ...

5 Txo hauv kho mob

Qhov xov xwm zoo yog muaj ntau txoj hauv kev los kho, txhim kho kom muaj zog, thiab ntxiv dag zog rau peb tus kheej thiab peb tsev neeg. Tsib Yam Kev Tiv Thaiv **The Strengthening Families**™ muaj lub moj khaum kev ua hauj lwm rau thiab cov tswv yim los daws kev ntxhov siab hauv txoj kev noj qab haus huv.



Tsim kom muaj kev kav ntev

Pom lub zog thiab qhov kev kav ntev ntawm koj tus kheej li keeb kwm tsiv teb tsaws chaw. Txo kev ntxhov siab los ntawm kev sib txuas nrog lwm tus, siv sij hawm nyob rau hauv qhov xwm txheej, nrhiav kev saib xyuas kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav, kev noj thiab pw tsaug zog zoo, qoj ib ce, ua pa tob-tob, zaum qi muag xav, thiab muaj kev xyaum sab ntsuj plig/zej zog.



Tsim kom muaj kev paub txog kev ua niam txiv thiab kev loj hlob ntawm me nyuam yaus

Kev ua niam txiv tuaj yeem ntxhov siab nyob txhua qhov chaw thiab tshwj xeeb tshaj yog nyob rau hauv ib qho chaw tshiab thiab kab lis kev cai sib txawv. Nrhiav cov chav kawm kev saib xyuas thiab cov ntaub ntawv. Cov pab pawg txhawb nqa kev saib xyuas thiab cov ntaub ntawv tuaj yeem pom ntawm tus kheej thiab hauv online. Mus saib lub khoos kas saib xyuas Hui International.



Tsim kev sib raug zoo

Tsim kev sib raug zoo nrog cov neeg nyob ze los ntawm kev ua ub no thiab tswj kev sib raug zoo nrog cov neeg nyob deb nrog kev tshaj xov xwm, hu xov tooj, thiab ntawv.



Tsim kom muaj kev sib raug zoo thiab kev xav

Ua qauv kev nqis tes ua thiab cov tshuaj tiv thaiv kom muaj kev noj qab nyob zoo. "Yam niam txiv ua ... cov me nyuam yuav ua." Raws li cov niam txiv-cov neeg saib xyuas, peb yuav tsum tsis txhob qhia peb cov me nyuam kev paub txog kev sib raug zoo thiab kev xav. Peb yuav tsum ua qauv rau lawv thiab. Ua kom sov thiab ua raws li tus me nyuam qhov kev xav tau. Mloog thiab teb. Teem kom meej qhov kev cia siab thiab txwv. Nrhiav thiab tshawb nrhiav qhov zoo.



Sib txuas nrog kev txhawb nqa thaum lub sij hawm xav tau

Nrhiav kev txhawb nqa hauv zej zog thiab cov ntaub ntawv los ntawm cov chaw cov peev txheej thiab cov khoos kas hauv zej zog.

Txhawb nqa los ntawm:



Building Stronger Communities...One Life at a Time

For more information, contact:



Hui International

Lucy Morse Roberts
Tus Thawj Coj Tswj Hwm
Hui International
lucy@huiinternational.org
www.huiinternational.org



Qhov chaw uas tau los:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28377064/>

www.fosteringresilience.com/index_parents.php

<https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/11/About-Strengthening-Families.pdf>

<https://hiaucb.files.wordpress.com/2018/12/deuils-migratoires-syndrome-dulyse-en.pdf>

Achotegui, J. 1995. Migrar, duelo, dolor. El Viejo Topo. Número 90.

Achotegui, J. 2002. La depresión en los inmigrantes. Una perspectiva transcultural. Editorial Mayo. Barcelona.