



Hui International

Syndrom Ulisses

Czy wiesz, że nasza głowa, serce i stopy mogą znajdować się w różnych miejscach w tym samym czasie? Dla niektórych ludzi jest to miejsce, w którym się znajdują i miejsca, po których wędrują ich myśli oraz to, w którym jest ich serce. Być może ich myśli i tęsknoty dotyczą ukochanej osoby lub domu, które pozostawili i przyjaciół, których już nie widują.

Niektórzy ludzie migrujący z jednego miejsca do drugiego, zostawiając przyjaciół i rodzinę i próbując przystosować się do nowego, innego miejsca, mogą doświadczać tych myśli i tęsknot bardziej niż inni. To może być stresujące. Gdy taki stres powoduje objawy psychiczne i fizyczne, nazywamy to syndromem Ulisses. Dr Joseba Achotegui, który przez wiele lat pracował z migrantami oraz imigrantami w Hiszpanii, nazwał ten syndrom imieniem greckiego mitologicznego bohatera Ulisses. Podobnie jak wielu współczesnych migrantów, Ulisses doświadczył wielu trudności i niebezpieczeństw, gdy podróżował z dala od swojej ojczyzny i bliskich.

Dr Prace i badania dr Achotegui, a także badania innych naukowców, wskazują, że niektórzy migranci oraz imigranci, którzy doświadczają stresorów adaptacyjnych (żałoba migracyjna), mogą również doświadczać objawów fizycznych i psychicznych, takich jak nerwowość, migreny, napięciowe bóle głowy, bezsenność, zmęczenie, utrata apetytu, uogólniony zdefiniowany chorobowo dyskomfort – syndrom Ulisses.

Te fizyczne i psychiczne objawy mogą niekorzystnie wpływać na zdrowie i samopoczucie oraz relacje z innymi, w tym z dziećmi.

Polish



7 typów żałoby migracyjnej

Niektóre osoby doświadczające żałoby migracyjnej mogą również doświadczyć fizycznych i psychicznych objawów znanych jako syndrom Ulisesa.



Tęsknota za bliskimi

Niepewność dotycząca tego, kiedy i czy znowu zobaczymy bliskich, może powodować, że migranci mają poczucie straty i odczuwają niepokój.



Zmiana ojczyzny i położenia geograficznego

Krajobraz i klimat mogą być inne, a w niektórych przypadkach mogą wymagać zdobycia nowej wiedzy na temat poruszania się i adaptacji oraz zasobów, niezbędnych do przetrwania.



Wyzwania związane z nowym językiem

Zmaganie z nauką nowego języka wpływa na codzienne życie, możliwość znalezienia pracy, poruszania się po przestrzeni publicznej, robienia zakupów, korzystania z opieki medycznej i przystosowania się do nowej społeczności.



Zmiana statusu społecznego

Wysoko wykwalifikowani specjaliści mogą stracić swoje kwalifikacje i muszą pracować na stanowiskach znacznie różniących się od ich doświadczenia i kompetencji. Dostęp do możliwości takich, jak mieszkanie i opieka zdrowotna, również może być ograniczony.



Adaptacja do nowej kultury

Wartości, nawyki, sposoby nawiązywania kontaktów w nowej społeczności mogą być inne i trudne do przyswojenia i/lub zrozumienia. Może nam brakować muzyki, jedzenia, scenerii, dźwięków i zapachów z ojczyzny.



Utracone poczucie przynależności

Czasami migranci spotykają się z odrzuceniem, ponieważ są inni, a jednocześnie odczuwają utratę przynależności do społeczności i kultury, którą pozostawili.



Narażenie na zagrożenia fizyczne i psychiczne

Migranci podczas podróży do nowej ojczyzny mogli być narażeni na krzywdę fizyczną i psychiczną. Chociaż migracja do nowego miejsca nie jest łatwa i często jest wymuszona przez niezależne okoliczności, takie jak wojna i głód, jest też nadzieja...

5 sposobów na powrót do zdrowia

Dobłą wiadomością jest to, że istnieje wiele sposobów leczenia, budowania psychicznej odporności oraz wzmacniania siebie i rodziny. Pięć czynników ochronnych **The Strengthening Families™** zapewnia ramy i strategie radzenia sobie ze stresem w zdrowy sposób.



Buduj psychiczną odporność

Dostrzeż siłę i psychiczną odporność w swojej migracyjnej historii. Pozbądź się stresu, nawiązując kontakt z ludźmi i z naturą, korzystając z opieki w zakresie zdrowia psychicznego, dobrze się odżywiając i śpiąc, ćwicząc, oddychając głęboko, medytując lub prowadząc duchową praktykę czy należąc do duchowej społeczności.



Rozwijaj wiedzę na temat rodzicielstwa i rozwoju dziecka

Rodzicielstwo może być stresujące wszędzie, a zwłaszcza w nowym miejscu i innej kulturze. Szukaj zajęć i zasobów dla rodziców. Grupy wsparcia i zasoby dla rodziców można znaleźć osobiście i online. Sprawdź programy rodzicielskie Hui International.



Twórz relacje społeczne

Buduj relacje z osobami znajdującymi się w pobliżu poprzez działania i utrzymuj relacje z osobami znajdującymi się daleko za pomocą mediów społecznościowych, rozmów telefonicznych i listów.



Rozwijaj kompetencje społeczne i emocjonalne

Twórz modele zdrowego działania i reakcji. „Jak robią rodzice... tak robią dzieci”. Jako rodzice/opiekunowie musimy nie tylko uczyć nasze dzieci umiejętności społecznych i emocjonalnych, ale także musimy je modelować. Bądź ciepły i wrażliwy na potrzeby dziecka. Słuchaj i odpowiadaj. Ustal jasne oczekiwania i granice. Szukaj i znajduj dobro.



Szukaj wsparcia w potrzebie

Szukaj wsparcia i zasobów społeczności poprzez centra zasobów i programy społecznościowe.

Sponsorowane przez:



Building Stronger Communities...One Life at a Time

Budowanie silniejszych społeczności... jedno życie naraz

Weissman Family Fund

Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z:



Hui International

Lucy Morse Roberts
Dyrektor wykonawczy
Hui International
lucy@huiinternational.org

www.huiinternational.org



Źródła:

<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-dulysse-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.