



حمایت شده توسط:

 **MolinaCares**  
Building Stronger Communities...One Life at a Time

برای معلومات بیشتر تماس بگیرید با:



**Hui International**

لوسی مورس روبرتس (Lucy Morse Roberts)  
مدیر اجرایی

Hui International

lucy@huiinternational.org

[www.huiinternational.org](http://www.huiinternational.org)

Sources:

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

[www.fosteringresilience.com/index\\_parents.php](http://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.

## 5 راه برای خوب شدن

خبر خوب این است که راههای زیادی برای خوب شدن، ساختن قابلیت توانمند شدن و تقویت کردن خانواده های ما وجود دارد. تقویت کردن خانواده های ما™ پنج عامل محافظتی یک چارچوب و استراتژی را برای رسیدگی به تنش به روشهای سالم پیشنهاد می کند.

### ساختن قابلیت توانمند شدن والدین



قدرت و قابلیت توانمند شدن را در داستان مهاجرت خود شخص ببینید تنش خود را با ارتباط برقرار کردن با دیگران رفتن به طبیعت، دریافت مراقبت های بهداشتی روان، خوردن و خوابیدن خوب، تمرین کردن، تنفس عمیق، مراقبه و اشتراک در یک تمرین/جامعه معنوی فشار را کم کنید.

### توسعه دانش والدین و طفل



بودن در نقش والدین در هر جا و خصوصا در یک مکان جدید و بین یک فرهنگ متفاوت میتواند تنش زا باشد صنف ها و منابع آموزش برای والدین را جستجو کنید. گروه های حمایتی و منابع برای والدین میتوانند بصورت حضوری و بصورت آنلاین پیدا شوند. برنامه های برای والدین در مؤسسه بین المللی هوی (Hui International parenting programs)



### ارتباطات اجتماعی قوی



با اشخاص در نزدیکی تان از طریق فعالیت های مختلف ارتباط برقرار کنید و رابطه خود را با اشخاص دور از طریق رسانه های اجتماعی، تماس تلفونی و نامه ها حفظ کنید.

### ایجاد کردن شایستگی اجتماعی و احساسی



رفتارها و واکنش های سالم را برای اطفال خود الگوسازی کنید. ”آنچه را والدین انجام میدهند... اطفال انجام خواهند داد.“ منجیث والدین/مراقبت کننده ها، ما علاوه براینکه به اطفال خود مهارت های اجتماعی و احساسی را آموزش دهیم، الگوی عمل به آنها نیز باید باشیم. به نیازهای یک طفل با گرمی و در موقع پاسخ دهید. گوش دهید و پاسخ دهید. انتظارات و محدودیت های واضح تعریف کنید. رفتارهای خوب را جستجو و پیدا کنید.

### وصل شدن به برنامههای حمایتی در زمان نیاز



حمایت و منابع اجتماعی را از طریق مراکز مربوطه و برنامه های اجتماعی جستجو کنید.

## 7 حالت سوگواری مهاجرت 5 راه برای خوب شدن

بعضی از اشخاصی که سوگواری مهاجرت را تجربه میکنند، ممکن است علائم فیزیکی و روانی که بنام سندروم اولیوس شناخته می شوند را نیز تجربه کنند.

### فقدان یک عزیز

عدم قطعیت در فهمیدن اینکه یک شخص چه وقت عزیزانش را دوباره خواهد دید و آیا هرگز خواهد دید یا نه، ممکن است باعث شود مهاجرین حس از دست دادن و اضطراب را تجربه کنند.



### تغییر دادن کشور و جغرافیا

منظره ها و اقلیم ها میتوانند متفاوت باشند و در بعضی موارد به دانش جدید برای راه یابی و وفق دادن و منابع برای زنده ماندن نیاز دارند



### چالش با یک زبان جدید

مبارزه کردن برای یادگیری یک زبان جدید میتواند زندگی روزمره را متأثر سازد؛ توانایی برای یافتن کار رفتن به مکان های عامه فروشگاه، دریافت مراقبت های صحتی و توافق با یک جامعه جدید.



### تغییر در حالت اجتماعی

افراد دارای تخصص بلند ممکن است مهارت های فنی خود را از دست بدهند و مجبور شوند در شغل های خیلی دور از تجربه و گواهینامه خود کار کنند. دسترسی به فرصت هایی مانند خانه و مراقبت های بهداشتی نیز ممکن است محدود باشند.



### توافق یا یک فرهنگ جدید

ارزش ها، عادت ها، روش های ارتباط گیری ممکن است در جامعه جدید متفاوت باشد و وفق دادن برای و/یا فهمیدن همه در حالیکه شخص برای موسیقی، غذا، منظره صداها و بو های آشنا در یک مکان قبلی دلتنگ شده باشد، میتواند کار سخت باشد.



### از دست دادن حس تعلق

بعضا مهاجرین ممکن است حس طرد شدن را بخاطر متفاوت بودن تجربه کنند در عین اینکه حس از دست دادن تعلق به جامعه و فرهنگی که پشت سر گذاشته اند را نیز تجربه می نمایند.



### قرار گرفتن در معرض خطرات فیزیکی و روانی

مهاجرین در جریان سفر به کشور جدید خود، ممکن است در معرض آسیب های فیزیکی و روانی قرار گرفته باشند. با اینکه مهاجرت به یک مکان جدید آسان نیست و غالبا انسان ها به علت شرایط فراتر از کنترل خود مانند جنگ و قحطی بصورت اجباری مهاجرت را انتخاب کرده باشند، اما امید هست...





## سندروم اولیسز

آیا می دانستید که امکان دارد سرها، قلب ها و پاهای ما در عین زمان در مکان های مختلف باشند؟ برای بعضی اشخاص، مکان هایی است که آنها آنجا ایستاده اند و مکان های دیگری است که افکار آنها آنجا سرگردان است و قلب های آنها آنجا سکونت دارند. احتمالاً افکار و آرزوهای آنها پیش یک عزیز است که خیلی از آنها دور است، یا با خانه های دور و یا دوستانی که دیگر آنها را نمی بینند، می باشد.

بعضی از اشخاص که از یک مکان به مکان دیگر مهاجرت می کنند و دوستان و خانواده خود را پشت سر میگذارند، در حالیکه کوشش میکنند با مکان جدید و متفاوت خود را وفق بدهند، ممکن است این نوع افکار و آرزوها را شدیدتر نسبت به دیگران تجربه کنند. این افکار میتوانند پر از تنش باشند. هنگامی که این تنشها باعث بروز علائم روانی و فیزیکی می شوند، بنام

سندروم الیسز یاد می شوند. دکتر جوسبیا آکوئیگوی (Joseba Achotegui) که با مهاجرین و پناهندگان برای چندین سال در اسپانیا کار کرده است، این سندروم را به یاد بود قهرمان اسطوره ای یونانی بنام اولیسز نام گذاری کرد. مانند اکثر مهاجرین امروزی، اولیسز سختی ها و خطرات زیادی را هنگام سفر و دور شدن از کشور و عزیزانش تجربه کرد.

دکتر کار و تحقیق آکوئیگوی همراه با کار و تحقیق دیگران، نشان میدهد بعضی از مهاجرین و پناهندگان که عوامل تنش وفق دادن را تجربه میکنند (سوگواری مهاجرت) همچنان ممکن است علائم فیزیکی و روانی مانند، عصبانیت، میگردن، سردرد تنشی، بی خوابی، خستگی، بی اشتها، ناراحتی عمومی ناشی از مرض سندروم اولیسز را نیز تجربه کنند.

این علائم فیزیکی و روانی میتوانند صحت، تندرستی و روابط ما با دیگران بشمول اطفال ما را بصورت منفی تحت تأثیر قرار دهند.

