



سپانسر شوی لخوا :

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

د لا زیاتو معلوماتو لپاره، اړیکه ونیسئ:



**Hui International**

لوسی مورس رابرتس (Lucy Morse Roberts)

اجراییه ریس

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 .

## د روغېدو 5 لارې

ښه خبر دا دی چې زموږ د کورنۍ د درملنې، انعطاف رامینځته کولو او پیاوړتیا لپاره ډیری لارې شتون لري. د کورنۍ پیاوړتیا™ پنځه محافظتي فکتورونه د صحي لارو فشار سره د مبارزې لپاره یو چوکاټ او ستراتیژي وړاندې کوي.

### د مور او پلار لیوالتیا رامینځته کړئ



د خپل مهاجرت کیسه کې ځواک او مقاومت وگورئ. له نورو سره په اړیکه کې، له طبیعت سره وصل، د رواني روغتیا پاملرنې په لټه کې، ښه خواږه او ښه خوب کول، تمرین کول ژوره تنفس کول، مراقبت کول او د روحاني تمرین/ټولني له لارې فشار کم کړئ.

### د مور او پلار او ماشوم د ودې په اړه پوهه لورول



مور او پلار کیدای شي خفه شي هر ځای کې په خاص ډول په یو نوی ځای کې ده نوی دود سره د والدینو ټولګیو او سرچینو لټون وکړئ. د والدینو ملاتړ ډلې او سرچینې په شخصي ډول او آنلاین موندل کیدای شي د هوی نړیوال والدینو پروګرامونه وگورئ.



### ټولنيزې اړیکې جوړې کړئ



د فعالیتونو له لارې د نږدې خلکو سره اړیکې رامینځته کړئ او د ټولنیزو رسنیو، تلیفون زنګونو او لیکونو سره د لیرې خلکو سره اړیکې وساتئ.

### ټولنيز او احساساتي وړتیا رامینځته کړئ



د خپلو ماشومانو لپاره صحي کړنې او عکس العملونه نمونه کړئ. "هغه څه چې مور او پلار یې کوي... ماشومان یې هم کوي." د مور او پلار په توګه، مور باید نه یواځې خپلو ماشومانو ته ټولنیز او احساساتي مهارتونه ور زده کړو چې مور باید د دوي بوټی په توګه پالنه هم وکړو. د ماشوم اړتیاوو ته هوسا او ځواب ویونکی اوسئ. وپوښتی او ځواب ورکړئ. واضح توقعات او حدود وټاکئ. ښه لټوی او ومومئ.

### د اړتیا په وخت کې د ملاتړ سره اړیکه ونیسئ



د سرچینو مرکزونو او د ټولني پروګرامونو له لارې د ټولني ملاتړ او سرچینې لټول.

# د مهاجرت 7 خواشینی د رغېدو 5 لارې

ځینې ځینی خلک چې په مهاجرت کی خواشینی تجربه کوی کیدای شي فزیکي او رواني نښې هم تجربه کړي چې د یولیسس سندروم نوم پیژندل کيږي

## د خپلو عزیزانو ورکیدل

د نه پوهیدلو ناڅرگندتیا چې یو څوک به کله یا کله خپل عزیزان بیا وگوري ممکن مهاجرین د زیان او اضطراب احساس وکړي.



## د وطن او جغرافیې بدلون

منظره او اقلیم مختلف کیدی شي او په ځینو مواردو کې د ژوندي پاتې کیدو لپاره د تگ راتگ او موافقت او سرچینو لپاره نوي پوهې ته اړتیا لري.



## د نوي ژبې سره ننگونې

د نوي ژبې د زده کړې سره مبارزه په ورځني ژوند؛ د دندې موندلو وړتیا، عامه ځایونو ته تک، پلورنځي، طبي پاملرنې ترلاسه کول، او پر نوي ټولنې سره تطابق اغیزه کوي.



## په ټولنيز حالت کې بدلون

ډېر روزل شوي مسلکيان ممکن خپل وړتوبونه له لاسه ورکړي او اړتیا ولري چې په هغه دندو کې کار وکړي چې د دوي تجربې او اعتبار څخه ډیر توپیر لري فرصتونو ته لاسرسی لکه د کور او روغتیا پاملرنې هم ممکن محدود وي.



## د نوي کلتور سره بلدتیا

ارزښتونه، عادتونه، د اړیکو طریقي ممکن په نوي ټولنه کې توپیر ولري او د ټولو سره تطابق او / یا پوهیدل ستونزمن وي پداسې حال کې چې یو څوک ممکن د شاته پاتې ځای میوزیک خواره، منظره، غږ او بوی له لاسه ورکړي.



## د تړاو احساس له لاسه ورکړ

ځینې وختونه کډوال د رد کېدو سره مخ کيږي ځکه چې دوي توپیر لري پداسې حال کې چې په ورته وخت کې د ټولنې او کلتور سره د دوی د پاتې کیدو احساس کوي.



## د فزیکي او رواني خطر سره مخ کیدل

مهاجرین ممکن خپل نوي هیواد ته د سفر په جریان کې فزیکي او رواني زیان سره مخ شوي وي. که څه هم نوي ځای ته مهاجرت اسانه نه دی او ډیری وختونه یو انتخاب دی چې خلک د دوی له کنترول څخه بهر شرایطو لکه جنگ او قحطۍ له امله اړ ایستل کيږي، امید شتون لري ....





## د پوليسس سندروم پا ناروغۍ

ايا تاسو پوهيرئ چې دا ممكنه ده چې زموږ سرونه، زړونه او پښې په يو وخت كې په مختلفو ځايونو كې وي؟ د ځينو خلكو لپاره هغه ځای دی چېرته چې دوي ولاړ دي او هغه ځای چې د دوي فكرونه او زړونه پكې اوسېږي. شايد د دوي فكرونه او هيلې د يو ليرې عزيز سره وي، يو ليرې كورسره، ملگري چې دوي نور سره نه گوري.

ځينې چې له يو ځای څخه بل ځای ته مهاجرت كوي او ملگري او كورنۍ شاته پرېږدي پداسې حال كې چې هڅه كوي نوي او مختلف ځای ته ځان ورسوي ممكن دا فكرونه او هيلې د نورو په پرتله ډير په شدت سره تجربه كړي. دا ښايي فشار لرونكې وي. كله چې دا فشار د رواني او فزيكي علايمو لامل كېږي، دا د پوليسس سندروم په نوم ياديږي. ډاكټر. جوزيبا، آچوتيگوي، چې په هسپانيه كې يې د ډيرو كلونو لپاره د كډوالو او مهاجرينو سره كار كړی، د يوناني اسطوره يايي اتل پوليسس په نوم د سندروم نوم وركړ. د نن ورځې ډيرې مهاجرينو په څير، پوليسس ډيرې سختۍ او خطرونه تجربه كړل كله چې هغه د خپل وطن او عزيزانو څخه لرې سفر وكړ.

ډاكټر. د اچوتگي كار او څيړنه، د نورو په څير، په گوته كوي چې ځينې مهاجرينو او كډوال چې د موافقت فشارونه تجربه كوي (د مهاجرت خوشينی) ممكن فزيكي او رواني علايم هم تجربه كړي لكه عصبانيت، ميركي، د سر درد، بې خوبي، ستړيا، د اشتها ضايع، عمومي ناروغۍ. تعريف شوی ناراحتی - د پوليسس سندروم.

دا فزيكي او رواني نښې كولی شي زموږ په روغتيا او هوساينې او زموږ د ماشومانو په شمول له نورو سره زموږ په اړيكې منفي اغيزه وكړي.

