



## Sindromul Ulise

Știați că este posibil ca mintea, inima și picioarele noastre să fie în locuri diferite în același timp? Pentru unii oameni, există un loc în care trăiesc și un alt loc în care gândurile lor rătăcesc și inimile locuiesc. Poate că gândurile și dorințele lor sunt către o persoană dragă departe, casa lor îndepărtată, prieteni pe care nu-i mai văd.

Unii care migrează dintr-un loc în altul și lasă în urmă prietenii și familia în timp ce încearcă să se adapteze la un loc nou și diferit ar putea experimenta aceste gânduri și doruri mai intens decât alții. Acest lucru poate fi stresant. Când acest stres provoacă simptome psihologice și fizice, se numește Sindromul Ulise. Dr. Joseba Achotegui, care a lucrat cu migranți și imigranți timp de mulți ani în Spania, a numit sindromul după eroul mitologic grec Ulise. La fel ca mulți dintre migranții de astăzi, Ulise a trecut prin multe greutăți și pericole în timp ce a călătorit departe de patria sa și de cei dragi.

Lucrările și cercetările lui dr. Achotegui, împreună cu cele ale altora, indică că unii migranți și imigranți care se confruntă cu factori de stres de adaptare (doliu migrator) pot prezenta, de asemenea, simptome fizice și psihologice, cum ar fi nervozitate, migrene, dureri de cap tensionate, insomnie, oboseală, pierderea poftei de mâncare, boli generalizate, disconfort definit – Sindromul Ulise.

Aceste simptome fizice și psihologice pot avea un impact negativ asupra sănătății și bunăstării noastre și a relațiilor noastre cu ceilalți, inclusiv copiii noștri.



# 7 Dolii migratorii

Unii care suferă de dolii migratorii pot prezenta și simptome fizice și psihologice cunoscute sub numele de Sindromul Ulise.



## Dor de cei dragi

Incertitudinea de a nu ști când sau dacă cineva îi va revedea pe cei dragi poate determina migranții să experimenteze un sentiment de pierdere și anxietate.



## Patria și schimbarea geografică

Peisajul și clima pot fi diferite și, în unele cazuri, necesită cunoștințe noi pentru a se obișnui și adaptare și resurse pentru a supraviețui.



## Provocări cu o nouă limbă

Luptele cu învățarea unei limbi noi afectează viața de zi cu zi; capacitatea de a găsi un loc de muncă, de a naviga în spații publice, de a face cumpărături, de a primi îngrijiri medicale și de a se adapta la o nouă comunitate.



## Schimbarea statutului social

Profesioniștii înalt pregătiți își pot pierde calificările și trebuie să lucreze în locuri de muncă mult diferite de experiența și acreditările lor. Accesul la oportunități precum locuințe și asistență medicală poate fi, de asemenea, limitat.



## Adaptarea la o nouă cultură

Valorile, obiceiurile, modurile de relaționare pot diferi în noua comunitate și pot fi dificil de adaptat și/sau de înțeles, în timp ce unei persoane îi lipsesc muzica, mâncarea, peisajul, sunetele și mirosurile unui loc lăsat în urmă.



## Simțul de apartenență pierdut

Uneori, migranții se confruntă cu respingere, deoarece sunt diferiți, simțind în același timp pierderea apartenenței la comunitate și la cultura pe care a lăsat-o în urmă.



## Expunerea la riscuri fizice și psihologice

Este posibil ca migranții să fi suferit vătămări fizice și psihologice în timpul călătoriei către noua lor patrie. Deși migrarea într-un loc nou nu este ușoară și este adesea o alegere forțată a oamenilor din cauza unor circumstanțe în afara controlului lor, cum ar fi războiul și foametea, există speranță...

# 5 moduri de a se vindeca

Vestea bună este că există multe modalități de a ne vindeca, de a ne dezvolta rezistență și de a ne întări pe noi înșine și familiile noastre. Cei cinci factori de protecție **The Strengthening Families™** oferă un cadru și strategii pentru a aborda stresul în moduri sănătoase.



## Construiți reziliență

Vedeți puterea și rezistența în propria poveste de migrație. Eliberați stresul conectându-vă cu ceilalți, conectându-vă cu natura, căutând îngrijire pentru sănătatea mintală, mâncând și dormind bine, făcând exerciții fizice, respirând profund, meditând și având o practică/comunitate spirituală.



## Dezvoltați cunoștințele despre parenting și dezvoltarea copilului

Parenting-ul poate fi stresant oriunde și mai ales într-un loc nou și într-o cultură diferită. Căutați cursuri și resurse pentru părinți. Grupurile și resursele de sprijin pentru părinți pot fi găsite în persoană și online. Consultați programele parentale Hui International.



## Creați conexiuni sociale

Construiți relații cu cei din apropiere prin activități și mențineți relații cu cei îndepărtați cu rețelele de socializare, apeluri telefonice și scrisori.



## Dezvoltați competența socială și emoțională

Modelați acțiuni și reacții sănătoase. „Ce fac părinții... vor face copiii.” În calitate de părinți/îngrijitori, nu trebuie doar să le învățăm copiilor noștri abilități sociale și emoționale, ci și să le modelăm. Fiți cald și receptiv la nevoile copilului. Ascultați și răspundeți. Stabiliți așteptări și limite clare. Căutați și găsiți binele.



## Conectați-vă cu asistență în momente de nevoie

Căutați sprijin și resurse comunitare prin centre de resurse și programe comunitare.

Sponsorizat de:



Building Stronger Communities...One Life at a Time

Construirea unor comunități mai puternice... O viață pe rând

## Weissman Family Fund

Pentru mai multe informații contactează:



## Hui International

Lucy Morse Roberts  
Director executiv  
Hui International  
lucy@huiinternational.org

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



### Surse:

<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.