



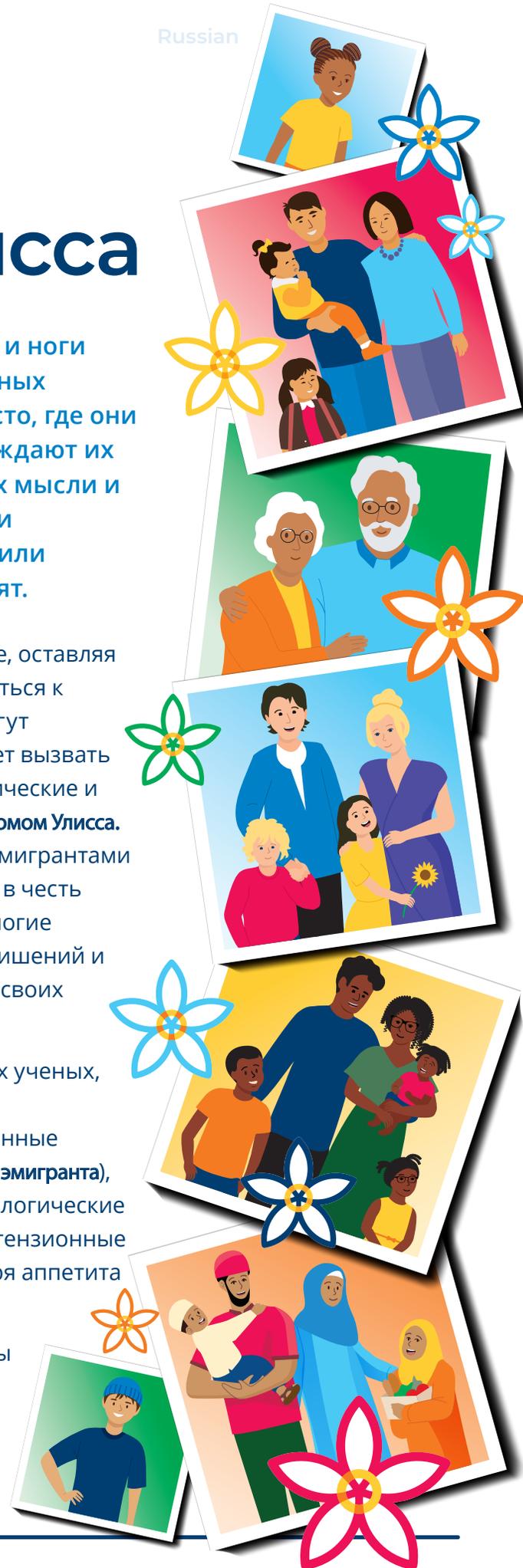
Синдром Улисса

Знаете ли вы, что наши голова, сердце и ноги могут одновременно находиться в разных местах? Для некоторых людей есть место, где они находятся физически, и места, где блуждают их мысли и обитают сердца. Возможно, их мысли и желания связаны с находящимся вдали любимым человеком, далеким домом или друзьями, которых они больше не видят.

У тех, кто мигрирует из одного места в другое, оставляя позади друзей и семью, пытаясь приспособиться к новому месту, такие мысли и стремления могут проявляться особенно интенсивно. Это может вызвать стресс. Когда этот стресс вызывает психологические и физические симптомы, это называется **синдромом Улисса**. Д-р Хосеба Ахотеги, много лет работавший с мигрантами и иммигрантами в Испании, назвал синдром в честь Улисса, героя греческой мифологии. Как и многие нынешние мигранты, Улисс испытал много лишений и опасностей, путешествуя вдали от родины и своих близких.

Д-р Ахотеги, наряду с исследованиями других ученых, указывают на то, что некоторые мигранты и иммигранты, которые испытывают стрессогенные факторы, связанные с адаптацией (**Депрессия эмигранта**), могут также испытывать физические и психологические симптомы, такие как нервозность, мигрени, тензионные головные боли, бессонница, усталость, потеря аппетита и общее недомогание – **синдром Улисса**.

Эти физические и психологические симптомы могут повлиять на наше здоровье и благополучие, а также на наши отношения с другими людьми, включая наших детей.



7 видов депрессии эмигранта

Некоторые люди, переживающие депрессию эмигранта, могут также испытывать физические и психологические симптомы, известные как синдром Улисса.



Тоска по близким людям

Неопределенность в том, когда человек увидит своих близких и увидит ли он их вообще, может вызывать у мигрантов чувство утраты и беспокойства.



Родина и географические изменения

Ландшафт и климат могут отличаться и в некоторых случаях требуют новых знаний для навигации и адаптации, а также ресурсов для выживания.



Проблемы с новым языком

Проблемы с изучением нового языка влияют на повседневную жизнь: способность найти работу, ориентироваться в общественных местах, делать покупки, получать медицинскую помощь и адаптироваться к новому сообществу.



Изменение социального статуса

Высококвалифицированные специалисты могут потерять свою квалификацию и оказаться вынужденными работать на должностях, которые сильно отличаются от их опыта и квалификации. Доступ к таким возможностям, как жилье и здравоохранение, также может быть ограничен.



Адаптация к новой культуре

Ценности, привычки, способы общения в новом сообществе могут отличаться от привычных, к ним может быть трудно адаптироваться и/или их может быть трудно понять. Например, человеку может не хватать музыки, кухни, пейзажей, звуков и запахов покинутого места.



Потерянное чувство принадлежности

Иногда мигранты сталкиваются с неприятием, потому что они другие, и в то же время ощущают потерю принадлежности к сообществу и культуре, которые они оставили позади.



Подверженность физическому и психологическому риску

Во время поездки на новую родину мигранты могли подвергнуться физическим и психологическим травмам. Хотя миграция на новое место нелегка и часто является вынужденным выбором людей из-за независящих от них обстоятельств, таких как война и голод, есть надежда...

5 способов исцеления

Хорошая новость заключается в том, что есть много способов исцелиться, повысить устойчивость и укрепить себя и свои семьи. «Пять защитных факторов» от The Strengthening Families™ предлагают основу и стратегии для преодоления стресса здоровыми способами.



Повышение устойчивости

Увидьте силу и устойчивость в своей собственной истории миграции. Снимайте стресс, общаясь с другими, проводя время на природе, обращая за психиатрической помощью, хорошо питаясь и высыпаясь, занимаясь спортом, глубоко дыша, медитируя и занимаясь духовной практикой в сообществе.



Получение знаний о воспитании и развитии ребенка

Воспитание может быть стрессовым в любом месте, особенно в новом месте и в другой культуре. Ищите курсы и ресурсы для родителей. Группы поддержки родителей и ресурсы можно найти как лично, так и в интернете. Ознакомьтесь с программами для родителей от Hui International.



Создавайте социальные

Стройте отношения с теми, кто рядом, с помощью мероприятий и поддерживайте отношения с теми, кто далеко, с помощью социальных сетей, телефонных звонков и писем.



Развитие социальной и эмоциональной компетентности

Моделируйте здоровые действия и реакции. «То, что делают родители... будут делать и дети.» Как родители-опекуны, мы должны не только обучать наших детей социальным и эмоциональным навыкам. Их еще надо и моделировать. Будьте добры и отзывчивы к потребностям ребенка. Слушайте и отвечайте. Устанавливайте четкие ожидания и ограничения. Ищите и находите хорошее.



Связь со службой поддержки в трудную минуту

Ищите поддержку и ресурсы сообщества через ресурсные центры и общественные программы.

При финансовой поддержке:



Building Stronger Communities...One Life at a Time

Для получения дополнительной информации обращайтесь:



Hui International

Люси Морс Робертс
Исполнительный директор
Hui International
lucy@huiinternational.org
www.huiinternational.org



Источники:

<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.