



尤利西斯综合症

您知道我们的头脑、心灵和双脚在同一时间可能不在同一地方吗？对有些人而言，有他们脚下的大地，也有其思绪和心灵徜徉其间的地方。也许他们的思念和渴望与远方的亲人、远方的家园或他们再也见不到的朋友在一起。

一些人从一地迁移到另一地，离开朋友和家人，与此同时努力适应迥然不同的新环境，他们或许比其他人更强烈地体验到这些思念和渴望。这可能会带来压力。当这种压力导致心理和身体症状时，这被称为尤利西斯综合症。-在西班牙与迁徙者和移民共事多年的 Joseba Achotegui 博士以希腊神话英雄尤利西斯的名字命名了这种综合症。像今天的许多移民一样，尤利西斯在远离故土和亲人的旅途中经历了许多艰辛和危险。

-Achotegui 博士以及其他人的工作和研究表明，一些迁徙者和移民经历适应压力（迁移哀悼），也可能出现身体和心理症状，例如紧张、偏头痛、紧张性头痛、失眠、疲劳、食欲不振、全身不适，即尤利西斯综合症。

这些身体和心理症状会影响我们的健康和福祉以及我们与他人（包括自己孩子）的关系。



7 种迁徙哀悼

一些经历过迁徙哀悼的人也可能会经历被称为尤利西斯综合症的身体和心理症状。



思念亲人

不知道何时或是否会再次见到亲人的不确定性可能会导致迁徙者感到失落和焦虑。



家园和地理变化

景观和气候可能迥异，在某些情况下，需要新的知识来引导，并需要资源才能生存和适应。



新语言的挑战

学习一门新语言的困难会影响日常生活，以及找到工作、探索公共场所、购物、接受医疗护理和适应新社会的能力。



社会地位的变化

训练有素的专业人士可能会失去他们的资格，需要从事与其经验和资历大相径庭的工作。获得住房和医疗保健等机会也可能受到限制。



适应新的文化

在新社会中，价值观、习惯、交往方式可能会有所不同，并且很难适应和/或完全理解，而一个人可能会想念远离的故土的音乐、食物、风景、声音和气味。



失去归属感

有时迁徙者遭遇拒绝，因为他们与众不同，同时又感到失去对社会和其已远离的文化的归属感。



遭遇身体和心理风险

迁徙者在前往新家园的旅途中可能受到身心伤害。虽然迁移到一个新的地方并不容易，而且往往是由于战争和饥荒等无法控制的情况而迫使人们做出的选择，但仍有希望.....

5 种治愈方法

好消息是有很多方法可以治愈、建立韧性、强化我们自身和巩固我们的家庭。强化家庭™的五个保护因素提供了以健康方式解决压力的框架和策略。



建立韧性

在您自己的迁移故事中看到力量和韧性。通过与他人建立联系、在大自然中消磨时光、寻求心理保健、良好饮食和睡眠、锻炼、深呼吸、冥想和进行灵修/社区以缓解压力。



开发育儿和儿童发育知识

育儿在任何地方都会带来压力，尤其是在一个全新的地方和不同的文化中。寻找育儿课程和资源。可以亲自以及在线找到育儿支持小组和资源。查看 Hui International 育儿课程。



创建社交联系

通过活动与邻里建立关系，并通过社交媒体、电话和信件与远方的人们保持关系。



发展社交和情感能力

为健康的行为和反应树立榜样。“父母做什么……孩子便会做什么。”作为父母兼照顾者，我们不仅要教给孩子社交和情感技能。我们也必须为他们树立榜样。对孩子的需求保持热情和敏感。倾听并回应。设定明确的期望和限制。寻找并找到美好的事物。



在需要时联系支持

通过资源中心和社区计划寻求社区支持和资源。

赞助方:



Building Stronger Communities...One Life at a Time

欲了解更多信息, 请联系:



Hui International

Lucy Morse Roberts

执行董事

Hui International

lucy@huiinternational.org

www.huiinternational.org



资料来源:

<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.