



Ulysses-szindróma

Tudtad, hogy fejünk, szívünk, és lábunk képes egyszerre különböző helyeken lenni? Néhány ember számára van a hely, ahol állnak, aztán a többi hely, ahol gondolataik kalandoznak, és ahol a szívük lakozik. Gondolataik és vágyaik talán egy távoli szeretett személlyel, egy távoli otthonban, régen látott barátokkal vannak.

Néhányan - akik egyik helyről a másikra vándorolnak, maguk mögött hagyva barátait és családjukat, miközben megpróbálnak alkalmazkodni egy új és más helyhez - erősebben élhetik át ezeket a gondolatokat és vágyakat, mint mások. Ez stresszes lehet. Amikor ez a stressz pszichológiai és fizikai tüneteket okoz, azt Ulysses-szindrómának nevezzük. Dr. Joseba Achotegui, aki hosszú évekig dolgozott migránsokkal és bevándorlókkal Spanyolországban, a görög mitológiai hősről, Ulyssesről nevezte el a szindrómát. Sok mai migránshoz hasonlóan Ulysses is sok nehézséget és veszélyt élt át, miközben messze utazott hazájától és szeretteitől.

Dr. Achotegui munkája és kutatásai - másokéval együtt - azt jelzik, hogy egyes migránsok és bevándorlók, akik alkalmazkodási stresszorokat (migrációs gyász) élnek át, fizikai és pszichológiai tüneteket is tapasztalhatnak, mint például idegesség, migrén, tenziós fejfájás, álmatlanság, fáradtság, étvágytalanság, általános betegségként meghatározott diszkomfort - az Ulysses-szindróma.

Ezek a fizikai és pszichológiai tünetek károsan befolyásolhatják egészségünket és jólétünket, valamint másokkal, köztük gyermekeinkkel való kapcsolatunkat.



7 Migrációs gyász

Néhányan, akik migrációs gyászt tapasztalnak, az Ulysses-szindrómaként ismert fizikai és pszichológiai tüneteket is tapasztalhatják.



Hiányzó szeretteik

Az a bizonytalanság, hogy nem tudják, mikor, vagy egyáltalán látják-e még valaha szeretteiket, a migránsok hiányérzetét és szorongását okozhatják



A szülőföld és a földrajzi változás

A táj és az éghajlat különböző lehet, és némely esetben a túléléshez új ismeretet szükséges a navigációhoz és az erőforrásokhoz.



Egy új nyelv kihívásai

Az új nyelv tanulásával kapcsolatos küzdelmek hatással vannak a mindennapi életre; az álláskeresés, a közterületeken való navigálás, a vásárlás, az orvosi ellátás és az új közösséghez való alkalmazkodás képességére.



A társadalmi státusz változása

A magasan képzett szakemberek elveszíthetik képesítésüket, és olyan munkakörben kell dolgozniuk, amely messze eltér a tapasztalatuktól és képesítésüktől. Az olyan lehetőségekhez való hozzáférés is korlátozott lehet, mint a lakhatás és az egészségügyi ellátás.



Alkalmazkodás egy új kultúrához

Az értékek, szokások, viszonyulási módok eltérőek lehetnek az új közösségben, és nehéz lehet alkalmazkodni és/vagy megérteni mindent, miközben az embernek hiányozhat a maga mögött hagyott hely zenéje, étele, a táj, a hangok és a szagok.



Az elvesztett összetartozás érzése

A migránsok néha azért szembesülnek elutasítással, mert különböznek egymástól, miközben elveszítik hovatartozásukat a közösséghez és az általuk hátrahagyott kultúrát.



Fizikai és pszichológiai kockázatnak való kitettség

A migránsok fizikai és lelki sérüléseket szenvedhetnek új hazájukba való utazásuk során. Bár az új helyre vándorlás nem könnyű, és gyakran rajtuk kívülálló körülmények miatt kényszerülnek erre - például háború és éhínség - azért van még remény...

A gyógyulás 5 módja

A jó hír az, hogy számos módszer létezik a gyógyulásra, az ellenálló képesség kialakítására, valamint önmagunk és családunk megerősítésére. A **Strengthening Families™** öt védőfaktora keretmunkát és stratégiákat kínál a stressz egészséges kezeléséhez.



Építsen rugalmasságot

Nézze meg az erőt és a rugalmasságot a saját migrációs történetében. Enyhítse a stresszt azzal, hogy kapcsolatba lép másokkal, a természettel, mentális egészségügyi ellátást keres, megfelelően eszik és alszik, testedzést folytat, mélyeket lélegzik, meditál, és spirituális gyakorlatokat végez, közösségbe jár.



Fejlessze a gyermekneveléssel és a gyermekek fejlődésével kapcsolatos ismereteket

A gyermeknevelés bárhol stresszes lehet, különösen egy új helyen és egy másik kultúrában. Keressen gyermeknevelési órákat és forrásokat. A szülői támogató csoportok és források megtalálhatók személyesen és az interneten is. Nézze meg a Hui International szülői programjait.



Társas kapcsolatok létrehozása

Tevékenységek által építsen kapcsolatokat a közelben lévőkkel, és tartsa a kapcsolatot a távol lévőkkel a közösségi médián, telefonhíváson és leveleken keresztül.



Szociális és érzelmi kompetencia fejlesztése

Modellezze az egészséges cselekvéseket és reakciókat. Amit a szülők tesznek... azt fogják tenni a gyerekek is." Szülőként/gondozóként nem csak szociális és érzelmi készségeket kell tanítanunk gyermekeinknek, hanem modellezni is kell őket. Legyen melegséges, és reagáljon a gyermek igényeire. Figyeljen és válaszoljon. Állítson fel világos elvárásokat és korlátokat. Keresse és találja meg a jót.



Lépjen kapcsolatba a támogatókkal a szükség idején

Keressen támogatást és erőforrásokat az erőforrás-központokon és közösségi programokon keresztül.

Támogatta:



Building Stronger Communities...One Life at a Time

Erősebb közösségek építése... Egy élet egyszerre

Weissman Family Fund

További információért lépjen kapcsolatba:



Hui International

Lucy Morse Roberts
Ügyvezető igazgató
Hui International
lucy@huiinternational.org

www.huiinternational.org



Források:

<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.