

برعاية:

 **MolinaCares**

Building Stronger Communities...One Life at a Time

للمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:



Hui International

لوسي مورس روبرتس

المدير التنفيذي

Hui International

lucy@huiinternational.org

www.huiinternational.org



المصادر:

<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://hiauch.files.wordpress.com/2018/12/devils-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.

5 طرق للشفاء

الخبر السار هو أن هناك طرقًا عديدة للشفاء وبناء المرونة وتقوية أنفسنا وعائلاتنا. تقدم عوامل الحماية الخمسة لعائلات تعزيز الأسر إطارًا واستراتيجيات لمعالجة الإجهاد بطرق صحية.

تطوير معرفة الأبوة والأمومة وتنمية الطفل



الأبوة والأمومة يمكن أن تكون مرهقة في أي مكان وخاصة في مكان جديد وثقافة مختلفة. ابحث عن دروس وموارد الأبوة والأمومة. يمكن العثور على مجموعات دعم الأبوة والأمومة شخصيًا وعبر الإنترنت. تحقق من برامج Hui International للأبوة والأمومة.

بناء المرونة



شاهد القوة والمرونة في قصة الهجرة الخاصة بك. تخفيف التوتر من خلال التواصل مع الآخرين ، وقضاء الوقت في الطبيعة ، والبحث عن رعاية الصحة العقلية ، والأكل والنوم بشكل جيد ، وممارسة الرياضة ، والتنفس بعمق ، والتأمل ، والانتماء الروحاني.



أنشئ ارتباطات اجتماعية



قم ببناء علاقات مع الأشخاص القريبين منك من خلال الأنشطة والحفاظ على العلاقات مع أولئك البعيدين من خلال وسائل التواصل الاجتماعي والمكالمات الهاتفية والرسائل.

تطوير الكفاءة الاجتماعية والعاطفية



كن نموذجًا لأفعال وردود فعل صحية. "ما يفعله الآباء ... سيفعله الأطفال." بصفتنا آباء ومقدمي رعاية ، يجب ألا نعلم أطفالنا المهارات الاجتماعية والعاطفية فقط. يجب علينا أن نمثلهم أيضًا. كن دافعًا ومستجيبًا لاحتياجات الطفل استمع واستجب ضع توقعات وحدود واضحة ابحث عن الخير واحصل عليه.

تواصل مع الدعم في أوقات الحاجة



ابحث عن دعم المجتمع والموارد من خلال مراكز الموارد والبرامج المجتمعية.

7 حدة الهجرة

قد يعاني بعض الذين يعانون من حالات حدة الهجرة أيضًا من أعراض جسدية ونفسية تعرف باسم متلازمة أوليسيس.

الوطن والتغيرات الجغرافية



يمكن أن تكون المناظر الطبيعية والمناخ مختلفة ، وفي بعض الحالات ، تتطلب معرفة جديدة للتنقل والتكيف والموارد من أجل البقاء.

الشوق للأجباء



عدم اليقين من عدم معرفة متى أو ما إذا كان الشخص سيرى أحبائه مرة أخرى قد يسبب في شعور المهاجرين بالفقدان والقلق..

تغيير في الوضع الاجتماعي



قد يفقد المهنيون المدربون تدريبًا عاليًا مؤهلاتهم ويحتاجون إلى العمل في وظائف تختلف تمامًا عن خبراتهم ومؤهلاتهم. قد يكون الوصول إلى فرص مثل الإسكان والرعاية الصحية محدودًا أيضًا.

تحديات لغة جديدة



يؤثر صعوبة تعلم لغة جديدة على الحياة اليومية ؛ القدرة على العثور على وظيفة ، والتنقل في الأماكن العامة ، والتسوق ، وتلقي الرعاية الطبية ، والتكيف مع المجتمع الجديد..



التعرض لمخاطر جسدية ونفسية



قد يكون المهاجرون قد تعرضوا للأذى الجسدي والنفسي أثناء رحلتهم إلى وطنهم الجديد. على الرغم من أن الهجرة إلى مكان جديد ليست سهلة وغالبًا ما تكون خيارًا يُفرض على الناس بسبب ظروف خارجة عن إرادتهم مثل الحرب والمجاعة ، إلا أن هناك أمل ...

فقد الشعور بالانتماء



يواجه المهاجرون أحيانًا الرفض لأنهم مختلفون بينما يشعرون في نفس الوقت بفقدان الانتماء إلى المجتمع والثقافة التي تركوها وراءهم.

التكيف مع ثقافة جديدة



قد تختلف القيم والعادات وطرق الارتباط في المجتمع الجديد ويصعب التكيف معها و / أو فهمها طوال الوقت الذي قد يفقد فيه الشخص الموسيقى والطعام والمناظر والأصوات والروائح الموجودة في وطنه.



متلازمة يوليسيس

هل تعلم أنه من الممكن أن تكون رؤوسنا وقلوبنا وأقدامنا في أماكن مختلفة في نفس الوقت؟ بالنسبة لبعض الناس ، هناك المكان الذي يقفون فيه والأماكن التي تتجول فيها أفكارهم وتوجد قلوبهم. ربما تكون أفكارهم وشوقهم لأحبائهم البعيدين أو منزل بعيد أو أصدقاء لم يعودوا يرونهم.

بعض الذين يهاجرون من مكان إلى آخر ويتركون الأصدقاء والعائلة خلفهم أثناء محاولتهم التكيف مع مكان جديد ومختلف قد يواجهون هذه الأفكار والشوق بشكل مكثف أكثر من غيرهم. قد يكون هذا مرهقا. عندما يسبب هذا الإجهاد أعراض نفسية وجسدية ، فإنه يسمى متلازمة أوليسيس Dr Joseba Achotegui ، الذي عمل مع المهاجرين لسنوات عديدة في إسبانيا ، أطلق على المتلازمة اسم البطل الأسطوري اليوناني أوليسيس. مثل العديد من مهاجري اليوم ، واجه أوليسيس العديد من الصعوبات والمخاطر أثناء سفره بعيدًا عن وطنه وأحبائه.

تشير أعمال وأبحاث الدكتور Achotegui ، إلى جانب أبحاث أخرى ، إلى أن بعض المهاجرين الذين يعانون من ضغوط التكيف (حدة الهجرة) قد يعانون أيضًا من أعراض جسدية ونفسية مثل العصبية والصداع النصفي وصداع التوتر والأرق والإرهاق وفقدان الشهية وانزعاج عام غير واضحمتلازمة أوليسيس.

يمكن أن تؤثر هذه الأعراض الجسدية والنفسية على صحتنا وعافيتنا وعلاقتنا مع الآخرين ، بما في ذلك أطفالنا.

