



Hui International

Czech

# Odysseův syndrom

Věděli jste, že je možné, aby naše hlava, srdce a nohy byly současně na různých místech? Pro některé lidi existuje místo, kde stojí, a místa, kde bloudí jejich myšlenky a kde sídlí jejich srdce. Možná se jejich myšlenky a touhy upínají ke vzdálené milované osobě, ke vzdálenému domovu, k přátelům, které už nevidí.

Někteří lidé, kteří se stěhují z jednoho místa na druhé a opouštějí přátele a rodinu, zatímco se snaží přizpůsobit novému a odlišnému místu, mohou tyto myšlenky a touhy prožívat intenzivněji než jiní. To může být stresující. Pokud tento stres způsobuje psychické a fyzické příznaky, nazývá se Odysseův syndrom. Dr. Joseba Achotegui, který dlouhá léta pracoval s migranty a přistěhovalci ve Španělsku, pojmenoval syndrom podle řeckého mytologického hrdiny Odyssea. Stejně jako mnoho dnešních migrantů zažil Odysseus na cestě daleko od své vlasti a svých blízkých mnoho útrap a nebezpečí.

Výzkumy Dr. Achoteguiho a dalších autorů ukazují, že někteří migranti a přistěhovalci, kteří zažívají adaptační stresory (Migrační smutek), mohou mít také fyzické a psychické příznaky, jako je nervozita, migrény, tenzní bolesti hlavy, nespavost, únava, ztráta chuti k jídlu, generalizovaná špatně definovaná nepohoda - Odysseův syndrom.

Tyto fyzické a psychické příznaky mohou negativně ovlivnit naše zdraví a pohodu a naše vztahy s ostatními lidmi včetně našich dětí.



# 7 smutků souvisejících s migrací

Někteří lidé, kteří zažívají smutek související s migrací, mohou také pociťovat fyzické a psychické příznaky známé jako Odyseův syndrom.



## Stýskání po blízkých

Nejistota, že nevíme, kdy a zda vůbec ještě uvidíme své blízké, může u migrantů vyvolat pocit ztráty a úzkosti.



## Změny vlasti a geografické změny

Krajina a klima mohou být odlišné a v některých případech vyžadují nové znalosti pro orientaci a přizpůsobení a zdroje pro přežití.



## Problémy s novým jazykem

Problémy s učením nového jazyka ovlivňují každodenní život, schopnost najít si práci, orientovat se na veřejných místech, nakupovat, využívat lékařskou péči a přizpůsobit se nové komunitě.



## Změna sociálního postavení

Vysoce kvalifikovaní odborníci mohou ztratit svou kvalifikaci a budou muset pracovat na místech, která se značně liší od jejich zkušeností a kvalifikace. Omezený může být i přístup k možnostem, jako je bydlení a zdravotní péče.



## Přizpůsobení se nové kultuře

Hodnoty, zvyky a způsoby vztahů se mohou v nové komunitě lišit a může být obtížné se jim přizpůsobit a/nebo je pochopit, přičemž člověku může chybět hudba, jídlo, krajina, zvuky a vůbec místa, které opustil.



## Ztráta pocitu sounáležitosti

Někdy se migranti setkávají s odmítnutím kvůli své odlišnosti a zároveň pociťují ztrátu sounáležitosti s komunitou a kulturou, kterou opustili.



## Vystavení fyzickému a psychickému nebezpečí

Migranti mohli být během cesty do své nové vlasti vystaveni fyzické a psychické újmě. Přestože migrace na nové místo není snadná a často je to volba, kterou si lidé vynutí kvůli okolnostem, které nemohou ovlivnit, jako je válka nebo hladomor, existuje naděje ...

# 5 způsobů, jak se uzdravit

Dobrou zprávou je, že existuje mnoho způsobů, jak se uzdravit, posílit odolnost a posílit sebe i své rodiny. Projekt **The Strengthening Families™** Pět ochranných faktorů nabízí rámec a strategie, jak řešit stres zdravým způsobem.



## Budování odolnosti

Poznejte sílu a odolnost ve svém vlastním migračním příběhu. Zbavte se stresu tím, že se spojíte s ostatními lidmi, spojíte se s přírodou, vyhledáte péči o duševní zdraví, budete dobře jíst a spát, cvičit, zhluboka dýchat, meditovat a mít duchovní praxi/společnost.



## Rozvoj znalostí o výchově a vývoji dětí

Rodičovství může být stresující kdekoli a zejména na novém místě a v jiné kultuře. Vyhledejte kurzy a zdroje pro rodiče. Podpůrné skupiny a zdroje pro rodiče lze najít osobně i online. Podívejte se na rodičovské programy Hui International.



## Vytváření sociálních vazeb

Budujte vztahy se svými blízkými prostřednictvím aktivit a udržujte vztahy s těmi vzdálenými pomocí sociálních médií, telefonátů a dopisů.



## Rozvoj sociálních a emočních kompetencí

Modelujte zdravé jednání a reakce. „Co dělají rodiče, budou dělat i děti.“ Jako rodiče/pečovatelé musíme své děti nejen učit sociálním a emočním dovednostem, ale musíme je také modelovat. Buďte vřelí a reagujte na potřeby dítěte. Poslouchejte a odpovídejte. Nastavte jasná očekávání a limity. Hleďte a nalézejte dobro.



## Spojte se s podporou v nouzi

Vyhledejte podporu a zdroje komunity prostřednictvím center zdrojů a komunitních programů.

Sponzorováno společností:



Building Stronger Communities...One Life at a Time

Budování silnějších komunit... jeden život za druhým

## Weissman Family Fund

Další informace získáte u:



## Hui International

Lucy Morse Roberts  
Directrice exécutive  
Hui International  
lucy@huiinternational.org

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



Zdroje:

<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.