



Hui International

Ukrainian

Синдром Улісса

Чи знаєте ви, що наша голова, серце й ноги можуть перебувати в різних місцях одночасно? Деякі люди можуть знаходитись в одному місці, але серцем та думками перебувати в іншому. Можливо, вони думають про кохану людину, дім, друзів, які від них далеко й за якими вони тужать.

Ті, хто мігрує з одного місця в інше, залишивши друзів і сім'ю, намагаються пристосуватися до нових умов і можуть відчувати ці думки й тугу сильніше, ніж інші. Це може викликати стрес. Коли цей стрес викликає психологічні й фізичні симптоми, це називається синдромом Улісса. Доктор Хосеба Ахотегі, який багато років працював із мігрантами й іммігрантами в Іспанії, назвав синдром на честь грецького міфологічного героя Улісса. Як і багато сучасних мігрантів, Улісс пережив багато труднощів і небезпек, подорожуючи далеко від батьківщини й близьких.

Роботи й дослідження доктора Ахотегі й інших показують, що деякі мігранти й іммігранти, які відчують адаптаційний стрес (Синдром мігранта), можуть також відчувати фізичні й психологічні симптоми, як-от нервозність, мігрень, головні болі напруги, безсоння, втома, втрата апетиту, загальний невиражений дискомфорт – синдром Улісса.

Ці фізичні й психологічні симптоми можуть негативно вплинути на наше здоров'я та самопочуття, а також на наші стосунки з іншими, включно з нашими дітьми.



7 характеристик Синдрому мігранта

Деякі люди, які відчують Синдром мігранта, можуть також відчувати фізичні й психологічні симптоми, відомі як синдром Улісса



Туга за близькими

Через те, що людина не впевнена, коли знову побачить близьких і чи побачить їх, може викликати в мігрантів відчуття втрати й тривоги



Батьківщина й географічні зміни

Ландшафт і клімат можуть бути різними, і, в деяких випадках, потрібні нові знання для навігації, адаптації та ресурсів для виживання.



Проблеми з новою мовою

Намагання опанувати нову мову впливає на повсякденне життя; здатність знайти роботу, орієнтуватися в громадських місцях, робити покупки, отримувати медичну допомогу й адаптуватися до нової спільноти.



Зміна соціального статусу

Вискокваліфіковані спеціалісти можуть втратити свою кваліфікацію та будуть змушені працювати на такій роботі, що не відповідає їхньому досвіду й досягненням. Доступ до таких можливостей, як житло й медичне обслуговування, також може бути обмеженим



Адаптація до нової культури

Цінності, звички, налагодження стосунків можуть відрізнятися в новій спільноті, і до них важко адаптуватися та/або зрозуміти, у той час як людині може не вистачати музики, їжі, декорацій, звуків і запахів залишеного місця.



Втрачене відчуття приналежності

Іноді мігранти стикаються з неприйняттям, тому що вони інші, але водночас відчувають втрату належності до спільноти й культури, яку він/вона/вони залишили.



Вплив фізичного й психологічного ризику

Мігранти могли зазнати фізичної та психологічної травми під час їхньої подорожі до своєї нової батьківщини. Хоча мігрувати на нове місце непросто й часто люди змушені переїжджати через обставини, які не залежать від них, наприклад війна й голод, але є надія...

5 способів зцілення

Хороша новина полягає в тому, що існує багато способів зцілення, зміцнення стійкості й зміцнення себе та своїх сімей. П'ять захисних факторів зміцнення сім'ї пропонують основу й стратегії для боротьби зі стресом здоровими способами.



Розвивайте стійкість

Дізнайтесь про силу й стійкість із власної історії міграції. Зніміть стрес через спілкування з іншими та з природою, шукайте психологічну допомогу, дотримуйтесь здорового харчування та сну, займайтеся фізичними вправами, глибоко дихайте, медитуйте й займайтеся духовною практикою, відвідуйте духовну спільноту.



Здобувайте знання про батьківство й розвиток дитини

Батьківство може викликати стрес у будь-якому місці, особливо в новому місці й в іншій культурі. Шукайте уроки батьківства й ресурси. Групи й ресурси підтримки батьківства можна знайти особисто й онлайн. Ознайомтеся з міжнародними програмами батьківства Hui International.



Створюйте соціальні зв'язки

Будьте активними й налагоджуйте стосунки з тими, хто знаходиться поблизу, а також підтримуйте стосунки з тими, хто знаходиться далеко, за допомогою соціальних мереж, телефонних дзвінків та листів.



Розвивайте соціальну й емоційну компетентність

Моделюйте здорову поведінку й реакції. «Діти віддзеркалюють поведінку батьків.» Як батьки/вихователі ми повинні не лише навчати наших дітей соціальних й емоційних навичок, ми також повинні моделювати їх. Будьте дружніми й чуйними до потреб дитини. Слухайте й відповідайте. Встановіть чіткі очікування та межі. Шукайте й знаходьте добро.



Зверніться за підтримкою у важкі хвилини

Шукайте підтримку й громадські ресурси через ресурсні центри й суспільні програми.

Спонсором є:



Building Stronger Communities...One Life at a Time

Створення сильніших спільнот... життя за життям

Weissman Family Fund

За додатковою інформацією звертайтеся:



Hui International

Люсі Морс Робертс
Виконавчий директор
Hui International
lucy@huiinternational.org

www.huiinternational.org



Джерела:

<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.