



MolinaCares

Building Stronger Communities...One Life at a Time

سپانسر شوی لخوا :

د لا زیاتو معلوماتو لپاره، اړیکه ونیسئ:



Hui International

لوسی مورس رابرتس (Lucy Morse Roberts)
اجرایه ریس

Hui International
lucy@huiinternational.org

www.huiinternational.org



Sources:

<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.

د روغېدو 5 لارې

ښه خبر دا دی چې زموږ د کورنۍ د درملنې، انعطاف رامینځته کولو او پیاوړتیا لپاره ډیری لارې شتون لري. د کورنۍ پیاوړتیا™ پنځه محافظتي فکتورونه د صحي لارو فشار سره د مبارزې لپاره یو چوکاټ او ستراتیژي وړاندې کوي.

د مور او پلار لیاوالتیا رامینځته کړئ



د خپل مهاجرت کیسه کې ځواک او مقاومت وگورئ. له نورو سره په اړیکه کې، له طبیعت سره وصل، د رواني روغتیا پاملرنې په لټه کې، ښه خواږه او ښه خوب کول، تمرین کول، ژوره تنفس کول، مراقبت کول، او د روحاني تمرین/ټولنې له لارې فشار کم کړئ.

د مور او پلار او ماشوم د ودې په اړه پوهه لورول



مور او پلار کیدای شي خفه شي هر ځای کې په خاص ډول په یو نوی ځای کې ده نوی دود سره د والدینو ټولګیو او سرچینو لټون وکړي. د والدینو ملاتړ ډلې او سرچینې په شخصي ډول او آنلاین موندل کیدای شي د هوی نړیوال والدینو پروګرامونه وگورئ.



ټولنیزې اړیکې جوړې کړئ



د فعالیتونو له لارې د نږدې خلکو سره اړیکې رامینځته کړئ او د ټولنیزو رسنیو، تلیفون زنګونو او لیکونو سره د لیرې خلکو سره اړیکې وساتئ.

ټولنیز او احساساتي وړتیا رامینځته کړئ



د خپلو ماشومانو لپاره صحي کړنې او عکس العملونه نمونه کړئ. "هغه څه چې مور او پلار یې کوي... ماشومان یې هم کوي." د مور او پلار په توګه، موږ باید نه یوازې خپلو ماشومانو ته ټولنیز او احساساتي مهارتونه ور زده کړو چې موږ باید د دوي پوښتونې په توګه پالنه هم وکړو. د ماشوم اړتیاوو ته هوسا او ځواب ویونکی اوسئ. وپورئ او ځواب ورکړئ. واضح توقعات او حدود وټاکئ. ښه لټوئ او ومومئ.

د اړتیا په وخت کې د ملاتړ سره اړیکه ونیسئ



د سرچینو مرکزونو او د ټولنې پروګرامونو له لارې د ټولنې ملاتړ او سرچینې لټول.

د مهاجرت 7 خواشینی د رغېدو 5 لارې

ځینې یې چې تجربه کوي ده مهاجرت خواشینی کیدای شي فزیکي او رواني نښې هم تجربه کړي چې د یولیسس سندروم نوم پیژندل کیږي.

د خپلو عزیزانو ورکیدل



د نه پوهیدلو ناڅرګندتیا چې یو څوک به کله یا کله خپل عزیزان بیا وګوري ممکن مهاجرین د زیان او اضطراب احساس وکړي.

د وطن او جغرافیې بدلون



منظره او اقلیم مختلف کیدی شي او په ځینو مواردو کې د ژوندي پاتې کیدو لپاره د تګ راتګ او موافقت او سرچینو لپاره نوي پوهې ته اړتیا لري.

د نوې ژبې سره ننګونې



د نوې ژبې د زده کړې سره مبارزه په ورځني ژوند؛ د دندې موندلو وړتیا، عامه ځایونو ته تګ، پلورنځي، طبي پاملرنې ترلاسه کول، او پر نوې ټولنې سره تطابق اغیزه کوي.

په ټولنیز حالت کې بدلون



ډېر روزل شوي مسلکيان ممکن خپل وړتوبونه له لاسه ورکړي او اړتیا ولري چې په هغه دندو کې کار وکړي چې د دوي تجربې او اعتبار څخه ډیر توپیر لري. فرصتونو ته لاس رسې لکه د کور او روغتیا پاملرنې هم ممکن محدود وي.



د نوي کلتور سره بلدتیا



ارزښتونه، عادتونه، د اړیکو طریقې ممکن په نوې ټولنه کې توپیر ولري او د ټولو سره تطابق او / یا پوهیدل ستونزمن وي پداسې حال کې چې یو څوک ممکن د شاته پاتې ځای میوزیک، خواړه، منظره، غږ او بوی له لاسه ورکړي.

د تړاو احساس له لاسه ورکړ



ځینې وختونه کډوال د رد کېدو سره مخ کیږي ځکه چې دوي توپیر لري پداسې حال کې چې په ورته وخت کې د ټولنې او کلتور سره د دوی د پاتې کیدو احساس کوي.

د فزیکي او رواني خطر سره مخ کیدل



مهاجرین ممکن خپل نوي هیواد ته د سفر په جریان کې فزیکي او رواني زیان سره مخ شوي وي. که څه هم نوي ځای ته مهاجرت اسانه نه دی او ډیری وختونه یو انتخاب دی چې خلک د دوی له کنټرول څخه بهر شرایطو لکه جنگ او قحطۍ له امله اړ ایستل کیږي، امید شتون لري ...



د یولیسس سندروم ټا ناروغۍ

ایا تاسو پوهیږئ چې دا ممکنه ده چې زموږ سرونه، زړونه او پښې په یو وخت کې په مختلفو ځایونو کې وي؟ د ځینو خلکو لپاره هغه ځای دی چېرته چې دوي ولاړ دي او هغه ځای چې د دوي فکرونه او زړونه پکې اوسېږي. شاید د دوي فکرونه او هیلې د یو لیرې عزیز سره وي، یو لیرې کورسره، ملګري چې دوي نور سره نه ګوري.

ځینې چې له یو ځای څخه بل ځای ته مهاجرت کوي او ملګري او کورنۍ شاته پرېږدي پداسې حال کې چې هڅه کوي نوي او مختلف ځای ته ځان ورسوي ممکن دا فکرونه او هیلې د نورو په پرتله ډیر په شدت سره تجربه کړي. دا ښايي فشار لرونکې وي. کله چې دا فشار د رواني او فزیکي علاېم لامل کیږي، دا د یولیسس سندروم په نوم یادېږي. ډاکټر جوزییا آچوتیګوی، چې په هسپانیه کې یې د ډیرو کلونو لپاره د کډوالو او مهاجرینو سره کار کړی، د یوناني اسطوره یاي اتل یولیسس په نوم د سندروم نوم ورکړ. د نن ورځې ډیری مهاجرینو په څیر، یولیسس ډیری سختۍ او خطرونه تجربه کړل کله چې هغه د خپل وطن او عزیزانو څخه لرې سفر وکړ.

ډاکټر د اچوتیګی کار او څیړنه، د نورو په څیر، په ګوته کوي چې ځینې مهاجرینو او کډوال چې د موافقت فشارونه تجربه کوي (د مهاجرت خوشینۍ) ممکن فزیکي او رواني علاېم هم تجربه کړي لکه عصبانیت، میرګي، د سر درد، بې خوږي، ستړیا، د اشتها ضایع، عمومي ناروغۍ. تعریف شوی ناراحتۍ - د یولیسس سندروم.

دا فزیکي او رواني نښې کولی شي زموږ په روغتیا او هوساینې او زموږ د ماشومانو په شمول له نورو سره زموږ اړیکې منفي اغیزه وکړي.

