Hindi

Hui International

यूलिसिस सिंड्रोम

क्या आप जानते हैं कि हमारा दिमाग, दिल और पैर एक ही समय में अलग-अलग जगहों पर हो सकते हैं? कुछ लोग खड़े किसी और जगह होते हैं और उनके विचार और दिल किसी और जगह भटक रहे होते हैं। शायद उनके विचार और तमन्नाएँ किसी दूर के प्रियजन, दूर के घर, दोस्तों के साथ होते हैं, जिन्हें वे अब देख नहीं पा रहे होते हैं।

कुछ लोग जो एक स्थान से दूसरे स्थान पर प्रवास कर जाते हैं और किसी नई और अलग जगह के अनुकूल होने की कोशिश करते हुए दोस्तों और परिवार को पीछे छोड़ देते हैं, वे इन विचारों और इच्छाओं का दूसरों की तुलना में ज़्यादा तीव्रता से सामना कर सकते हैं। यह तनाव से भरा हो सकता है। जब इस तनाव के कारण मनोवैज्ञानिक और शारीरिक लक्षण सामने आते है, तो इसे **यूलिसिस सिंड्रोम** कहा जाता है। डॉ जोसेबा अचोतेगुई (Joseba Achotegui) जिन्होंने कई वर्षों तक प्रवासियों और अप्रवासियों के साथ काम किया है ने इस सिंड्रोम का नाम यूनानी पौराणिक नायक यूलिसिस के नाम पर रखा। आज के कई प्रवासियों की तरह, यूलिसिस ने अपनी मातृभूमि और प्रियजनों से बहुत दूर यात्रा करते हुए कई कठिनाइयों और खतरों का सामना किया था।

डॉ अचोतेगुई और अन्य लोगों के काम और शोध से पता चलता है कि कुछ प्रवासी और अप्रवासी जो अनुकूलन तनाव (**प्रवासी शोक**) का सामना करते हैं, वे घबराहट, माइग्रेन, तनाव, सिरदर्द, अनिद्रा, थकान, भूख की कमी, सामान्यीकृत ग़लत-परिभाषित असहजता-**यूलिसिस सिंड्रोम** जैसे शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लक्षणों का भी अनुभव कर सकते हैं।

ये शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लक्षण हमारे स्वास्थ्य और सुख तथा हमारे बच्चों सहित अन्य लोगों के साथ हमारे संबंधों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं।

7 प्रवासी शोक

कुछ लोग जो **प्रवासी शोक** का सामना करते हैं, वे शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लक्षण भी महसूस कर सकते हैं जिसे **यूलिसिस सिंड्रोम** कहा जाता है।

प्रियजनों को याद करना

यह नहीं जानने की अनिश्चितता कि वह अपने प्रियजनों को फिर कब देख सकेंगे या देख सकेंगे कि नहीं, इससे प्रवासियों को कुछ खोने और चिंता की भावना महसूस हो सकती है।

मातृभूमि और भौगोलिक परिवर्तन

परिदृश्य और जलवायु भिन्न हो सकते हैं और, कुछ मामलों में, जीने के लिए नए ज्ञान को ढूँढने और अनुकूलन और संसाधनों की आवश्यकता होती है।

नई भाषा की चुनौतियां

नई भाषा सीखने के संघर्ष दैनिक जीवन को प्रभावित करते हैं; नौकरी खोजने, सार्वजनिक स्थानों पर जाने-आने, खरीदारी करने, चिकित्सा देखभाल प्राप्त करने और एक नए समुदाय के अनुकूल होने की क्षमता।

सामाजिक स्थिति में परिवर्तन

हो सकता है कि उच्च प्रशिक्षित पेशेवर की योग्यता मायने नहीं रखे और उन्हें अपने अनुभव और साख से अलग नौकरियों में काम करना पड़ सकता है। आवास और स्वास्थ्य सेवा जैसे अवसरों तक पहुंच भी सीमित हो सकती है।

नई संस्कृति को अपनाना

नए समुदाय में मान्यताएँ, आदतें, संबंध के तरीके भिन्न हो सकते हैं और किसी व्यक्ति के लिए संगीत, भोजन, दृश्यों, ध्वनियों और गंधों को याद करने के दौरान सभी को अपनाना और/या समझना मुश्किल हो सकता है।

अपनत्व का भाव खो जाना

कभी-कभी प्रवासियों को अस्वीकृति का सामना करना पड़ता है क्योंकि वे अलग होते हैं जबकि उसी समय उन्हें उस समुदाय और उस संस्कृति से बिछड़ने का एहसास होता है जिसे उन्होंने पीछे छोड़ दिया है।

शारीरिक और मनोवैज्ञानिक जोखिम का सामना

प्रवासियों को अपनी नई मातृभूमि की यात्रा के दौरान शारीरिक और मनोवैज्ञानिक नुकसान का सामना करना पड़ सकता है। हालांकि किसी नए स्थान पर प्रवास करना आसान नहीं है और अक्सर लोगों को उनके नियंत्रण से परे परिस्थितियों जैसे युद्ध और अकाल के कारण ऐसा करना पड़ता है, उम्मीद कायम रहती है ...

ठीक होने के 5 तरीके

अच्छी बात यह है कि ठीक करने, लचीलापन बनाने और खुद को और अपने परिवार को मज़बूत करने के कई तरीके हैं। **The Strengthening Families™** के पांच सुरक्षात्मक कारक स्वस्थ तरीकों से तनाव को दूर करने के लिए रूपरेखा और कार्यनीति प्रदान करते हैं।

लचीलापन बनाएँ

अपनी खुद की प्रवासन कहानी में मज़बूती और लचीलापन देखें। दूसरों से जुड़कर, प्रकृति से जुड़कर, मानसिक स्वास्थ्य देखभाल की तलाश करके, अच्छी तरह से खा कर और सो कर, व्यायाम कर, गहरी सांस लेकर, ध्यान लगा कर और आध्यात्मिक अभ्यास करके / समुदाय से जुड़कर तनाव को दूर करें।

पालन-पोषण और बाल विकास का ज्ञान विकसित करें

बच्चों का पालन-पोषण कहीं भी आसान नहीं है और विशेष रूप से एक नई जगह और एक अलग संस्कृति में यह तनावपूर्ण हो सकता है। पालन-पोषण संबंधित कक्षाएँ और संसाधन ढूँढें। पालन-पोषण सहायता समूह और संसाधन व्यक्तिगत रूप से और ऑनलाइन मिल सकते हैं। हुई इंटरनेशनल पेरेंटिंग प्रोग्राम देखें।

सामाजिक संबंध बनाएँ

गतिविधियों के माध्यम से आस-पास के लोगों के साथ संबंध बनाएँ और सोशल मीडिया, फ़ोन कॉल और पत्रों के साथ दूर के लोगों के साथ संबंध बनाए रखें।

सामाजिक और भावनात्मक क्षमता विकसित करें

स्वस्थ क्रियाओं और प्रतिक्रियाओं का नमूना बनाएं। "माता-पिता जो करते हैं...बच्चे वही करेंगे।" माता-पिता/देखभाल करने वालों के रूप में, हमें न केवल अपने बच्चों को सामाजिक और भावनात्मक कौशल सिखाना चाहिए, बल्कि उनका नमूना भी बनाना चाहिए। बच्चे की ज़रूरतों के प्रति संवेदनशील और उत्तरदायी बनें। सुनें और जवाब दें। स्पष्ट उम्मीदें और सीमाएँ सेट करें। अच्छाई तलाश करें और पाएं।

ज़रूरत पड़ने पर सहायता लें

संसाधन केंद्रों और सामुदायिक प्रोग्रामिंग के माध्यम से सामुदायिक समर्थन और संसाधनों से जुड़ें।

प्रायोजक:

MolinaCares

Building Stronger Communities...One Life at a Time

अधिक जानकारी के लिए, संपर्क करें:

Hui International

Lucy Morse Roberts

कार्यकारी निदेशक

Hui International

lucy@huiinternational.org

www.huiinternational.org

स्रोत:

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-dulysse-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 .