



युलिसिस सिंड्रोम

आपले डोके, हृदय आणि पाय एकाच वेळी वेगवेगळ्या ठिकाणी असणे शक्य आहे याची तुम्हाला कल्पना आहे का? काही लोकांच्या बाबतीत, ते जरी एका ठिकाणी उभे आहेत असे दिसत असले तरी त्यांचे मन आणि हृदय वेगळ्याच ठिकाणी गुंतलेले असते. त्यांचे विचार आणि इच्छा कदाचित न दिसणारी एखादी दूरवरची लाडकी व्यक्ती, लांब असलेले घर/कुटुंब, मित्र यांच्याशी जोडलेले असतात.

अशा काही व्यक्ती ज्या एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी स्थलांतरित होतात आणि नवीन आणि वेगळ्या ठिकाणी जळवून घेण्याचा प्रयत्न करताना त्यांचे सखे-सोयरे आणि कुटुंबापासून दूर रहातात, त्यांच्यामध्ये असे विचार आणि इच्छा इतरांपेक्षा अधिक तीव्रतेने अनुभवू शकतात. ही बाब तणावपूर्ण असू शकते. जेव्हा या तणावामुळे मानसिक आणि शारीरिक लक्षणे उद्भवतात तेव्हा त्याला युलिसिस सिंड्रोम असे म्हणतात. स्पेनमध्ये अनेक वर्षे स्थलांतरित आणि स्थलांतरितांसोबत काम करणाऱ्या डॉक्टर जोसेबा अचोटेगुई यांनी, ग्रीक पौराणिक नायक युलरिसिसच्या नावावरून या सिंड्रोमचे नाव दिले. आजच्या सारख्या बऱ्याच स्थलांतरितांप्रमाणेच, युलिसिस यांनी आपल्या मातृभूमीपासून आणि प्रियजनांपासून दूर प्रवास करताना अनेक संकटांचा आणि धोक्यांचा सामना केला.

स्पेनमध्ये अचोतेगुई यांचे कार्य आणि संशोधन, याच क्षेत्रातील इतरांच्या कार्याप्रमाणेच, काही स्थलांतरित आणि देशप्रवाशांकडे निर्देश करते, ज्यांना नवीन परिस्थितीशी जुळवून घेताना तणावाचा (स्थलांतरणाचा मानसिक त्रास) अनुभव येतो आणि त्यांच्यामध्ये नैराश्य, अर्धशिशू, तणाव डोकेदुखी, निद्रानाश, थकवा, भूक न लागणे, सामान्य आजार यांसारखी शारीरिक आणि मानसिक लक्षणे दिसून येतात. अशा सर्वसामान्य मनो-विकाराला - युलिसिस सिंड्रोम म्हणून ओळखले जाते

ही शारीरिक आणि मानसिक लक्षणे आपल्या आरोग्यावर, समाधानी वृत्तीवर आणि आपल्या मुलांचे इतरांशी असलेल्या आपल्या संबंधांवर विपरित परिणाम करू शकतात.



स्थलांतरणामळे उद्भवणारे 7 प्रकारचे मानसिक त्रास

स्थलांतरणाच्या मानसिक त्रासाचा अनुभव आलेल्या काहींना युलिसिस सिंड्रोम म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या खालील प्रकारच्या शारीरिक आणि मानसिक त्रक्षणांचाही अनुभव येऊ शकतो.



प्रियजनांपासून दूर राहणे

आपल्या जिवाळ्याच्या लोकांना पुन्हा कधी भेटायला मिळेल न मिळेल याची शाश्वती नसल्यामुळे स्थलांतरितांच्या मनात त्यांची उणीव आणि काळजीची भावना येऊ शकते.



जन्मभूमी आणि भौगोलिक बदल

भूप्रदेश आणि हवामान वेगळे असू शकते आणि काही वेळा हिंडण्या-फिरण्यासाठी नवीन माहिती आणि तग धरण्यासाठी जुळवून घेण्याची वृत्ती आणि संसाधने आवश्यक ठरू शकतात.



नवीन भाषेसंदर्भातील आव्हाने

नवीन भाषा शिकण्याच्या धडपडीचा दैनंदिन जीवनावर म्हणजेच नोकरी शोधण्याच्या, सार्वजनिक ठिकाणी हिंडण्या-फिरण्याच्या, खरेदी करण्याच्या, वैद्यकीय सेवा मिळविण्याच्या आणि नवीन समुदायाशी जुळवून घेण्याच्या¹ क्षमतेवर परिणाम होणे



सामाजिक प्रतिष्ठेमधील बदल

उच्च प्रशिक्षित व्यावसायिक त्यांची शैक्षणिक पात्रता गमावू शकतात आणि त्यांना त्यांच्या अनुभव आणि योग्यतेपेक्षा खूप वेगळ्या कार्यक्षेत्रामध्ये काम करावे लागू शकते. गृहनिर्माण आणि आरोग्यसेवा यासारख्या संधीमिल उपलब्धी देखील मर्यादित असू शकते.



नवीन संस्कृती आत्मसात करणे

एखाद्या व्यक्तीला सोडून आलेल्या ठिकाणाचे संगीत, खाद्यपदार्थ, निसर्ग-सौंदर्य, आवाज आणि गंध यांची उणीव भासत असतानाच नवीन समुदायामध्ये नीतीमूल्ये, सवयी, संबंध ठेवण्याच्या पद्धती भिन्न असू शकतात आणि सर्व गोष्टींशी जुळवून घेणे आणि/किंवा त्या संमजून घेणे कठीण होते.



आपुलकीची भावना हरवणे

काहीवेळा स्थलांतरितांना नकाराचा सामना करावा लागतो कारण ते वेगळ्या प्रांतांमधून आलेले असतात आणि त्याच वेळी तयारलानतला/त्यांना ते दूरवर सोडून आलेल्या त्यांच्या समाजाशी असलेली आपुलकीची भावना हरवल्याचे जाणवत असते.



शारीरिक आणि मानसिक जोखमीला वाव

स्थलांतरितांना त्यांच्या नवीन कर्मभूमीकडे नेणाऱ्या प्रवासादरम्यान शारीरिक आणि मानसिक हानी होऊ शकते. पूर आणि दुष्काळ यासारख्या त्यांच्या नियंत्रण परिस्थितीमळे नवीन ठिकाणी स्थलांतर करणे सोपे नसले तरी अनेकदा लोकांना नाईलाजाने निवड करावी लागते, आशा आहे ..

मानसिक त्रासापासून मुक्त होण्याचे 5 मार्ग

आनंदाची गोष्ट अशी आहे की आपल्या स्वतःला आणि आपल्या आसेष्टांना या त्रासापासून मुक्त करण्याचे, आहे त्या परिस्थितीमध्ये स्थिर-स्थावर होण्याचे आणि मनोबल वाढविण्याचे अनेक मार्ग आहेत. **The Strengthening Families™** खाली नमूद केलेल्या पाच संरक्षणात्मक घटकांच्या माध्यमातून चांगल्या मार्गांनी तणावाचे निराकरण करण्यासाठी आरखडा आणि योजना राबविल्या जातात.



प्राप्त परिस्थितीशी जुळवून घेणे

स्वतःच्या स्थलांतरणाच्या प्रक्रियेमधील कार्यक्षमता आणि प्राप्त परिस्थितीशी जुळवून घेण्याच्या वृत्तीचा विचार करा. इतरांशी संपर्क साधणे, निसर्गाच्या सहवासात राहणे, मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे, सकस आहार घेणे, पुरेशी झोप घेणे, व्यायाम करणे, शीर्षासन करणे, ध्यान-धारणा करणे आणि आध्यात्मिक साधना/पंथामध्ये सहभागी होणे अशा मार्गांनी तणाव दूर करा.



पालकत्वाची जबाबदारी आणि अपत्य संगोपनाच्या संदर्भातील ज्ञान विकसित करणे

पालकत्वाची जबाबदारी कठेही, विशेषतः नवीन ठिकाणी आणि वेगळ्या सांस्कृतिक वातावरणात तणावपूर्ण असू शकते. अपत्य संगोपनाचे वर्ग आणि संसाधने शोधा. पालकत्वाची जबाबदारी निभावण्यासाठी साहाय्यता पुरविणारे गट आणि संसाधने वैयक्तिकरित्या आणि ऑनलाइन मिळू शकतात. Hui International पॅरेंटिंग प्रोग्रॅम्स पहा.



सामाजिक संबंध निर्माण करणे

आसपासच्या लोकांशी उपक्रमांमध्ये सहभागी होऊन नातेसंबंध निर्माण करा आणि सोशल मीडिया, फोन कॉल्स आणि पत्रांच्या माध्यमातून दूरवर असलेल्या लोकांशी संबंध ठेवा.



सामाजिक आणि भावनिक क्षमता विकसित करणे

चांगल्या क्रिया आणि प्रतिक्रिया तयार करा. "मुले पालकांचे अनुकरण करतात." पालक / काळजीवाहक म्हणून, आपण आपल्या मुलांना केवळ सामाजिक आणि भावनिक कौशल्ये नुसती न शिकवता ती अंमलात आणायला देखील शिकवले पाहिजे. मुलांच्या गरजांना मनापासून प्रतिसाद द्या. त्यांचे म्हणणे नीट ऐकून प्रतिसाद द्या. अपेक्षा आणि मर्यादा स्पष्टपणे निश्चित करा. जे चांगले आहे तेच शिकण्याचा प्रयत्न करा.



गरजेच्या वेळी सहकार्य करणे

संसाधन/साहाय्यता केंद्रे आणि सामुदायिक उपक्रमांच्या माध्यमातून समुदायाचे सहकार्य आणि संसाधने शोधा.

प्रायोजक:

MolinaCares

Building Stronger Communities...One Life at a Time

अधिक माहितीसाठी येथे संपर्क साधा:



Hui International

Lucy Morse Roberts

कार्यकारी संचालक

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-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 .