



## Odysseov syndróm

Vedeli ste, že naša hlava, srdce a nohy môžu byť v rovnakom čase na rôznych miestach? Pre niektorých ľudí existuje miesto, kde stoja, a miesta, kde blúdia ich myšlienky a prebýva srdce. Možno ich myšlienky a túžby sú spojené so vzdialenou milovanou osobou, vzdialeným domovom, priateľmi, ktorých už nevidia.

Niektorí ľudia, ktorí sa sťahujú z jedného miesta na druhé a opúšťajú priateľov a rodinu, pričom sa snažia prispôbiť novému a odlišnému miestu, môžu tieto myšlienky a túžby prežívať intenzívnejšie ako iní. To môže byť stresujúce. Ak tento stres spôsobuje psychické a fyzické príznaky, nazýva sa to Odysseov syndróm. Dr. Joseba Achotegui, ktorý dlhé roky pracoval s migrantmi a prisťahovalcami v Španielsku, pomenoval tento syndróm podľa gréckeho mytologického hrdinu Odyssea. Podobne ako mnohí dnešní migranti, aj Odysseus zažil mnoho ťažkostí a nebezpečenstiev, keď cestoval ďaleko od svojej vlasti a blízkych.

Výskum Dr. Achoteguiho spolu s ďalšími výskumami naznačujú, že niektorí migranti a prisťahovalci, ktorí zažívajú adaptačné stresory (migračný smútok), môžu pociťovať aj fyzické a psychické symptómy, ako sú nervozita, migrény, tenzné bolesti hlavy, nespavosť, únava, strata chuti do jedla, generalizovaný zle definovaný diskomfort - syndróm Odyssea.

Tieto fyzické a psychické príznaky môžu mať nepriaznivý vplyv na naše zdravie a pohodu a na naše vzťahy s ostatnými vrátane našich detí.



# 7 smútkov súvisiacich s migráciou

U niektorých ľudí, ktorí zažívajú smútok súvisiaci s migráciou, sa môžu vyskytnúť aj fyzické a psychické príznaky známe ako **Odyseov syndróm**



## Chýbajúci blízki

Neistota z toho, že človek nevie, kedy a či vôbec opäť uvidí svojich blízkych, môže spôsobiť, že migranti zažívajú pocit straty a úzkosti.



## Zmeny vo vlasti a geografické zmeny

Krajina a podnebie môžu byť odlišné a v niektorých prípadoch si vyžadujú nové vedomosti na orientáciu a prispôbenie a zdroje na prežitie.



## Výzvy s novým jazykom

Boje s učením sa nového jazyka ovplyvňujú každodenný život; schopnosť nájsť si prácu, pohybovať sa vo verejných priestoroch, nakupovať, prijímať lekársku starostlivosť a prispôbiť sa novej komunite.



## Zmena sociálneho postavenia

Vysoko kvalifikovaní odborníci môžu stratiť svoju kvalifikáciu a musia pracovať na pracovných miestach, ktoré sa značne líšia od ich skúseností a osvedčení.

Prístup k príležitostiam, ako je bývanie a zdravotná starostlivosť, môže byť tiež obmedzený.



## Prispôbenie sa novej kultúre

Hodnoty, zvyky, spôsoby vzťahov sa môžu v novej komunite líšiť a je ťažké sa im prispôbiť a/alebo pochopiť, kým človeku môže chýbať hudba, jedlo, scenéria, zvuky a pachy opusteného miesta.



## Stratený pocit spolupatričnosti

Migranti niekedy čelia odmietnutiu, pretože sú iní, pričom zároveň pociťujú stratu príslušnosti ku komunite a kultúre, ktorú zanechali.



## Vystavenie fyzickému a psychickému riziku

Migranti mohli byť počas cesty do novej vlasti vystavení fyzickej a psychickej ujme. Hoci migrácia na nové miesto nie je jednoduchá a často je to voľba, ktorú si ľudia vynútili kvôli okolnostiam, ktoré nemôžu ovplyvniť, ako je vojna a hlad, existuje nádej...

# 5 spôsobov, ako sa uzdraviť

Dobrou správou je, že existuje mnoho spôsobov, ako sa uzdraviť, vybudovať si odolnosť a posilniť seba a svoje rodiny. Päť ochranných faktorov **The Strengthening Families™** ponúka rámec a stratégie na riešenie stresu zdravým spôsobom.



## Budujte odolnosť

Vidieť silu a odolnosť vo vlastnom príbehu o migrácii. Uvoľnite stres spojením sa s ostatnými, spojením s prírodou, vyhľadávaním starostlivosti o duševné zdravie, dobrým jedením a spánkom, cvičením, hlbokým dýchaním, meditáciou a duchovnou praxou/spoločenstvom.



## Rozvíjať vedomosti o rodičovstve a vývoji dieťaťa

Rodičovstvo môže byť stresujúce kdekoľvek a najmä na novom mieste a v inej kultúre. Hľadajte rodičovské kurzy a zdroje. Skupiny a zdroje podpory rodičov možno nájsť osobne a online. Pozrite sa na Hui International rodičovské programy.



## Vytvárajte sociálne spojenia

Budujte vzťahy s tými, ktorí sú nablízku, prostredníctvom aktivít a udržiavajte vzťahy s tými, ktorí sú ďaleko, pomocou sociálnych médií, telefonátov a listov.



## Rozvíjať sociálne a emocionálne kompetencie

Modelujte zdravé akcie a reakcie. "Čo robia rodičia, budú robiť aj deti." Ako rodičia/opatrovatelia musíme svoje deti nielen učiť sociálnym a emocionálnym zručnostiam, ale musíme ich aj modelovať. Buďte vrelí a reagujte na potreby dieťaťa. Počúvajte a odpovedajte. Stanovte si jasné očakávania a limity. Hľadajte a nájdite to dobré.



## Spojte sa s podporou v čase núdze

Hľadajte podporu a zdroje komunity prostredníctvom centier zdrojov a komunitného programovania.

Sponzorované:



Building Stronger Communities...One Life at a Time

Budovanie silnejších komunit... Jeden život za druhým

## Weissman Family Fund

Pre viac informácií kontaktujte:



## Hui International

Lucy Morse Roberts  
Executive Director  
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.