

¿Tuvistes que abandonar tu país para conseguir una vida mejor?

¿A veces te sientes triste y empiezas a llorar sin saber por qué?

¿Ya no tienes tantas ganas de hacer cosas?

¿Te sientes constantemente preocupado por tu situación?

¿Tienes dolores de cabeza, estómago...?

¡¡¡No eres el único, y no estás sólo!!!

Muchos inmigrantes tienen que hacer frente a estos síntomas que son originados por el duelo migratorio. Lo denominamos

SÍNDROME DE ULISES

¿QUÉ PUEDES HACER PARA SENTIRTE MEJOR?

- Hacer ejercicio
- Comer apropiadamente
- Actividades de ocio para disfrutar
- Hábitos de sueño adecuados
- Hablar con personas de confianza
- Relajación y control de la respiración.
- Ser flexible
- Centrarse en los aspectos positivos
- Implicarse en proyectos de interés
- Acudir a un profesional

Cualquier información o duda que puedas tener sobre el Síndrome no dudes en acudir a nuestras oficinas.

Atenderemos todas tus consultas.

Panamá, s/n - oficina 11
(Casa de Asociaciones Rogelia de Álvaro).
Tel.: 945 20 37 54 prestaturik@gmail.com

هل أرغمت على مغادرة بلدك بحثا عن حياة أفضل؟

هل تحس أحيانا بالحزن وتبدأ بالبكاء دون معرفة السبب؟

هل تحس بأنك بدون رغبة للقيام بالأشغال؟

هل تشعر دائما بالتخوف اتجاه وضعك الحالي؟

هل تشعر بآلام في الرأس و المعدة... إلخ؟

لست الوحيد في هذا العالم ولن تبقى وحيدا!

يعاني الكثير من المهاجرين من أعراض حزن الهجرة و هو مرض نفسي يعرف ب "أوليسيس".

ماذا يمكنك أن تفعل لتشعر بتحسن؟

- أ- القيام بالحركات
- ب- الأكل بشكل ملائم
- ت- القيام بأنشطة أثناء وقت الفراغ للتمتع
- ث- التعود على النوم بشكل ملائم
- ج- التحدث مع الأشخاص الذين تثق فيهم
- ح- القيام بعملية الإسترخاء (التنفس و التوقف عن التفكير)
- خ- أن تتعامل بالليونة مع الأشياء
- د- التركيز على الجوانب الإيجابية للأشياء
- ذ- إعطاء الأولوية و المشاركة في الأشياء ذات أهمية
- ر- التوجه إلى أخصائي

للمزيد من المعلومات حول داء "أوليسيس" يمكنك التوجه إلى إحدى مكاتبنا. سنجيب على جميع أسئلتك.

شارع باناما (بدون رقم) مكتب رقم
(دار الجمعيات روخليو دي البرو)
الهاتف 945 20 37 54 prestaturik@gmail.com

Did you leave your country to get a better way of life?

Sometimes do you feel sad an break in tears?

Don't you fell like doing anything?

Usually, do you worry about your situation?

Do you have headaches, stomachaches...?

You are not the only one and you are not alone!!!

Lots of immigrants have to face the symptoms originated from the migratory sorrow. Most known as

ULISES`SYNDROME

HOW CAN YOU FELL BETTER?

- Keeping fit
- Eating well
- Enjoying your free time
- Sleeping, at least, eight hours per night
- Talking to your friends
- Practicing relaxation and breathing techniques
- Being open-minded
- Focusing on positive thinkings
- Getting involve in intresting pojects
- Visiting a psychologist

For more information ab out Ulises` Syndrome visit our office. *We will help you*

Panamá street, s/n - oficina 11
(Casa de Asociaciones Rogelia de Álvaro).
Tel.: 945 20 37 54 prestaturik@gmail.com

Você teve que sair de seu país para obter uma vida melhor?

Às vezes você sente tristeza e começa a chorar sem saber porque?

Já não tem você muito desejo de fazer coisas?

Você se sente preocupado constantemente sobre sua situação?

Você tem dores de cabeça, do estômago, etc.

Nao es o unico!!! e nao estas so!!!

muitos imigrantes devem enfrentar estes sintomas que são originados pelo duelo migratorio, a isso e que nós denominamos

SYNDROME DE ULISES

QUE VOCÊ PODE FAZER PARA SENTIRTE MELHOR?

- Facer exercício
- Comer apropiadamente
- Actividades do lazer para apreciar
- Hábitos apropiados do sono
- Falar com alguem de sua cinfiança
- Relaxação controle da respiração.
- Ser flexível
- Ser centrado nos aspectos positivos
- Implicarse nos projetos de interesse
- Ir a um profissionall

Para toda a informação ou duvida que você pode ter sobre não duvida empasarte por nossos escritórios.

Nós tomaremos cuidado de atender-lhe.

Rua Panamá, s/n - escritório 11
(Casa de Asociaciones Rogelia de Álvaro).
Tel.: 945 20 37 54 prestaturik@gmail.com

Prolongación del duelo migratorio

إطالة حزن الهجرة

Síndrome de Ulises



Prolongation the migration sorrow

Prolongamento do duelo migratorio

Organiza:



Colabora:

