

TIME

MIND

TO

eurodesk

GHID PENTRU GESTIONAREA

SĂNĂTĂȚII MINTALE

ATUNCI CÂND CĂLĂTOREȘTI ÎN
STRĂINĂTATE

ATRIBUȚII:

Creat de Eurodesk Brussels Link

Tradus în limba română de Ioana-Savina Neguț,
stagiară Eurodesk România (ANPCDEFP)

Plănuiești să mergi în străinătate în curând?

Traiul în străinătate poate fi o experiență minunată, însă este important să ai grijă de bunăstarea ta și să fii conștient(ă) că poți experimenta așa-zisul „șoc cultural”.

Călătoria în străinătate pentru a studia, pentru a munci sau pentru a face voluntariat nu este doar despre descoperirea locurilor noi. Aceasta este o oportunitate pentru dezvoltarea personală și descoperirea sinelui pe măsură ce explorezi medii, culturi și oameni noi.

Această călătorie îți poate extinde orizonturile, responsabilizându-te și te ajută să ai o perspectivă cât mai deschisă, flexibilă și rezistentă. De asemenea, această experiență poate veni și cu unele provocări legate de adaptarea la anumite schimbări și șoc cultural.

Nu îți face griji! Totul face parte din aventură. Chiar dacă ieșirea din zona ta de confort nu este ușoară, te va ajuta să descoperi lumea, cât și pe tine însuși. În plus, dacă te pregătești din timp, îți va fi mult mai ușor.





CE ESTE

SĂNĂTATEA

MINTALĂ

?



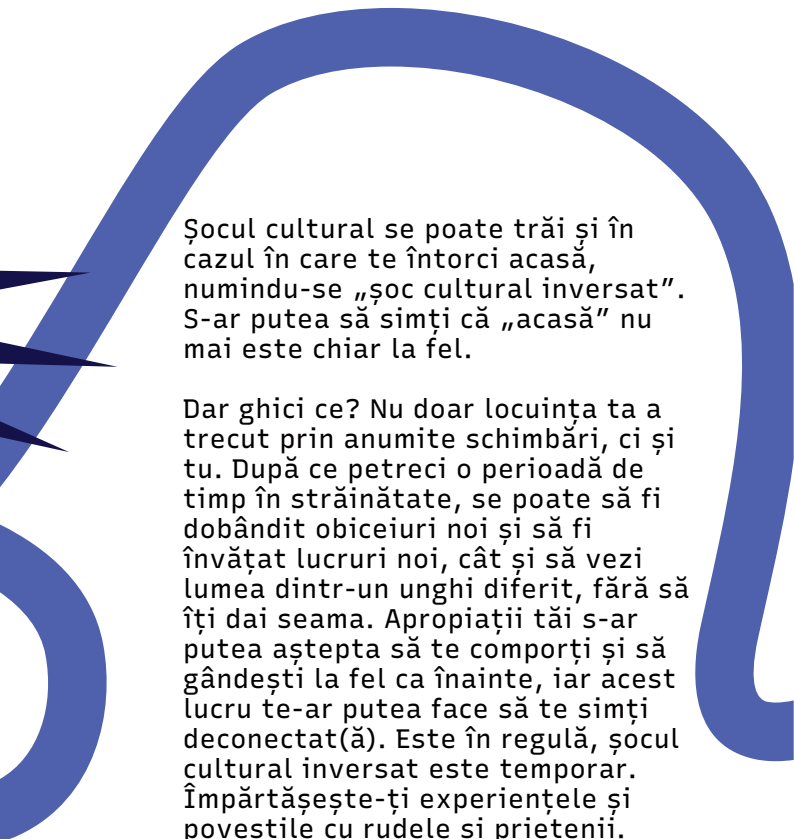
Sănătatea mintală se referă la starea ta emoțională, psihologică și socială. Ea implică modul în care gândești, simți și acționezi în diferite situații. Precum ca cea fizică, sănătatea mintală este importantă pentru bunăstarea ta generală. Aceasta impactează modul în care gestionezi stresul, relaționezi cu ceilalți, iei decizii și te bucuri de viață.

Când pleci în străinătate, trebuie să ai grijă de sănătatea ta mintală. Este important deoarece noile medii, culturi și experiențe pot duce la stres, anxietate sau dorul de casă. O bună sănătate mintală te ajută să gestionezi aceste provocări și să te bucuri din plin de călătorie.

CE ESTE SOCUL CULTURAL?

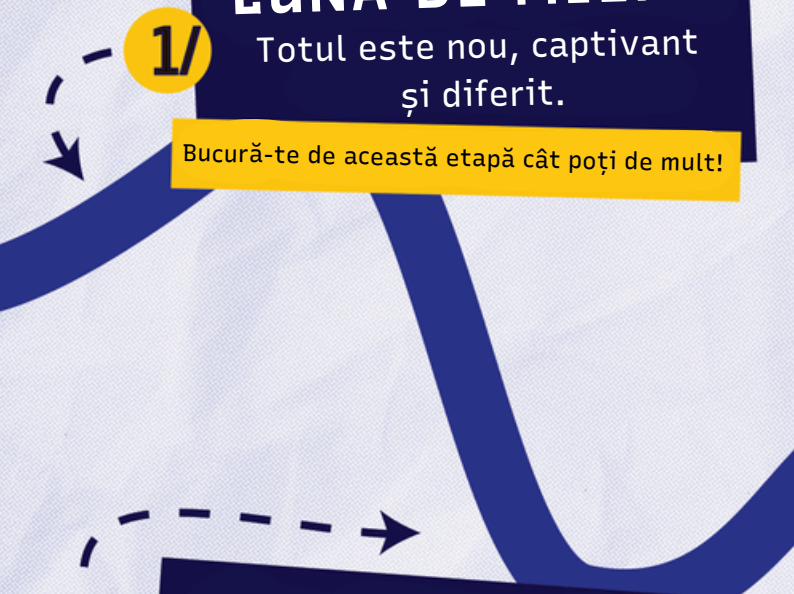
Sună înfricoșător, nu? Ei bine, este ceva natural care se poate întâmpla atunci când mergi în străinătate. Imaginează-ți că ești într-un mediu nou în care oamenii vorbesc și acționează diferit, până și obiceiurile lor de zi cu zi ar putea părea ciudate pentru tine. Acest sentiment de uimire și confuzie se numește **șoc cultural**. Este ca și cum participi la o mare petrecere surpriză, dar nu cunoști regulile și poate dura ceva timp până te simți confortabil și până înțelegi cum funcționează lucrurile.

Nu ai de ce să te temi! Șocul cultural este o reacție normală atunci când te afli într-un loc nou. Te îndrepti spre o nouă aventură!



Șocul cultural se poate trăi și în cazul în care te întorci acasă, numindu-se „șoc cultural inversat”. S-ar putea să simți că „acasă” nu mai este chiar la fel.

Dar ghici ce? Nu doar locuința ta a trecut prin anumite schimbări, ci și tu. După ce petreci o perioadă de timp în străinătate, se poate să fi dobândit obiceiuri noi și să fi învățat lucruri noi, cât și să vezi lumea dintr-un unghi diferit, fără să îți dai seama. Apropiatii tăi s-ar putea aștepta să te comporți și să gândești la fel ca înainte, iar acest lucru te-ar putea face să te simți deconectat(ă). Este în regulă, șocul cultural inversat este temporar. Împărtășește-ți experiențele și poveștile cu rudele și prietenii. Ai răbdare, aceștia ar putea avea nevoie de timp să se adapteze la „noul tu”.



LUNA DE MIERE

1/

Totul este nou, captivant
și diferit.

Bucură-te de această etapă cât poți de mult!

2/

ȘOCUL CULTURAL

Te confrunți cu dificultăți practice și
emoționale în viața ta de zi cu zi.
Poți simți nostalgia casei și
singurătatea.

Găsește modalități de a observa și
de a învăța!

ACOMODAREA

3/

Dobândești abilități lingvistice și legi prietenii. Începi să înțelegi și să te bucuri de noua cultură. Rutina se instalează.

Învăț să apreciez și să te dezvoți.

6

ETAPE ALE

ȘOCULUI

CULTURAL

ADAPTAREA

Te simți ca acasă! Ai dobândit un sentiment puternic de apartenență și în cele din urmă te familiarizezi cu mediul nou.

4/

Profită la maxim de această experiență.

ȘOCUL

CULTURAL INVERSAT

Casa ta nu se mai simte ca acasă. Îți lipsesc noii prieteni. Familia și prietenii s-ar putea să nu îl înțeleagă pe „noul tu”.

5/

Ai răbdare! Readaptarea durează ceva timp.

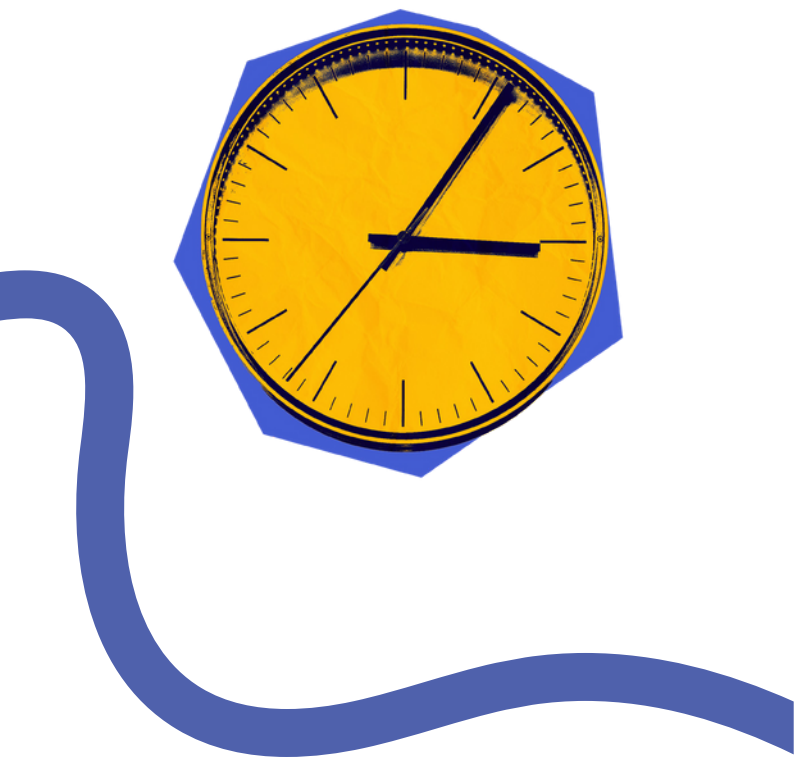
REACOMODAREA

Te simți treptat ca acasă, dar nu este la fel ca înainte. Ceea ce ai experimentat în străinătate, integrezi în viața ta.

6/

Reflectă și împărtășește-ți experiența.





10 SFATURI

PENTRU

A FACE FAȚĂ

SCHIMBĂRII

Adaptarea la schimbare este ca și când înveți să dansezi pe o melodie nouă. Iată câteva sfaturi pentru a face experiența ta cât mai bogată.

1/ Fii deschis(ă)

Încearcă să fii curios (curioasă) și deschis(ă) pentru experiențele noi. Îmbrățișează cu inima și mintea deschisă diferențele din jurul tău. Acest lucru poate face întreaga experiență mult mai plăcută.

2/ Rămâi conectat(ă)

Menține legătura cu familia și prietenii tai de acasă. Sprijinul lor este confortul de care ai nevoie atunci când îți este dor de casă. Totuși, este important să te deconectezi pentru un focus mult mai mare pe ce te înconjoară.

3/ Construiește un sistem de suport

Fă „efortul” de a te conecta cu localnicii și cu alte persoane aflate în situația ta. Alătură-te organizațiilor precum ESN sau AEGEE, cursurilor sau grupurilor sociale pentru a lega noi prietenii, care îți pot oferi sentimentul de comunitate.

4/ Învăță despre cealaltă cultură

Documentează-te și învață despre cultura țării pe care o vizitezi înainte de a pleca. Acest lucru te poate ajuta să înțelegi obiceiurile locale și să eviți neînțelegerile. Odată ce ești acolo, vorbește cu tinerii locali și întreabă-i despre ceea ce încă nu știi sau înțelegi.

5/ Rămâi activ(ă)

O rutină ce include exercițiile fizice poate avea un impact pozitiv asupra minții și stării tale de spirit. Găsește modalități prin care să fii activ(ă), fie prin sport, plimbări sau alte activități.

6/ Nu uita de îngrijirea personală

Acordă atenție nevoilor tale. Implică-te în activități care te relaxează și care îți dau energie, fie că este vorba de citit, meditație sau ascultat de muzică.

7/ Menține o rutină

A avea o rutină de zi cu zi poate oferi un sentiment de stabilitate și control într-un mediu nou.

8/ Caută ajutor dacă ai nevoie

Dacă te simți copleșit(ă), anxios (anxioasă) sau ai dificultăți cu privire la sănătatea ta mentală, nu ezita să ceri ajutor. Multe locuri oferă consilierea necesară străinilor, existând și grupuri de suport în acest sens.

9/ Sărbătorește micile realizări

Fiecare pas pe care îl faci în adaptarea la noul mediu este o victorie. Celebrează orice fel de realizare, cât și progres.

10/ Documentează-ti experiența

Atunci când schimbul de experiență se va încheia, vei vedea cât de multe ai realizat. Vor exista amintiri minunate de neuitat, prieteni noi și o perspectivă mai largă asupra lumii.

Ceva de povestit la bătrânețe! 😊

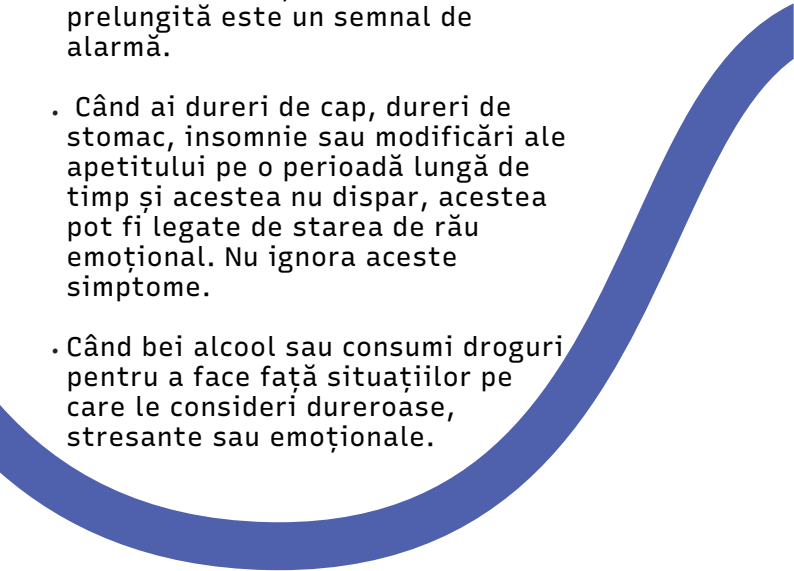


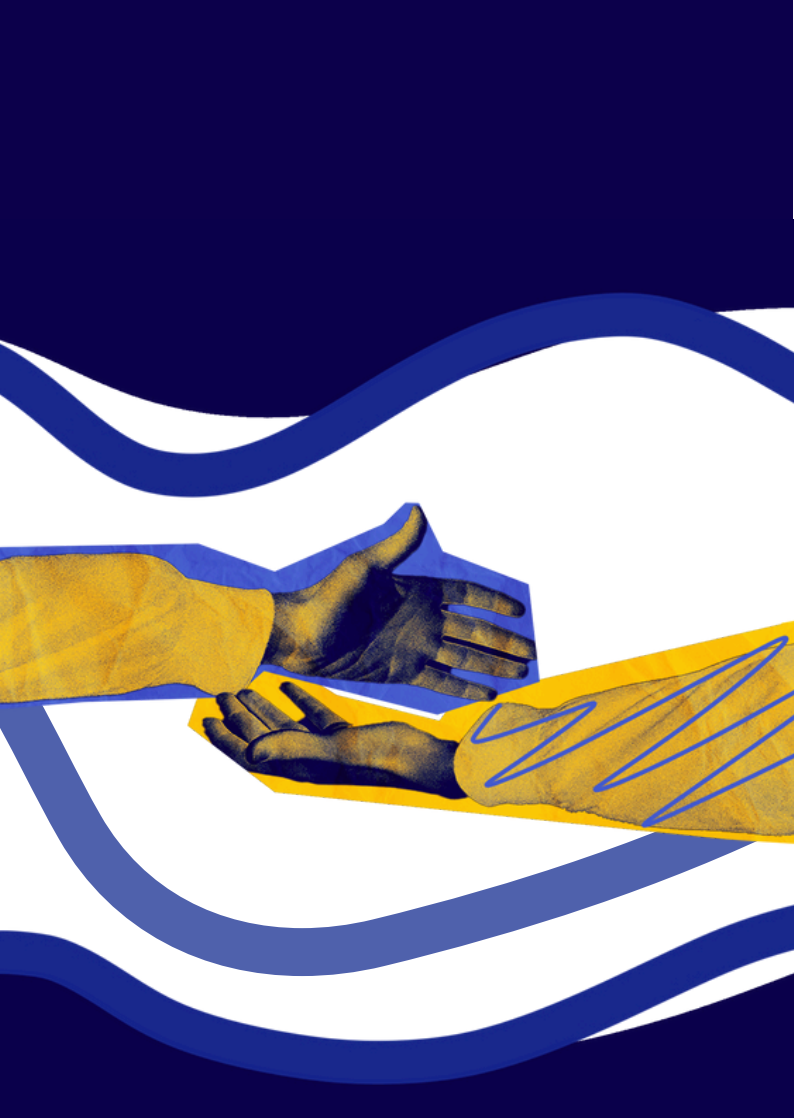
CÂND

NU E OK?

Amintește-ți că șocul cultural este un proces natural atunci când descoperi o cultură nouă și tinde să se diminueze pe măsură ce te familiarizezi cu împrejurimile.

Totuși, unele semne ar trebui să
îți ofere un semnal de alarmă
atunci când ceva nu este în regulă:

- Când te simți în mod constant copleșit(ă) de tristețe, anxietate sau frustrare până la punctul în care îți afectează semnificativ viața de zi cu zi.
 - Când te izolezi de oameni. Este firesc să ai momente de timiditate sau dor de casă, dar izolarea prelungită este un semnal de alarmă.
 - Când ai dureri de cap, dureri de stomac, insomnie sau modificări ale apetitului pe o perioadă lungă de timp și acestea nu dispar, acestea pot fi legate de starea de rău emoțional. Nu ignora aceste simptome.
 - Când bei alcool sau consumi droguri pentru a face față situațiilor pe care le consideri dureroase, stresante sau emoționale.
- 



Dacă experimentezi una sau mai multe dintre situațiile de mai sus, reflectă asupra modului în care te simți. Discută cu prietenii, familia sau o persoană specializată dacă ai dificultăți. Nu te izola.



Amintește-ți că totul este în regulă, mai ales într-un mediu nou, nefamiliar. Oricum, dacă sentimentele devin copleșitoare sau încep să îți afecteze capacitatea de a te bucura de experiențe, este important să cauți sprijin.

CONECTEAZĂ-TE CU EURODESK



Află mai multe despre noi
pe website-ul nostru și pe
rețelele de socializare.



Co-funded by
the European Union

Co-finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate sunt însă numai ale autorilor și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.