

ČAS

NA

eurodesk

MYSEĽ

PRÍRUČKA, AKO SA ZVLÁDAŤ
S VAŠÍM **DUŠEVNÝM ZDRAVÍM**
PRI CESTÁCH DO ZAHRANIČIA

Plánujete v blízkej budúcnosti vycestovať do zahraničia? Život v zahraničí môže byť skvelým zážitkom, ale je dôležité starať sa o svoje zdravie a uvedomovať si, že môžete zažiť „kultúrny šok“.

Študovať, pracovať alebo sa venovať dobrovoľníctvu v zahraničí je viac než len objavovanie nových miest. Je to príležitosť na osobný rozvoj a sebapoznávanie, počas ktorého objavujete nové prostredia a kultúry a spoznávate nových ľudí.

Táto cesta môže rozšíriť vaše obzory, spochybniť vaše predpoklady a pomôcť vám stať sa otvorenejšími, flexibilnejšími a odolnejšími. Táto cesta môže priniesť aj určité výzvy súvisiace s prispôsobovaním sa zmenám a prekonávaním „kultúrneho šoku“.

Nebojte sa! Všetko je to súčasť dobrodružstva. Vystúpiť zo svojej komfortnej zóny nie je jednoduché, ale pomôže vám to objaviť svet okolo vás... a seba samého. Príprava vám veľmi pomôže.



ČO JE MENTAL HEALTH?

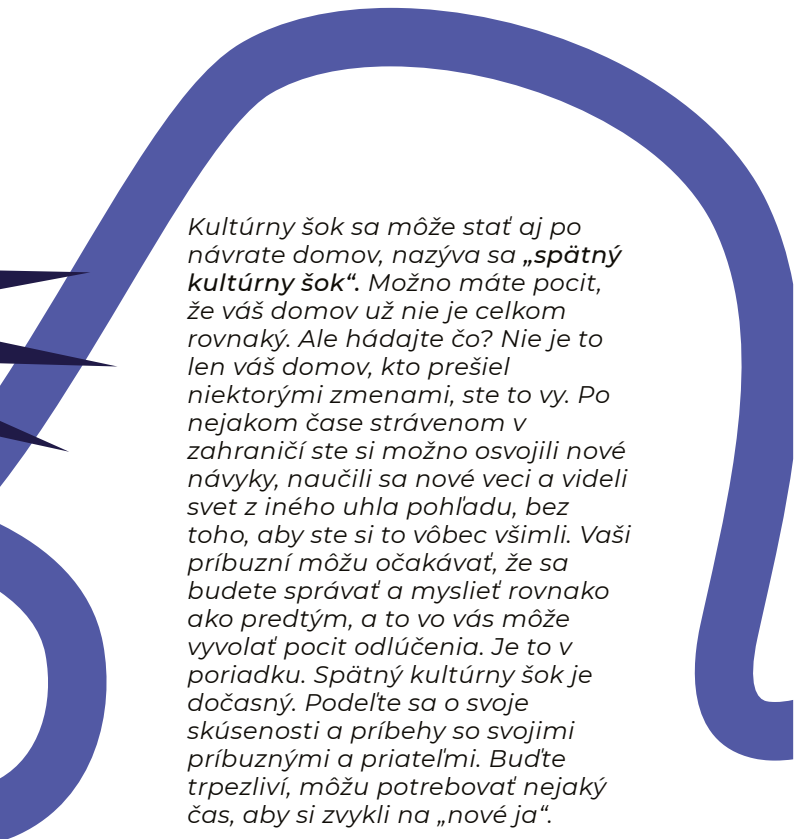


Duševné zdravie sa vzťahuje na vašu emocionálnu, psychickú a sociálnu pohodu. Zahrňa to, ako myslíte, cítite a konáte v rôznych situáciách. Rovnako ako fyzické zdravie, aj duševné zdravie je kľúčové pre vašu celkovú pohodu. Ovplyvňuje to, ako zvládáte stres, ako sa vzťahujete k ostatným, ako robíte rozhodnutia a ako si užívate život.

Pri cestovaní do zahraničia je dôležité starať sa o svoje duševné zdravie, pretože nové prostredia, kultúry a skúsenosti môžu viesť k stresu, úzkosti alebo nostalgii za domovom. Uprednostnenie duševného zdravia vám pomôže zvládnuť tieto výzvy a naplno si užít cestu.

ČO JE CULTURE SHOCK?

Znie to strašidelne, však? Je to niečo prirodzené, čo sa môže stať, keď cestujete do zahraničia. Predstavte si, že ste v novom prostredí, v ktorom ľudia hovoria a správajú sa inak, dokonca aj ich každodenné návyky vám môžu byť cudzie. Tento pocit prekvapenia a zmätku sa nazýva „kultúrny šok“. Je to ako byť na veľkej prekvapivej párty, kde nepoznáte pravidlá a môže chvíľu trvať, kým sa cítite pohodlne a pochopíte, ako veci fungujú. Netreba sa báť! Kultúrny šok je normálna reakcia, keď ste na novom mieste. Vstupujete do nového dobrodružstva!



Kultúrny šok sa môže stať aj po návrate domov, nazýva sa „**spätný kultúrny šok**“. Možno máte pocit, že váš domov už nie je celkom rovnaký. Ale hádajte čo? Nie je to len váš domov, kto prešiel niektorými zmenami, ste to vy. Po nejakom čase strávenom v zahraničí ste si možno osvojili nové návyky, naučili sa nové veci a videli svet z iného uhla pohľadu, bez toho, aby ste si to vôbec všimli. Vaši príbuzní môžu očakávať, že sa budete správať a myslieť rovnako ako predtým, a to vo vás môže vyvolať pocit odlúčenia. Je to v poriadku. Spätný kultúrny šok je dočasný. Podel'te sa o svoje skúsenosti a príbehy so svojimi príbuznými a priateľmi. Bud'te trpezliví, môžu potrebovať nejaký čas, aby si zvykli na „nové ja“.



MEDOVÉ OBDOBIE

1/

Všetko je nové, vzrušujúce a odlišné.

Uži si túto fázu čo najviac!

2/

KULTÚRNY ŠOK

Čeliš praktickým aj emocionálnym ťažkostiam v každodennom živote.

Môžeš cítiť nostalgiu za domovom a osamelosť.

Zvládaj to pozorovaním a učením sa.

PRISPÔSOBENIE

3/

Zlepšuješ sa v jazyku a nachádzaš si priateľov.

Začínaš rozumieť novej kultúre a užívať si ju.

Vytvára sa každodenná rutina.

Nauč sa ju oceňovať a prosperovať v nej.

6 ŠTÁDIÍ KULTÚRNEHO ŠOKU

ADAPTÁCIA

Cítiš sa ako doma! Teraz si získal silný pocit spolupatričnosti a konečne sa vo svojom novom prostredí cítiš ako doma.

4/

Využi to naplno!

OBRÁTENÝ KULTÚRNY ŠOK

5/

Tvoj domov ti môže pripadať cudzí.
Chýbajú ti tvoji noví priatelia.
Tvoja rodina a priatelia nemusia rozumieť tomu novému „tebe“.

Buď trpezlivý! Prispôsobenie si vyžaduje čas.

ZNOVU PRISPÔSOBENIE

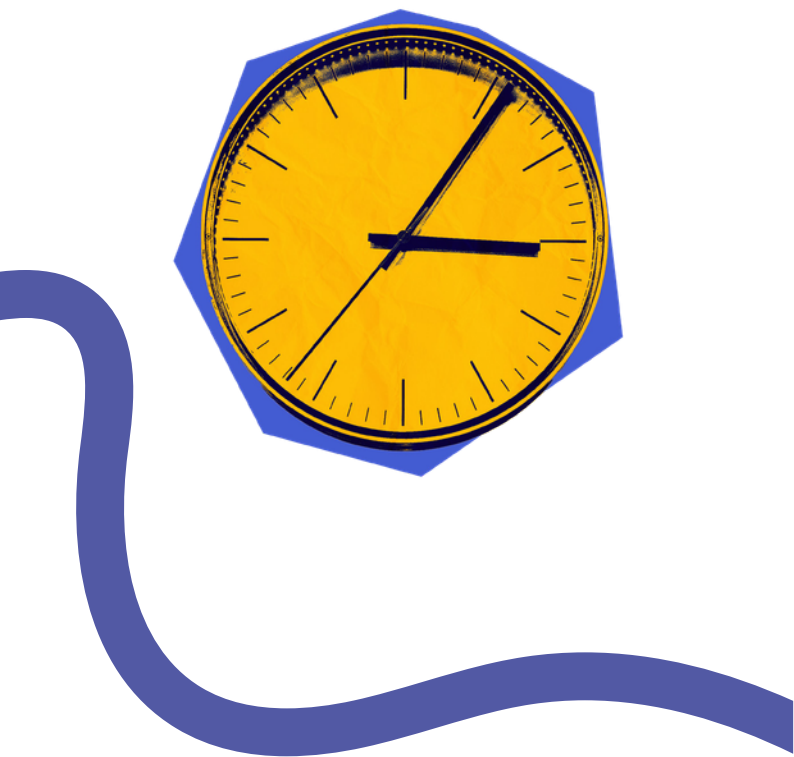
Postupne sa opäť cítiš ako doma, hoci
nie úplne rovnako.

Začleňuješ skúsenosti, ktoré si získal
v zahraničí, do svojho života.

6/

Zamysli sa a podel' sa o svoje skúsenosti.





1/ Budte otvorení novým veciam

Snažte sa byť zvedaví a otvorení novým skúsenostiam. Prijmite rozdiely okolo seba s otvoreným srdcom a myslou. To môže celý zážitok spríjemniť. Samozrejme, vždy podstupujte premyslené riziká :)

2/ Zostaňte v spojení

Zostaňte v kontakte s priateľmi a rodinou doma. Ich Podpora vám môže poskytnúť útechu, keď sa vám stýska za domovom. Je však dôležité aj odpojiť sa, aby ste sa mohli úplne ponoriť do nového prostredia.

3/ Vybudujte si podporný systém

Snažte sa nadviazať kontakt s miestnymi obyvateľmi alebo inými ľuďmi vo vašej situácii. Pridajte sa do klubov ako ESN alebo AEGEE, kurzov alebo sociálnych skupín, aby ste spoznali nových priateľov, ktorí vám môžu poskytnúť pocit komunity.

4/ Spoznajte inú kultúru

Pred cestou si preštudujte kultúru krajiny, do ktorej sa chystáte. To vám môže pomôcť pochopiť miestne zvyky a vyhnúť sa nedorozumeniam. Keď tam budete, porozprávajte sa s miestnymi mladými ľuďmi a opýtajte sa ich na veci, ktorým možno nerozumiete alebo ktoré nepoznáte.

5/ Zostaňte aktívni

Pravidelné cvičenie môže mať pozitívny vplyv na vašu náladu a duševnú pohodu. Nájdite si spôsoby, ako zostať aktívny, či už prostredníctvom športu, chôdze alebo iných aktivít.

6/ Starostlivosť o seba

Venujte pozornosť svojim potrebám. Venujte sa aktivitám, ktoré vás uvoľňujú a osviežia vás, či už ide o čítanie, meditáciu alebo počúvanie hudby.

7/ Dodržujte rutinu

Denná rutina môže poskytnúť pocit stability a kontrolu v novom prostredí.

8/ V prípade potreby vyhľadajte pomoc

Ak sa cítite preťažení, úzkostliví alebo máte problémy s Ak máte problémy s duševným zdravím, neváhajte a požiadať o pomoc. Mnoho miest ponúka poradenské služby alebo podporné skupiny pre cudzincov.

9/ Oslavujte malé víťazstvá

Každý krok, ktorý podniknete pri adaptácii na nové prostredie je víťazstvo. Oslavujte malé úspechy a pokrok, ktorý na ceste dosiahnete.

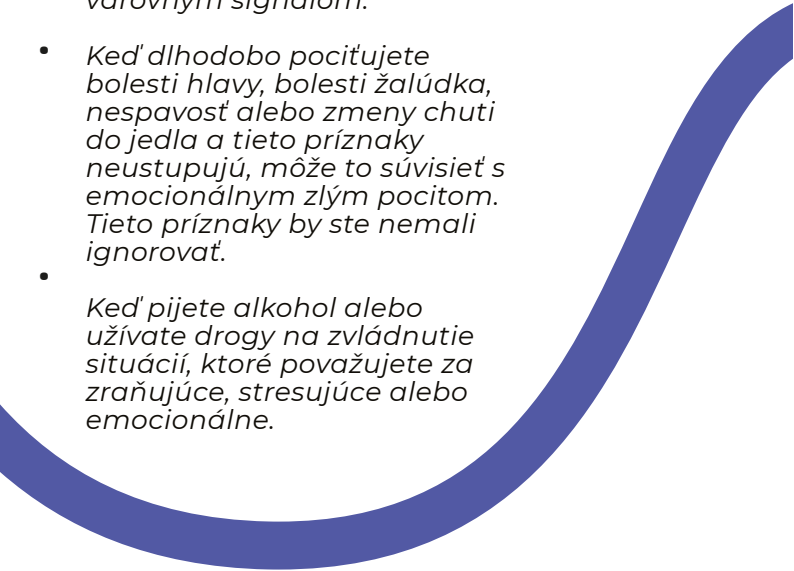
10/ Záznam

Keď sa váš výmenný program skončí, obzriete sa späť a uvedomíte si, koľko ste toho dosiahli. Budete mať krásne spomienky, nové priateľstvá a širší pohľad na svet. O čom sa budete môcť rozprávať, keď zostarnete ;)

KEDY TO NENI OK?

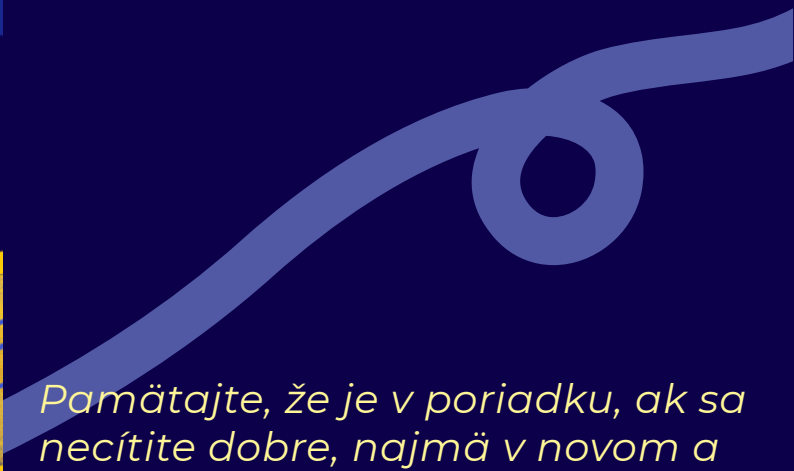
Pamätajte, že kultúrny šok je prirodzený proces pri spoznávaní novej kultúry a má tendenciu sa zmierňovať, keď sa lepšie zoznámite so svojím okolím.

Niektoré signály by vás však mali upozorniť, že niečo nie je celkom v poriadku:

- *Keď sa neustále cítite premožený smútkom, úzkosťou alebo frustráciou do takej miery, že to výrazne ovplyvňuje váš každodenný život.*
 - *Keď sa izolujete od ľudí. Je prirodzené mať chvíle smútku za domovom alebo hanblivosti, ale dlhodobá izolácia je varovným signálom.*
 - *Keď dlhodobo pociťujete bolesti hlavy, bolesti žalúdka, nespavosť alebo zmeny chuti do jedla a tieto príznaky neustupujú, môže to súvisieť s emocionálnym zlým pocitom. Tieto príznaky by ste nemali ignorovať.*
 - *Keď pijete alkohol alebo užívate drogy na zvládnutie situácií, ktoré považujete za zraňujúce, stresujúce alebo emocionálne.*
- 



Ak zažívate niektoré z týchto problémov, venujte chvíľu zamysleniu sa nad tým, ako sa cítite. Ak máte problémy, porozprávajte sa s priateľmi a rodinou alebo s odborníkom. Neizolujte sa.



Pamätajte, že je v poriadku, ak sa necítite dobre, najmä v novom a neznámom prostredí. Ak sa však tieto pocity stanú ohromujúcimi alebo začnú ovplyvňovať vašu schopnosť užívať si daný zážitok, je dôležité vyhľadať podporu.

SPOJTE SA S EURODESK



*Získajte viac
informácií o nás
na našej webovej
stránke a sociálnych
sietach.*



Co-funded by
the European Union

Spolufinancované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však výhradne názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Ani Európska únia, ani EACEA za ne nenesú zodpovednosť.