

AIKAA MIELELLE

eurodesk

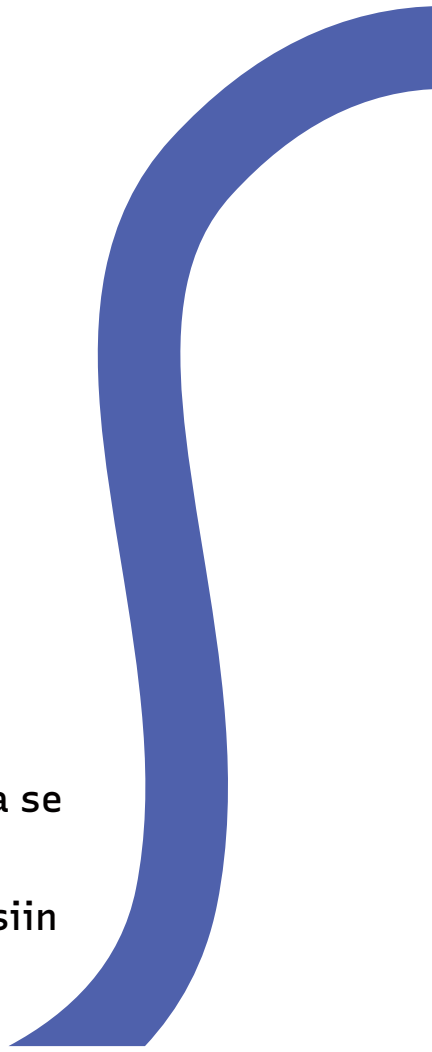
OPAS **MIELENTERVEYDESTÄ**
HUOLEHTIMISEEN ULKOMAILLA
OLESKELUN AIKANA

Oletko lähdössä
ulkomaille? Ulkomailla
asuminen voi olla hieno
kokemus, mutta on
tärkeää pitää huolta
omasta hyvinvoinnista
ja muistaa, että saatat
kokea "kulttuurishokin".

Ulkomailla opiskelu, työskentely tai vapaaehtoistyön teko on muutakin kuin uusien paikkojen tutkimista. Se on mahdollisuus kasvaa ihmisenä ja tutustua itseen samalla, kun tutustuu uusiin ympäristöihin ja kulttuureihin sekä tapaa uusia ihmisiä.

Matka voi laajentaa näkökulmiasi, haastaa oletuksiasi sekä avartaa mieltäsi ja tehdä siitä joustavamman ja kestävämmän. Matkalla voit kohdata myös haasteita, kun pyrit sopeutumaan muutoksiin ja koet "kulttuurishokin".

Älä huoli! Kaikki tämä kuuluu seikkailuun. Mukavuusalueelta poistuminen ei ole helppoa, mutta se auttaa ympäröivän maailman, ja sisimpäsi, tutkiskelussa. Muutoksiin kannattaa valmistautua.





MITÄ ON

MIELEN-

TERVEYS

?



Mielenterveys viittaa henkiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Mielenterveys koostuu ajatustavastasi ja siitä miten tunnet ja toimit erilaisissa tilanteissa. Aivan kuten fyysinen terveyskin, myös mielenterveys on elintärkeää kokonaishyvinvointisi kannalta. Se vaikuttaa siihen miten käsittelet stressiä, toimit muiden kanssa, teet valintoja ja nautit elämästä.

Ulkomaille lähtiessä
mielenterveydestä
huolehtiminen on tärkeää, sillä
uudet ympäristöt, kulttuurit ja
kokemukset saattavat helposti
aiheuttaa stressiä, ahdistusta
tai koti-ikävää. Mielen
hyvinvoinnin edistäminen
auttaa hallitsemaan haasteita
ja nauttimaan kokemuksesta
täysin rinnoin.

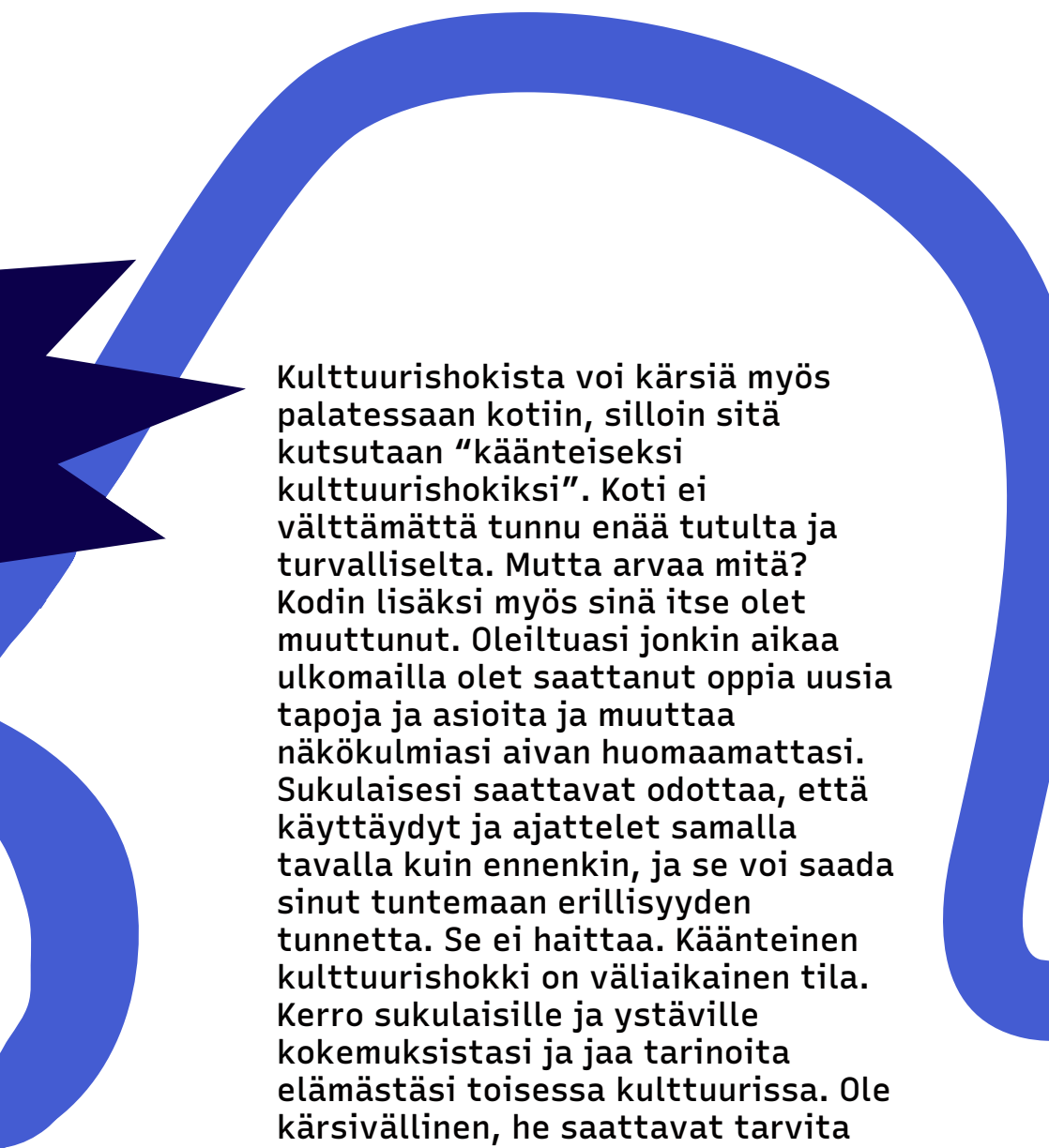
MITÄ ON

KULTTUURI-

SHOKKI

?

Kuulostaa pelottavalta, vai mitä? No, se on kuitenkin täysin luonnollista, kun matkustaa ulkomaille. Kuvittele olevasi uudessa ympäristössä, jossa ihmiset puhuvat ja käyttäytyvät uudella tavalla ja jopa heidän päivittäiset tapansa voivat tuntua sinusta oudoilta. Tätä yllätyneisyyden ja hämmennyksen tunnetta kutsutaan "kulttuurishokiksi". Se tuntuu siltä kuin olisi suurissa yllätysjuhlissa, joissa ei tiedä sääntöjä ja kestää aikansa, ennen kuin tuntee olonsa rennoksi ja ymmärtää miten asiat toimivat. Ei tarvitse pelätä! Kulttuurishokki on tavallinen reaktio uudessa ympäristössä oleskeluun. Aloitat uuden seikkailun!



Kulttuurishokista voi kärsiä myös palatessaan kotiin, silloin sitä kutsutaan "käänteiseksi kulttuurishokiksi". Koti ei välttämättä tunnu enää tutulta ja turvalliselta. Mutta arvaa mitä? Kodin lisäksi myös sinä itse olet muuttunut. Oleiltuasi jonkin aikaa ulkomailla olet saattanut oppia uusia tapoja ja asioita ja muuttaa näkökulmiasi aivan huomaamattasi. Sukulaisesi saattavat odottaa, että käyttäydyt ja ajattelet samalla tavalla kuin ennenkin, ja se voi saada sinut tuntemaan erillisyyden tunnetta. Se ei haittaa. Käänteinen kulttuurishokki on väliaikainen tila. Kerro sukulaisille ja ystäville kokemuksistasi ja jaa tarinoita elämästäsi toisessa kulttuurissa. Ole kärsivällinen, he saattavat tarvita aikaa sopeutuakseen "uuteen sinuun".

KUHERRUSKUUKAUSI

1/

Kaikki on uutta,
jännittävää ja erilaista.

Nauti tästä vaiheesta niin paljon kuin mahdollista!

2/

KULTTUURISHOKKI

Kohtaat arjessa käytännön ongelmia ja tunnepuolen haasteita. Saatat potea kotikävää ja yksinäisyyttä.

Käsitlele tilannetta tarkkailemalla ympäristöäsi ja oppimalla siitä.

MUKAUTUMINEN

3/

Opit kieltä ja saat uusia ystäviä.
Alat ymmärtää uutta kulttuuria
ja nauttia siitä. Alat tottua
ympäristöösi.

Opi arvostamaan tätä
elämänvaihetta.

KULTTUURI- SHOKIN 6 VAIHETTA

SOPEUTUMINEN

Olet kotiutunut! Olet löytänyt paikkasi uudessa ympäristössäsi ja tunnet vahvasti kuuluvasi joukkoon.

4/

Ota siitä kaikki irti!

KÄÄNTEINEN KULTTUURISHOKKI

Kotisi saattaa vaikuttaa vieraalta. Kaipaat uusia ystäviäsi. Perheesi ja vanhat ystäväsi eivät välttämättä ymmärrä sinua, sillä olet muuttunut.

5/

Ole kärsivällinen! Mukautuminen ottaa aikansa.

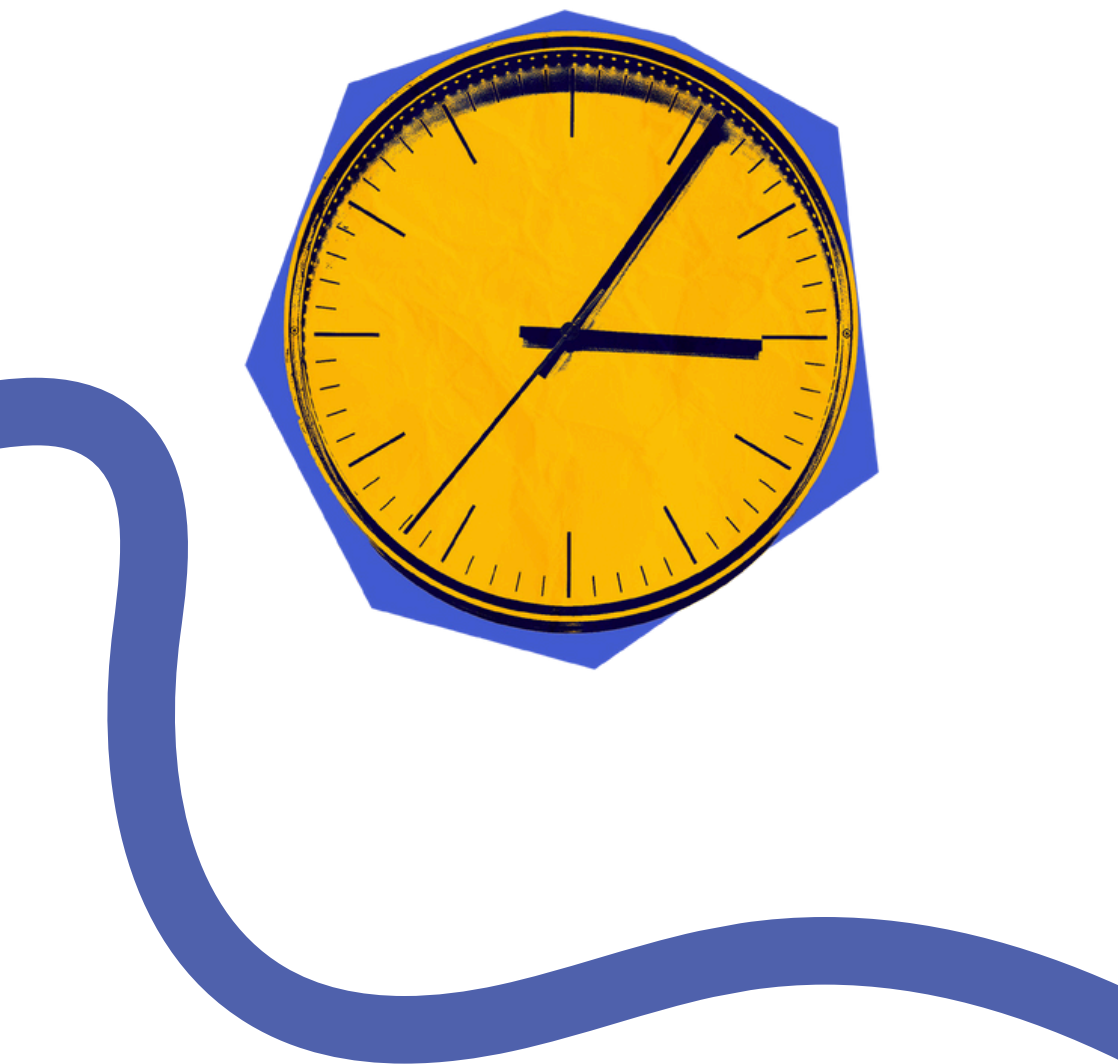
UUDELLEEN- SOPEUTUMINEN

Alat taas kotiutua hiljalleen,
vaikka kaikki ei olekaan kuin
ennen. Ulkomailla kokemastasi
tulee osa uutta elämääsi.

6/

Pohdiskele kokemaasi ja kerro
siitä muille.





10 VINKKIÄ

MUUTOKSEN

KÄSITTELYYN

Muutokseen sopeutuminen on kuin uusien tanssiaskelten opettelemista. Seuraavat vinkit voivat auttaa sinua ottamaan kaiken irti kokemuksestasi.

1/ Ole avoimin mielin

Koita olla utelias ja avoin uusille kokemuksille. Nauti ympärilläsi havaitsemistasi uusista asioista avoimin mielin ja sydämin. Näin kokemuksesta tulee nautinnollisempi. Ota kuitenkin vain harkittuja riskejä :)

2/ Pidä yhteyttä

Muista pitää yhteyttä kotimaassa oleviin ystäviisi ja perheenjäseniisi. Heidän tukensa voi lohduttaa, kun sinulla on koti-ikävä. On kuitenkin tärkeää myös irrottautua tutusta ja turvallisesta, jotta pääset kunnolla uppoutumaan uuteen ympäristöösi.

3/ Rakenna tukiverkko

Koita luoda yhteyksiä paikallisiin tai muihin samassa tilanteessa oleviin ihmisiin. Osallistu verkostojen, kuten ESN tai AEGEE, kurssien tai erilaisten ryhmien toimintaan tutustuaksesi uusiin ihmisiin, joiden seurassa voit tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta.

4/ Tutustu uuteen kulttuuriin

Tutki uuden maan kulttuuria ja tutustu siihen etukäteen. Näin ymmärrät paikallisia tapoja ja vältät väärinymmärrykset. Kun olet paikan päällä, juttele paikallisille nuorille ja kysele heiltä asioista, joita et ymmärrä tai tiedä.

5/ Liiku

Säännöllinen liikunta voi vaikuttaa positiivisesti mielialaasi ja mielenterveyteesi. Löydä mukava tapa liikkua vaikkapa urheilun, kävelyn tai muiden harrastusten avulla.

6/ Huolehdi itsestäsi

Älä sivuuta tarpeitasi. Harrasta asioita, jotka rentouttavat ja virkistävät sinua, oli kyse sitten lukemisesta, meditoinnista tai musiikin kuuntelusta.

7/ Rytmitä päiväsi

Selkeä päivärytmi voi luoda vakauden ja hallinnan tunnetta arkeen uudessa ympäristössä.

8/ Hae tarvittaessa apua

Jos kaikki tuntuu kaatuvan päälle, olet ahdistunut tai et voi henkisesti hyvin, hae apua matalalla kynnyksellä. Monet toimijat tarjoavat keskusteluapua tai tukiryhmiä ulkomaalaisille.

9/ Iloitse pienistä asioista

Jokainen askel uuteen ympäristöön sopeutumisessa on ilonaihe. Juhlista pieniä saavutuksia ja matkan aikana tapahtuvaa edistystä.

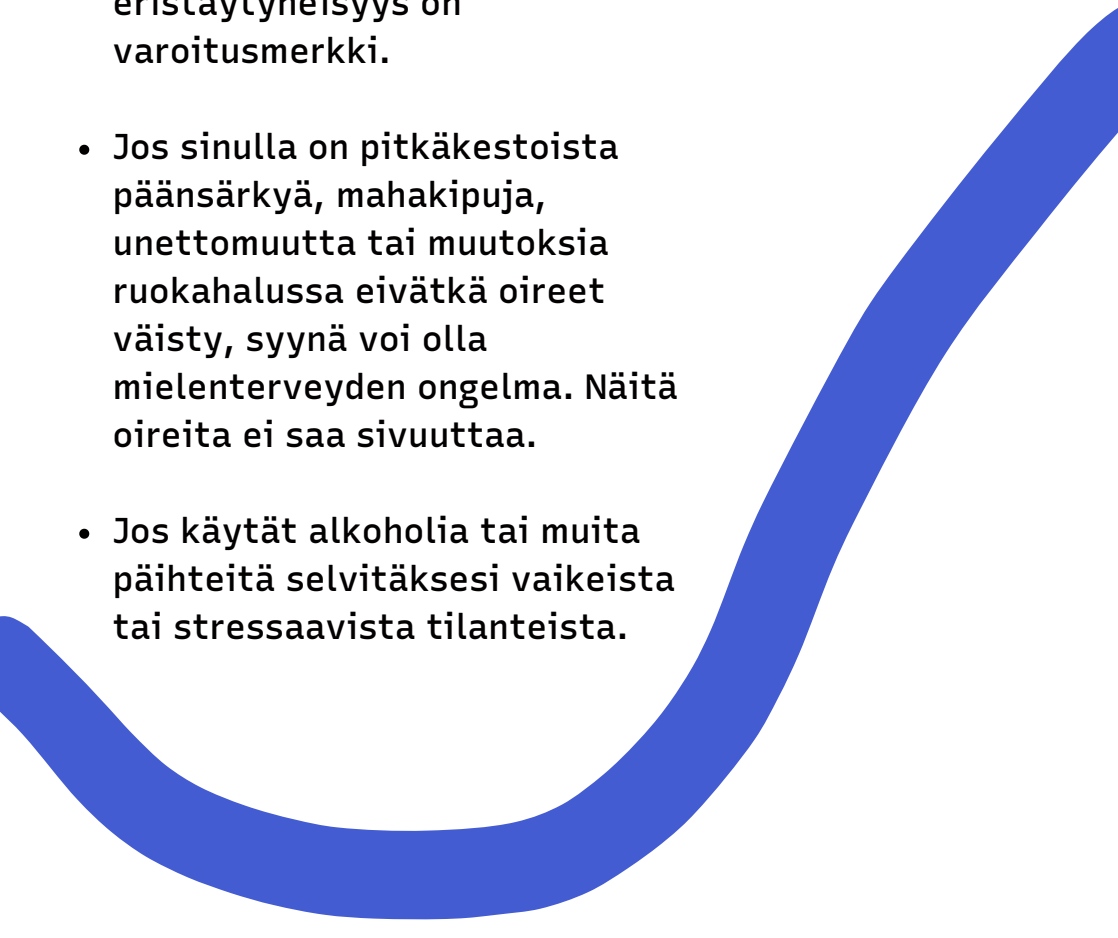
10/ Säilytä muistoja

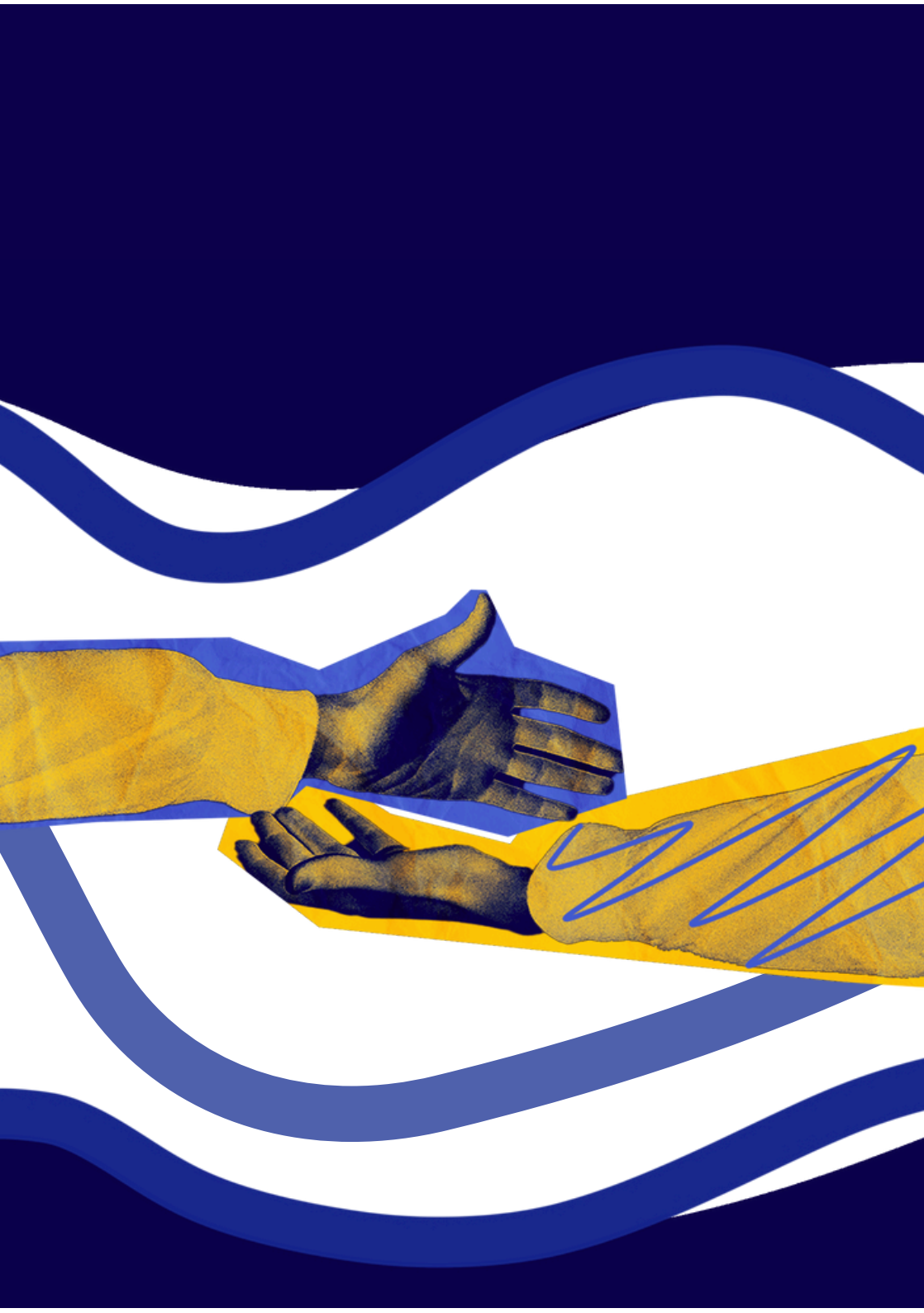
Kun ulkomaanjakso päättyy, voit muistella aikaa ulkomailla ja nähdä kuinka paljon saavutit. Tarttuiko matkaan hyviä muistoja, uusia ystäviä ja laajempia näkökulmia? Siinä on jutun juurta vanhuuden varalle ;)

MILLOIN TARVITSET APUA?

Kulttuurishokki on luonnollinen prosessi, kun tutustut uuteen kulttuuriin, ja se yleensä lievenee kun totut ympäristöösi.

Jotkut merkit kuitenkin tarkoittavat, että kaikki ei ole kunnossa:

- Jos jatkuva ja syvä surullisuus, ahdistus tai turhautuneisuus vaikuttaa arkeesi merkittävästi.
 - Jos eristäydyt muista ihmisistä. On luonnollista potea ajoittaista koti-ikävää ja olla välillä arka, mutta pitkään jatkuva eristäytyneisyys on varoitusmerkki.
 - Jos sinulla on pitkäkestoista päänsärkyä, mahakipuja, unettomuutta tai muutoksia ruokahalussa eivätkä oireet väisty, syynä voi olla mielenterveyden ongelma. Näitä oireita ei saa sivuuttaa.
 - Jos käytät alkoholia tai muita päihteitä selvittääksesi vaikeista tai stressaavista tilanteista.
- 



Jos kärsit joistakin näistä oireista, keskity kuuntelemaan itseäsi. Juttele ystävillesi, perheenjäsenillesi tai ammattiauttajalle, jos sinulla on vaikeaa. Älä eristäydy.



Muista että tunnemyräkät on luonnollista uudessa ja erilaisessa ympäristössä. Jos nämä tunteet kuitenkin ottavat sinusta vallan tai alkavat vaikuttaa kykyysi nauttia kokemuksestasi, on tärkeää hakea apua.

eurodesk

OTA YHTEYTTÄ EURODESKIIN



Lue lisää meistä
sivuiltamme ja
sosiaalisen median
kanavistamme.



Euroopan unionin
osarahoittama

Euroopan unionin osarahoittama. Tekstissä ilmaistut mielipiteet ovat kuitenkin kirjoittajien omia, eivätkä välttämättä edusta Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) näkemyksiä. Euroopan unioni tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto eivät ole niistä vastuussa.