TID FÖR SINNET

eurodesk

EN GUIDE FÖR HUR DU TAR HAND OM DIN PSYKISKA HÄLSA UNDER EN UTLANDSVISTELSE

Ska du åka utomlands? Att bo utomlands kan vara en fin upplevelse, men det är viktigt att du tar hand om ditt eget välbefinnande och kommer ihåg att du kan råka ut för en ”kulturchock”.

Att studera, arbeta eller utföra frivilligarbete utomlands innebär också annat än att utforska nya platser. Det är en möjlighet att växa som människa och lära känna dig själv, samtidigt som du bekantar dig med nya miljöer och kulturer samt träffar nya människor.

Resan kan utvidga dina perspektiv, utmana dina antaganden samt öppna upp ditt sinne och göra det mer flexibelt och hållbart. Under din resa kan du också stöta på utmaningar när du försöker anpassa dig till förändringarna och upplever en ”kulturchock”.

Var inte orolig! Allt detta hör till äventyret. Det är inte lätt att lämna sin bekvämlighetszon, men det hjälper när du ska utforska den omgivande världen och ditt inre. Det är bra att förbereda sig på förändringar.



VAD ÄR PSYKISK HÄLSA?

Med psykisk hälsa avses det andliga, psykiska och sociala välbefinnandet. Den psykiska hälsan består av ditt sätt att tänka och hur du känner och agerar i olika situationer. Precis som den fysiska hälsan är också den psykiska hälsan livsviktig med tanke på ditt övergripande välbefinnande. Den påverkar hur du hanterar stress, interagerar med andra, gör dina val och njuter av livet.

När man åker utomlands är det viktigt att ta hand om sin psykiska hälsa, eftersom nya miljöer, kulturer och upplevelser lätt kan orsaka stress, ångest eller hemlängtan. När du främjar ditt psykiska välbefinnande är det lättare för dig att hantera utmaningar och du kan njuta av upplevelsen fullt ut.

VAD ÄR EN KULTUR-CHOCK?

Det låter skrämmande, eller hur? Nå, det är ändå något helt naturligt när man åker utomlands. Föreställ dig att du befinner dig i en ny miljö, där människor pratar och beter sig på ett nytt sätt och till och med deras dagliga vanor kan verka främmande för dig. Denna känsla av förvåning och förvirring kallas ”kulturchock”. Det känns som om man befinner sig på en stor överraskningsfest där man inte känner till reglerna, och det tar sin tid innan man känner sig avslappnad och förstår hur saker och ting fungerar. Du behöver inte vara rädd! En kulturchock är en vanlig reaktion när man vistas i en ny miljö. Du står inför ett nytt äventyr!

Man kan också drabbas av en kulturchock när man återvänder hem, då kallas det "omvänd kulturchock”. Hemmet känns inte nödvändigtvis längre bekant och tryggt. Men vet du vad? Förutom hemmet har också du själv förändrats. Efter en tid utomlands har du kanske lärt dig nya vanor och saker och ändrat dina perspektiv utan att inse det. Dina släktingar kanske förväntar sig att du ska bete dig och tänka på samma sätt som tidigare, och det kan få dig att känna dig utanför. Det gör inget. En omvänd kulturchock är ett tillfälligt tillstånd. Berätta om dina upplevelser för släktingar och vänner och dela berättelser om ditt liv i den andra kulturen. Ha tålamod, de kan behöva tid för att anpassa sig till ”den nya dig”.

SMEKMÅNAD

1/ Allt är nytt, spännande och annorlunda.

Njut av den här fasen så mycket som möjligt!

KULTURCHOCK

2/ Du stöter på praktiska problem och emotionella utmaningar i vardagen. Du kan lida av hemlängtan och känna dig ensam.

Hantera situationen genom att observera din omgivning och lära dig om den.

KULTUR-CHOCKENS 6 FASER

3/ ADAPTATION

Du lär dig språket och får nya vänner. Du börjar förstå den nya kulturen och njuta av den. Du börjar vänja dig vid din omgivning.

Lär dig att uppskatta den här livsfasen.

ANPASSNING

4/

Du känner dig som hemma! Du har hittat din plats i din nya omgivning och upplever en stark känsla av samhörighet.

Ta ut allt du kan av det!

OMVÄND KULTURCHOCK

5/

Ditt hem kan verka främmande. Du saknar dina nya vänner. Din familj och dina gamla vänner förstår dig inte nödvändigtvis, för du har förändrats.

Ha tålamod! Adaptationen tar sin tid.

ÅTERANPASSNING

Du börjar småningom känna dig som hemma igen, även om allt inte är som förut. Det du upplevde utomlands blir en del av ditt nya liv.

6/

Reflektera över det du upplevt och berätta om det för andra.





10 TIPS FÖR ATT HANTERA FÖRÄNDRING

Att anpassa sig till förändring är som att lära sig nya danssteg. Följande tips kan hjälpa dig att få ut det mesta av din upplevelse.

1/ Ha ett öppet sinne

Försök vara nyfiken och öppen för nya upplevelser. Njut av de nya saker du upptäcker omkring dig med öppet sinne och hjärta. Då blir upplevelsen mer njutningsfull. Ta dock endast väl övervägda risker :)

2/ Håll kontakten

Kom ihåg att hålla kontakten med dina vänner och familjemedlemmar i hemlandet. Deras stöd kan vara till tröst när du har hemlängtan. Det är emellertid också viktigt att du kommer bort från det bekanta och trygga så att du kan fördjupa dig ordentligt i din nya miljö.

3/ Bygg upp ett stödnätverk

Försök skapa kontakter med de lokala invånarna eller med andra personer i samma situation. Delta i nätverkens, såsom ESN eller AEGEE, kurser eller olika gruppers verksamhet för att bekanta dig med nya människor som du kan känna samhörighet med.

4/ Bekanta dig med den nya kulturen

Utforska kulturen i det nya landet och bekanta dig med den på förhand. På så sätt förstår du de lokala sederna och undviker missförstånd. När du väl är på plats kan du prata med de lokala ungdomarna och fråga dem om saker som du inte förstår eller känner till.

5/ Rör på dig

Regelbunden motion kan ha en positiv inverkan på ditt humör och din psykiska hälsa. Hitta ett trevligt sätt att röra på dig, till exempel genom idrott, promenader eller andra hobbyer.

6/ Ta hand om dig själv

Ignorera inte dina behov. Gör sådant som får dig att slappna av och som piggar upp dig, oavsett om det är fråga om läsning, meditation eller att lyssna på musik.

7/ Skapa en dagsrytm

En tydlig dagsrytm kan skapa en känsla av stabilitet och kontroll i vardagen i den nya miljön.

8/ 8/ Sök hjälp vid behov

Om det känns som om allt faller sönder, om du har ångest eller om du mår psykiskt dåligt ska du söka hjälp med låg tröskel. Många aktörer erbjuder samtalshjälp eller stödgrupper för utlänningar.

9/ 9/ Gläd dig åt de små sakerna i livet

Varje steg i anpassningen till den nya miljön är ett glädjeämne. Fira de små prestationerna och framstegen under resan.

10/ Spara minnen

När utlandsperioden tar slut kan du minnas tiden utomlands och se hur mycket du åstadkom. Gav resan dig goda minnen, nya vänner och utvidgade perspektiv på saker och ting? Där har du något att berätta om när du blir gammal ;)

NÄR BEHÖVER DU HJÄLP?

En kulturchock är en naturlig process när du bekantar dig med en ny kultur och den avtar vanligtvis när du vänjer dig vid din omgivning.

Vissa tecken tyder dock på att allt inte är som det ska:

- Om du upplever en kontinuerlig och djup sorgsenhet, ångest eller frustration som har en betydande inverkan på din vardag.

- Om du isolerar dig från andra människor. Det är naturligt att tidvis känna hemlängtan och ibland vara känslig, men långvarig isolering är ett varningstecken.

- Om du har långvarig huvudvärk, magsmärtor, sömnlöshet eller förändringar i aptiten och symtomen inte försvinner kan orsaken vara att du lider av psykiska problem. Dessa symtom får du inte ignorera.

- Om du använder alkohol eller andra rusmedel för att klara av svåra eller stressande situationer.



Om du lider av några av dessa symtom ska du fokusera på att lyssna på dig själv. Prata med dina vänner, familjemedlemmar eller yrkesfolk om du har det svårt. Isolera dig inte.

Kom ihåg att känslostormar är något naturligt när man befinner sig i en ny och annorlunda miljö. Om dessa känslor ändå tar över eller börjar påverka din förmåga att njuta av din upplevelse, är det viktigt att söka hjälp.

eurodesk

KONTAKTA EURODESK

Läs mer om oss på vår webbplats och våra kanaler i sociala medier.

Medfinansieras av Europeiska unionen

Medfinansieras av Europeiska unionen. De åsikter som uttrycks i texten är dock skribenternas egna och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kulturs (EACEA) synpunkter. Europeiska unionen eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kultur är inte ansvariga för dem.