

HUGAÐU

AÐ

ANDLEGRI

HEILSU

LEIÐARVÍSIR UM

ANDLEGA HEILSU ÞEGAR

ÞÚ DVELUR Í ÚTLÖNDUM

Ertu að spá í að fara til
útlanda á næstunni? Að búa
erlendis getur verið
frábær upplifun, en það er
líka mikilvægt að hugsa um
andlegu hliðina og hafa í
huga að „menningarsjökk“
er algeng upplifun.



HVAD ER

ANDLEG


HEILSA

?

Að dvelja í útlöndum við nám, störf eða sjálfboðavinnu snýst um meira en bara að skoða nýja staði. Það er líka tækifæri til að vaxa sem manneskja og uppgötva hver þú ert í nýju umhverfi á meðan þú kynnist nýrri menningu og nýju fólki.

Þessi reynsla getur víkkað sjóndeildarhringinn, unnið gegn staðalmyndum og hjálpað þér að opna huga þinn, verða sveigjanlegri og eiga auðveldara að takast á við áskoranir. Þessi reynsla getur þó líka verið erfið, t.d. að aðlagast breytingum og upplifa „menningarsjokk“.

Ekki hafa áhyggjur! Það er allt partur af ævintýrinu. Að stíga út fyrir þægindarammann er ekki auðvelt en það hjálpar þér að kynnast heiminum í kringum þig... og kynnast þér! Það er mjög hjálplegt að undirbúa sig vel.



Þegar talað er um andlega heilsu er átt við tilfinningalega, sálræna og félagslega velferð þína. Þetta tengist því hvernig þú hugsar, þér líður eða hegðar þér í ólíkum aðstæðum. Andleg heilsa er alveg jafn mikilvæg fyrir almenna vellíðan þína og líkamleg heilsa. Andleg heilsa hefur áhrif á hvernig þú tekst á við stress, tengist öðru fólki, tekur ákvarðanir eða nýtur lífsins.

Þegar farið er erlendis er mjög mikilvægt að huga vel að andlegri heilsu, af því að nýtt umhverfi, ný menning og nýjar lífsreynslur geta vakið stress, kvíða eða heimþrá. Með því að setja andlega heilsu í forgang verður auðveldara að takast á við áskoranirnar og að njóta ævintýrisins í botn.

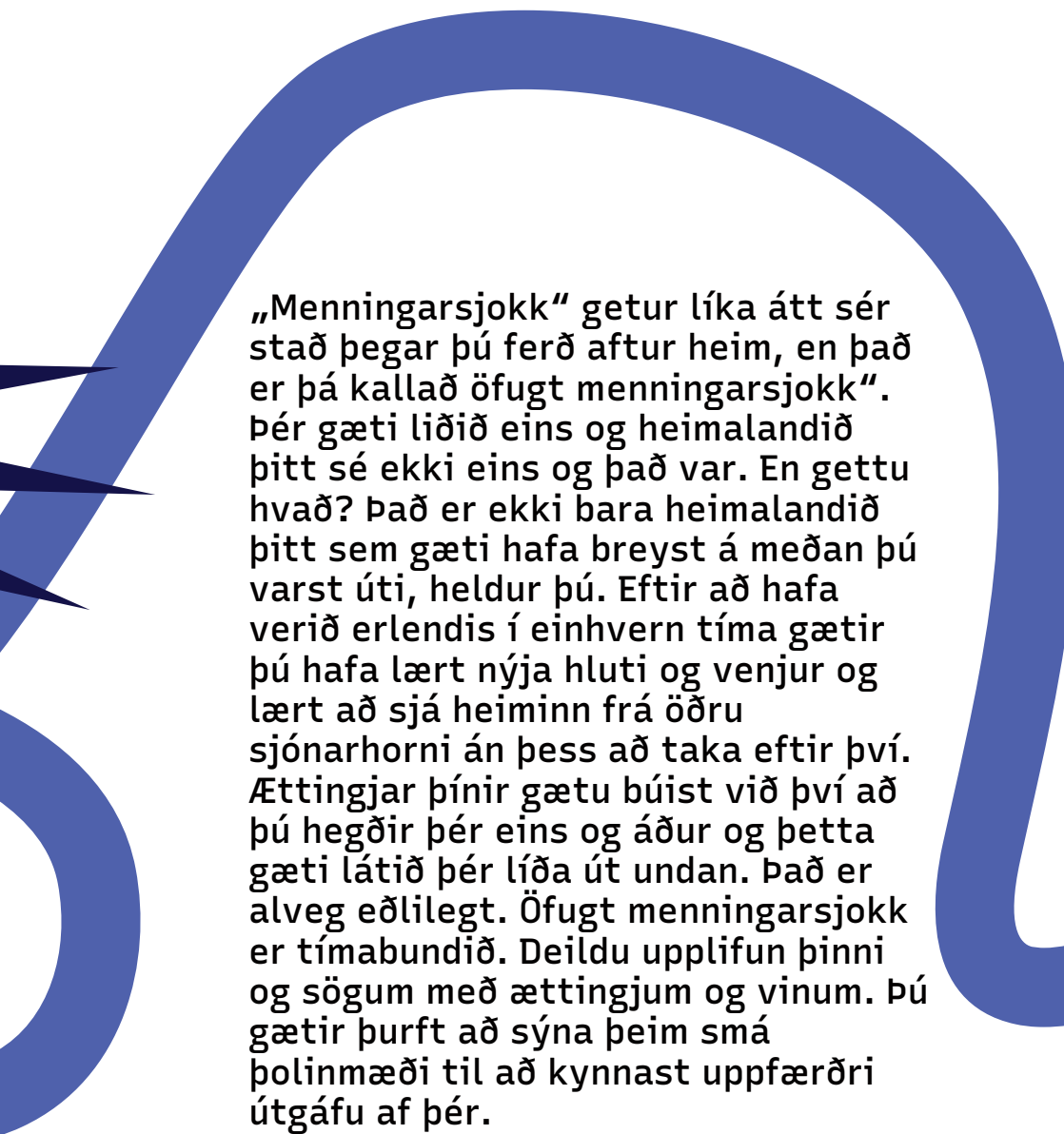
HVAÐ ER

MENNINGAR-

SJOKK



Hljómar óþægilegt, ekki satt? Reyndar er það eitthvað mjög eðlilegt sem getur gerst þegar þú ferð til útlanda. Ímyndaðu þér að þú sért í nýju umhverfi þar sem fólk talar og hegðar sér öðruvísi, þar sem hversdagslegar venjur geta verið ólíkar því sem þú hefur vanist. Þessi tilfinning að upplifa eitthvað óvænt eða ruglingslegt er oft kölluð „menningarsjokk“. Þetta er eins og að vera í stóru óvæntu partýi þar sem þú þekkir ekki félagslegu reglurnar, og það getur tekið smá tíma að venjast því og skilja hvernig hlutirnir virka. En það er ekkert að óttast! „Menningarsjokk“ er eðlilegt viðbragð við að vera á nýjum stað. Þú ert að stíga inn í nýtt ævintýri!



„Menningarsjokk“ getur líka átt sér stað þegar þú ferð aftur heim, en það er þá kallað öfugt menningarsjokk“. Þér gæti liðið eins og heimalandið þitt sé ekki eins og það var. En gettu hvað? Það er ekki bara heimalandið þitt sem gæti hafa breyst á meðan þú varst úti, heldur þú. Eftir að hafa verið erlendis í einhvern tíma gætir þú hafa lært nýja hluti og venjur og lært að sjá heiminn frá öðru sjónarhorni án þess að taka eftir því. Ættingjar þínir gætu búist við því að þú hegðir þér eins og áður og þetta gæti látið þér líða út undan. Það er alveg eðlilegt. Öfugt menningarsjokk er tímabundið. Deildu upplifun þinni og sögum með ættingjum og vinum. Þú gætir þurft að sýna þeim smá þolinmæði til að kynnast uppfærðri útgáfu af þér.

NÝTT & FRAMANDI

1/

Allt er nýtt, framandi og ólíkt því sem þú þekkir.

Njóttu þessa tíma eins vel og þú getur

2/

MENNINGARSJOKK

Þú tekst á við praktískar og erfiðar áskoranir í daglegu lífi. Þú gætir upplifað heimþrá og einmanaleika.

Taktu eftir og lærðu af umhverfinu

AÐLÖGUN

3/

Þú bætir tungumálafærni þína og eignast vini. Þú ferð að skilja og njóta nýrrar menningar. Lífið kemst í meiri rútínu.

Lærðu að meta nýtt umhverfi

6 STIG MENNINGAR- SJOKKS

TILHEYRA

Þér líður eins og heima hjá þér!
Þú finnur nú að þú tilheyrir og
finnst þú loksins vera eins og
heima hjá þér á nýjum stað.

4/

Njóttu þess!

ÖFUGT MENNINGARSJOKK

Þér finnst heimalandið þitt
einhvern veginn framandi. Þú
saknar nýju vinanna þinna.
Fjölskylda þín og vinir skilja
kanski ekki hvernig þér líður.

5/

Sýndu þolinmæði! Þetta tekur tíma

ENDURÆÐLÖGUN

Smám saman finnst þér gott að vera heima á ný, þó það sé kannski ekki alveg eins og áður. Þú tekur alla nýju reynsluna sem þú öðlaðist erlendis inn í líf þitt.

6/

Deildu reynslusögum með öðrum





10 RÁÐ

til að

TAKAST

á við þessar

BREYTINGAR

Að takast á við breytingar er eins og að læra dans við nýtt lag. Hér eru nokkur góð ráð til að gera þína upplifun eins góða og mögulegt er

1/ Hafðu opið hugarfar

Það getur verið gott að mæta nýjum upplifunum með forvitni og opnum huga. Taktu vel á móti því ólíka sem þú upplifir, það getur gert dvölinu mun ánægjulegri. Auðvitað þarftu líka alltaf að huga að því sem þú gerir og fara varlega :)

2/ Haltu sambandi

Vertu í sambandi við fjölskyldu og vini í heimalandinu. Stuðningur þeirra getur verið huggun ef þú upplifir heimþrá. Það er samt líka mikilvægt að kúpla sig inn í nýja umhverfið til að tengjast því betur.

3/ Myndaðu tengslanet

Leggðu þig fram við að tengjast heimafólki eða öðrum útlendingum. Þú getur t.d. tekið þátt í hópastarfi eins og ESN eða AEGEE, farið á kvöldnámskeið eða tekið þátt í viðburðum til að eignast nýja vini. Nýju tengslanet fylgir ákveðin öryggistilfinning.

4/ Lærðu um nýju menninguna

Lestu þér til um og lærðu um landið áður en þú ferð. Þetta getur hjálpað þér að skilja hefðir í landinu og forðast misskilning. Eftir að þú kemur á staðinn, talaðu við annað ungt fólk um það sem þú kannski skilur ekki eða veist ekki.

5/ Hreyfðu þig reglulega

Regluleg hreyfing getur haft góð áhrif á andlega heilsu og líðan. Finndu leiðir til að hreyfa þig, hvort sem það er með göngutúrum, líkamsrækt eða annarri hreyfingu..

6/ Hugsaðu vel um þig

Fylgstu vel með því hvernig þér líður. Gerðu hluti sem hjálpa þér að slaka á og hressa þig við, hvort sem það er að lesa, hugleiða eða hlusta á tónlist.

7/ Haltu rútinu

Það getur vakið öryggistilfinningu að viðhalda góðri rútinu í nýju umhverfi.

8/ Leitaðu þér aðstoðar ef þú þarft

Ef þér finnst dvölin yfirþyrmandi eða þú upplifir kvíða eða annað stress og andlegt álag, ekki gleyma að þú getur leitað þér hjálpar. Margir þjónustuaðilar bjóða upp á aðstoð eða stuðningshópa fyrir útlendinga.

9/ Fagnaðu litlu sigrunum

Hvert skref sem þú tekur til að tengjast nýja umhverfinu er sigur. Þú mátt fagna jafnvel smávægilegum afrekum og öllum skrefum fram á við í ferlinu.

10/ Geymdu minningar

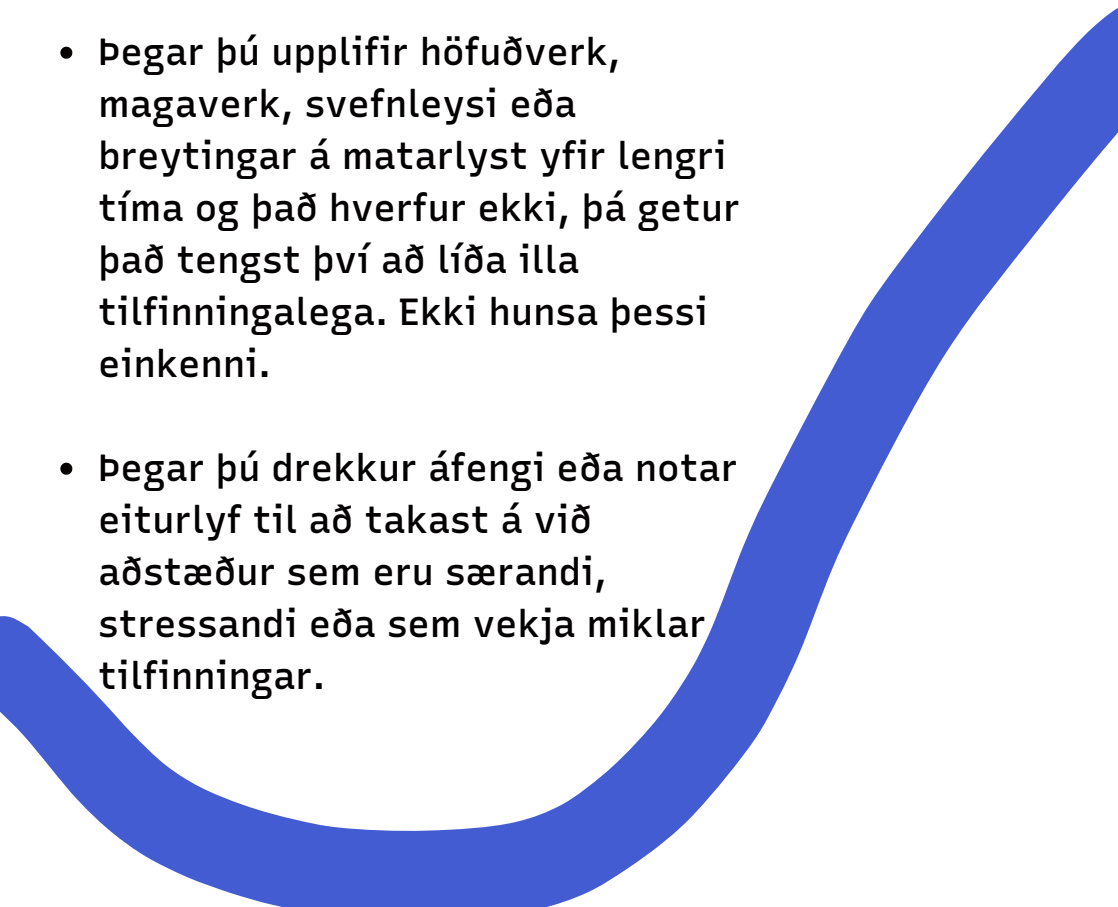
Þegar dvölin erlendis er búin muntu líta til baka og sjá hversu mikið þú hefur gert. Þú munt eiga margar góðar minningar, eignast nýja vini og öðlast víðsýnara sjónarhorn á heiminn. Eitthvað sem þú munt geta talað um alla ævi! ;)

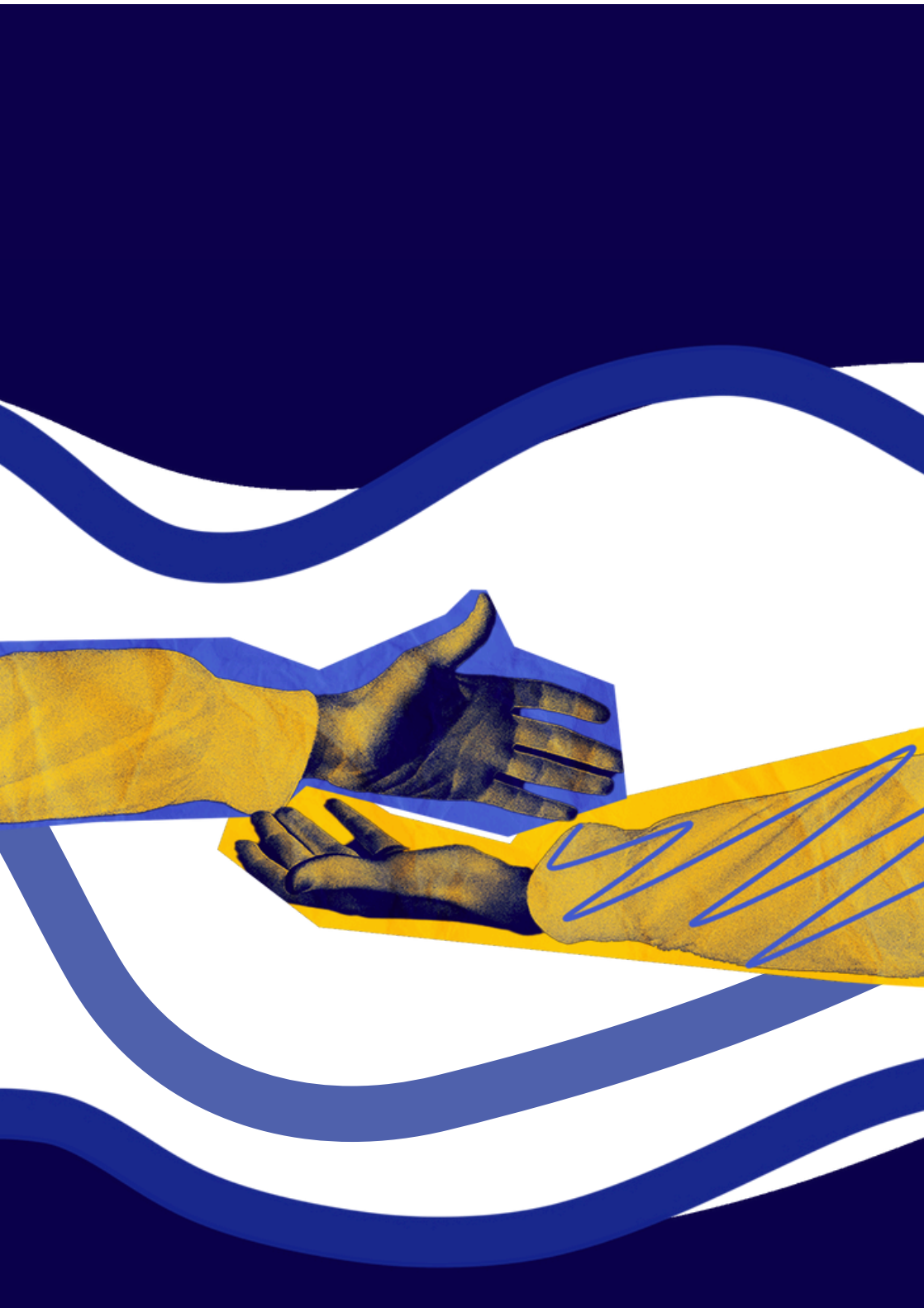
HVENÆR
ER ÞETTA

EKKI ÓKEI?

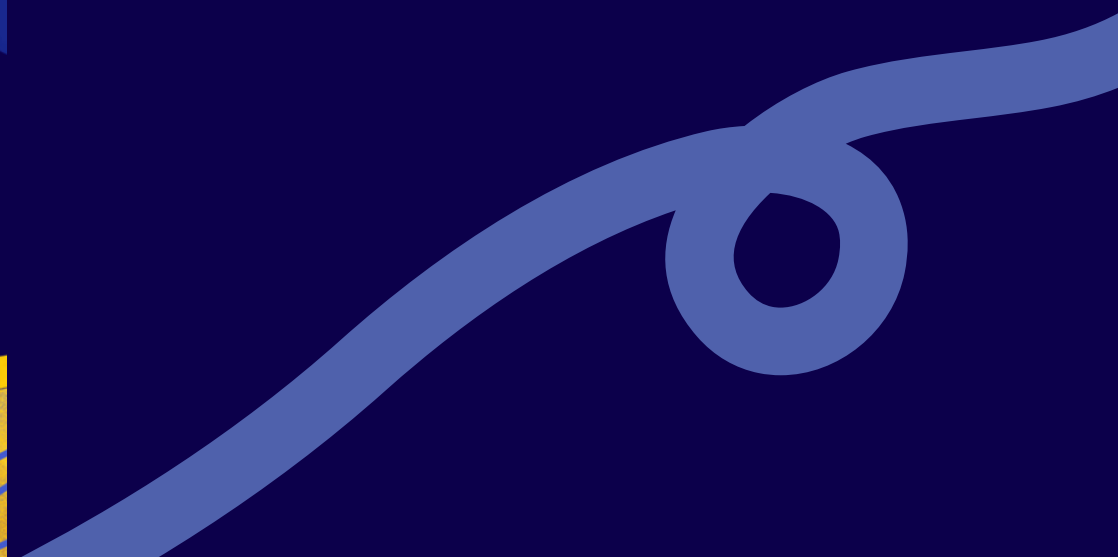
Mundu að menningarsjokk er náttúrulegt fyrirbæri sem gerist þegar fólk upplifir nýja menningu. Það dregur úr menningarsjokki eftir því sem þú ferð að þekkja nýja umhverfið þitt betur og betur.

En það eru til merki um að eitthvað sé ekki alveg í lagi:

- Þegar tilfinningar eins og sorg, kvíði og þirringur eru nánast alltaf til staðar, og þannig að það sé farið að hafa áhrif á daglegt líf þitt.
 - Þegar þú einangrar þig frá fólki. Það er eðlilegt að upplifa heimþrá eða feimni, en langvarandi einangrun er rautt flagg.
 - Þegar þú upplifir höfuðverk, magaverk, svefnleysi eða breytingar á matarlyst yfir lengri tíma og það hverfur ekki, þá getur það tengst því að líða illa tilfinningalega. Ekki hunsa þessi einkenni.
 - Þegar þú drekkur áfengi eða notar eiturlyf til að takast á við aðstæður sem eru særandi, stressandi eða sem vekja miklar tilfinningar.
- 



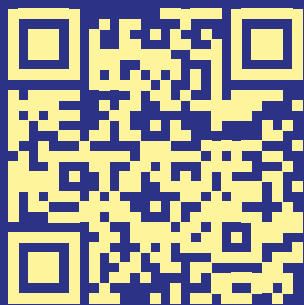
Ef þú upplifir eitthvað af þessu, taktu þá augnablik til að skoða hvernig þér líður. Talaðu við vini þína og fjölskyldu, eða sálfræðing, ef þér líður illa. Ekki einangra þig.



Mundu, þetta er eðlilegt, sérstaklega í nýju og ókunnugu umhverfi. En ef þessar tilfinningar verða yfirþyrmandi eða fara að hafa áhrif á hvort þú getir notið dvalarinnar, þá er mikilvægt að leita eftir stuðningi.

FÁÐU UPPLÝSINGAR HJÁ

EURODESK



Þú getur kynnt þér okkar starfsemi á heimasíðunni okkar eða á samfélagsmiðlum.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.