

TIME

MIND

TO

euodesk
portugal

UM GUIA PARA LIDARES
COM A TUA **SAÚDE MENTAL**
QUANDO ESTÁS EM MOBILIDADE

“Estás a planear
viajar para fora
do teu país
em breve?
Viver fora do
teu país pode
ser uma ótima
experiência, mas
é importante
cuidares do teu
bem-estar e ter
consciência de
que podés ter um
“choque cultural”

Ir para fora para estudar, trabalhar ou fazer voluntariado é mais do que apenas descobrir novos sítios. É uma oportunidade para o desenvolvimento pessoal e de auto-descoberta enquanto exploras novos ambientes e culturas e conheces novas pessoas.

Esta viagem pode alargar os teus horizontes, desafiar os teus conceitos e ajudar-te a ter uma mente mais aberta, flexível e resiliente. Esta jornada também pode trazer alguns desafios relacionados com a adaptação às mudanças e com o “choque cultural”.

Não te preocupes! Tudo isto faz parte da aventura. Sair da tua zona de conforto não é fácil, mas vai ajudar-te a descobrir o mundo à tua volta... e a ti próprio/a. Estares preparado/a vai ajudar-te muito.



O QUE É

SAÚDE

MENTAL

?

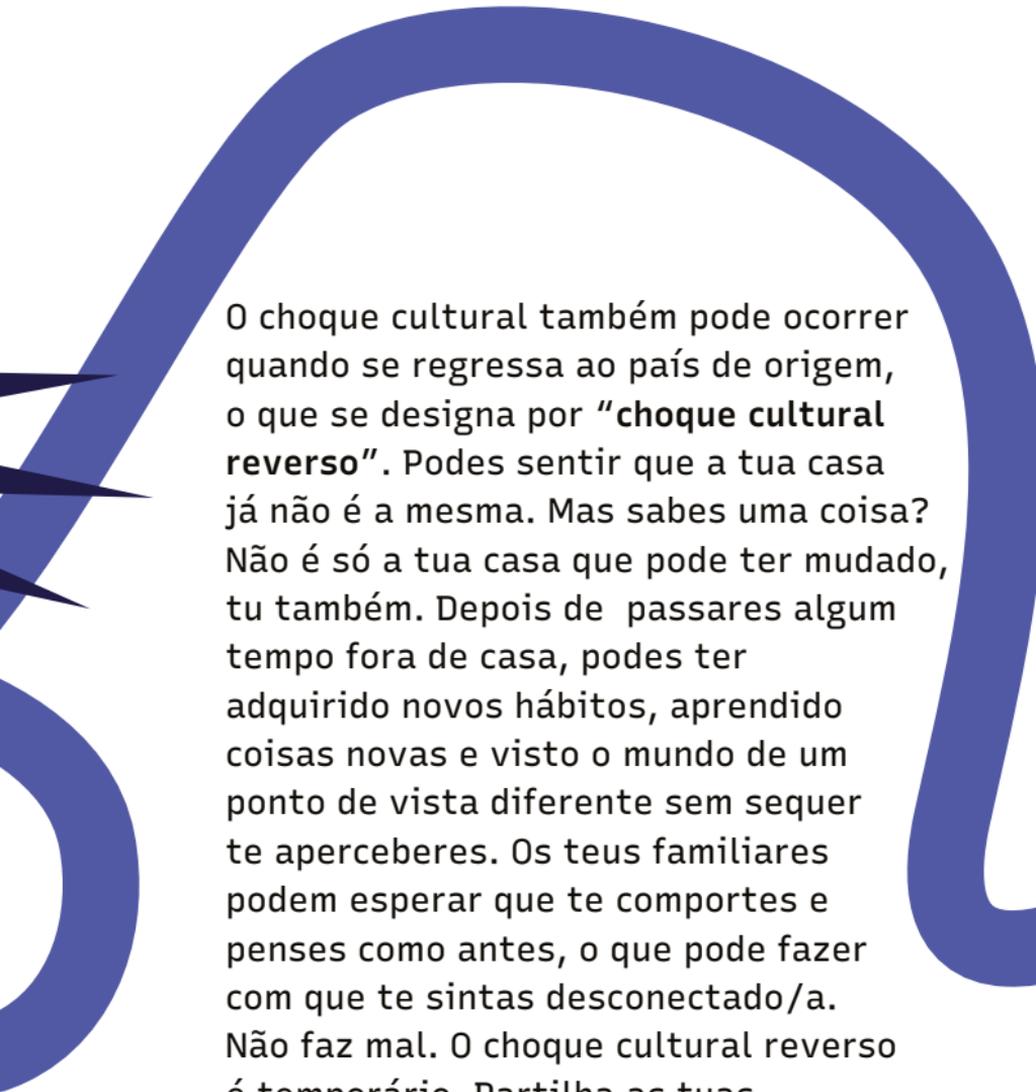


A **Saúde Mental** refere-se ao teu bem-estar emocional, psicológico e social. Envolve a forma como pensas, sentes e atuas em várias situações. Tal como a saúde física, a saúde mental é crucial para o teu bem-estar geral. Afeta a forma como lidas com o stress, como te relacionas com os outros, como fazes escolhas e desfrutas da vida.

Quando se vai para fora do país, é importante cuidar da saúde mental, porque os novos ambientes, culturas e experiências podem provocar stress, ansiedade ou saudades de casa. Dar prioridade à tua saúde mental ajuda-te a gerir estes desafios e a desfrutar ao máximo da tua viagem.

O QUE É CHOQUE CULTURAL?

Parece assustador, não é? Bem, é algo natural que pode acontecer quando se viaja. Imagina que estás num novo ambiente em que as pessoas falam e agem de forma diferente, até os seus hábitos diários podem ser estranhos para ti. A esse sentimento de surpresa e confusão chama-se "choque cultural". É como estar numa grande festa surpresa em que não se conhecem as regras, e pode levar algum tempo a sentires-te confortável e a perceber como as coisas uma reação normal quando se está num lugar novo. Estás a entrar numa nova aventura!



O choque cultural também pode ocorrer quando se regressa ao país de origem, o que se designa por “**choque cultural reverso**”. Podes sentir que a tua casa já não é a mesma. Mas sabes uma coisa? Não é só a tua casa que pode ter mudado, tu também. Depois de passares algum tempo fora de casa, podes ter adquirido novos hábitos, aprendido coisas novas e visto o mundo de um ponto de vista diferente sem sequer te aperceberes. Os teus familiares podem esperar que te comportes e penses como antes, o que pode fazer com que te sintas desconectado/a. Não faz mal. O choque cultural reverso é temporário. Partilha as tuas experiências e histórias com familiares e amigos. Sê paciente, as pessoas podem precisar de algum tempo para se adaptarem ao teu “novo eu”.

LUA DE MEL

1/

Tudo é novo,
emocionante e diferente.

Aproveita esta fase o mais possível!

2/

CHOQUE CULTURAL

Enfrentas dificuldades práticas
e emocionais na tua vida quotidiana.
Podes sentir saudades de casa e
solidão.

Lida com a situação observando e aprendendo.

AJUSTE

3/

Adquire competências linguísticas e faz amigos. Começa a compreender e a apreciar a nova cultura.

Aprende a valorizar e a evoluir.

6 FASES DO CHOQUE CULTURAL

ADAPTAÇÃO

Sentes-te em casa! Agora já tens um forte sentimento de pertença e sentes-te finalmente em casa no teu novo ambiente.

4/

Aproveita ao máximo!

CHOQUE CULTURAL REVERSO

A tua casa pode parecer-te estranha. Sentes falta dos teus novos amigos. A tua família e amigos podem não compreender o teu novo eu.

5/

Sê paciente. A adaptação leva tempo.

RE-AJUSTE

Gradualmente vais-te sentindo em casa outra vez, mas não exatamente da mesma maneira. A experiência vivida torna-se parte integrante da tua vida.

6/

Reflete e partilha a tua experiência.





10 DICAS PARA LIDAR COM A MUDANÇA

Adaptar-se à mudança é como aprender a dançar uma nova música. Eis algumas dicas para tornar a tua experiência tão rica quanto possível.

1/ Tem uma mente aberta

Desafia a curiosidade e abre portas a novas experiências. Abraça as diferenças à tua volta com um coração e uma mente abertos. Isto pode tornar toda a experiência mais agradável. É claro! Deves calcular sempre o risco :)

2/ Mantém-te ligado

Mantém-te em contacto com amigos e familiares no teu país. O apoio deles pode confortar-te quando sentires saudades de casa. No entanto, também é importante desligar para te poderes envolver totalmente no teu novo ambiente.

3/ Cria um sistema de apoio

Faz um esforço para estabelecer contactos com habitantes locais ou outras pessoas na tua situação. Junta-te a organizações como Erasmus Student Network ou Association des États Généraux des Étudiants de L'Europe, aulas ou grupos sociais para conheceres novos amigos que te podem transmitir um sentido de comunidade.

4/ Aprende sobre a outra cultura

Pesquisa e informa-te sobre a cultura do país para onde vais antes de partires. Isto pode ajudar-te a compreender os costumes locais e a evitar mal-entendidos. Quando lá estiveres, fala com os jovens locais e faz-lhes perguntas sobre coisas que talvez não compreendas ou não saibas.

5/ Mantém-te ativo

O exercício regular pode ter um impacto positivo no teu humor e bem estar-mental. Encontra formas de te manteres ativo, quer seja através de desporto, caminhadas ou outras atividades.

6/ Pratica o Auto-Cuidado

Presta atenção às tuas necessidades. Participa em atividades que te relaxem e renovem, quer seja ler, meditar ou ouvir música.

7/ Mantém uma Rotina

Ter uma rotina diária pode proporcionar uma sensação de estabilidade e controlo num novo ambiente.

8/ Procura ajuda se for necessário

Se te sentires sobrecarregado/a, ansioso/a ou a debateres-te com a tua saúde mental, não hesites em pedir ajuda. Muitos locais oferecem serviços de aconselhamento ou grupos de apoio para estrangeiros.

9/ celebra as pequenas vitórias

Cada passo que dás na adaptação ao teu novo ambiente é uma vitória. Celebra as pequenas conquistas e os progressos que vais fazendo ao longo do caminho.

10/ Grava e Fotografafa

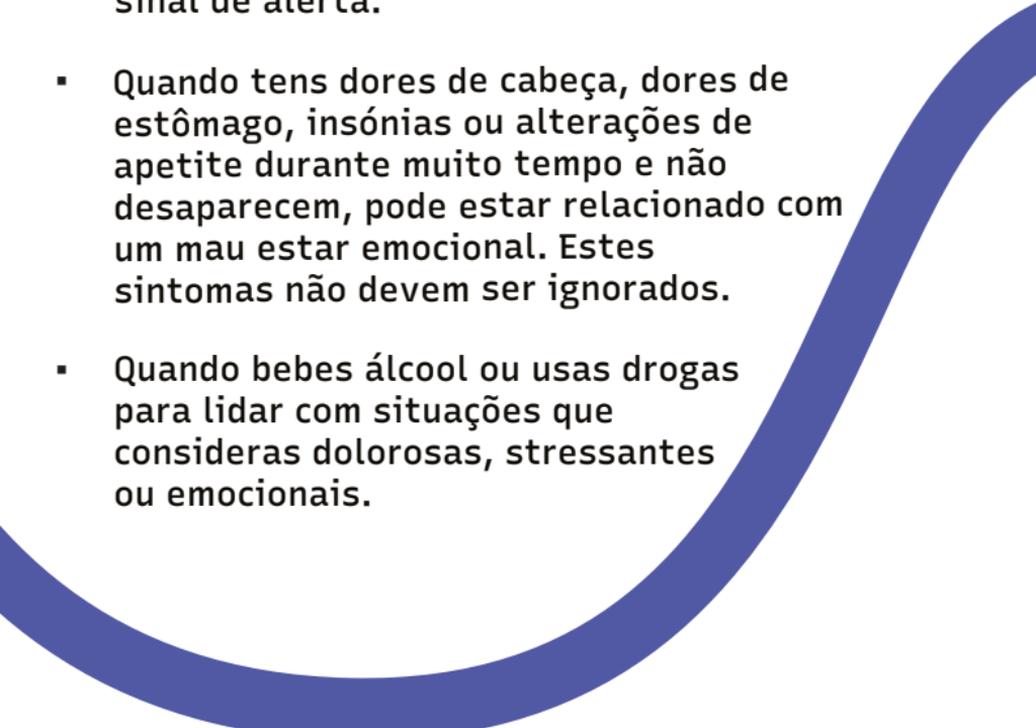
Quando o teu programa de intercâmbio chegar ao fim, vais olhar para trás e aperceberes-te do muito que fizeste. Terás ótimas recordações, amizades e uma perspetiva mais ampla do mundo. Será uma memória para partilhar mais tarde ;)

QUANDO
É QUE
NÃO ESTÁ

TUDO OK?

Lembra-te que o choque cultural é um processo natural quando se vive uma nova cultura e que tende a diminuir à medida que te vais familiarizando com o que te rodeia.

No entanto, alguns sinais devem alertar-te para o facto de algo não estar bem:

- Quando te sentes constantemente dominado pela tristeza, ansiedade ou frustração, a ponto de isso afetar significativamente a tua vida quotidiana.
 - Quanto te isolas das pessoas. É natural ter momentos de saudade ou timidez, mas o isolamento prolongado é um sinal de alerta.
 - Quando tens dores de cabeça, dores de estômago, insónias ou alterações de apetite durante muito tempo e não desaparecem, pode estar relacionado com um mau estar emocional. Estes sintomas não devem ser ignorados.
 - Quando bebes álcool ou usas drogas para lidar com situações que consideras dolorosas, stressantes ou emocionais.
- 



Se te identificas com alguma destas situações, pára um momento para refletir sobre o que estás a sentir. Fala com amigos e familiares ou com um profissional se estiveres com dificuldades. Não te isoles.



Lembra-te, é normal especialmente num ambiente novo e desconhecido. No entanto, se estes sentimentos se tornarem avassaladores ou começarem a afetar a tua capacidade de desfrutar da tua experiência, é importante procurar apoio.

CONECTA-TE COM A EURODESK



Sabe mais
sobre nós aqui!



Cofinanciado pela
União Europeia

Agência Nacional
Erasmus+ Juventude/Desporto
Corpo Europeu de Solidariedade

Co-financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressas são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do autor e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência da Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.