

**TIME**

**TO**

**MIND**

UNA GUIDA PER GESTIRE LA  
PROPRIA SALUTE MENTALE  
QUANDO SI VA ALL'ESTERO

Hai intenzione di andare  
all'estero a breve?

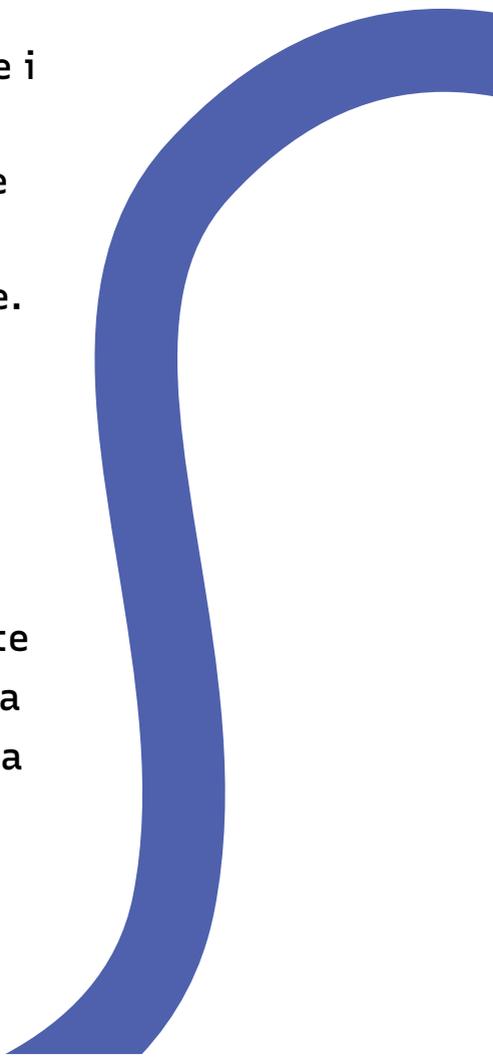
Vivere all'estero può essere  
un'esperienza fantastica,  
ma è importante prendersi  
cura del proprio benessere  
ed essere consapevoli che si  
può subire uno "shock  
culturale".

Andare all'estero per studiare, lavorare o fare volontariato non significa soltanto scoprire nuovi posti.

È un'opportunità per il tuo sviluppo personale e la scoperta di te stesso, mentre esplori nuovi ambienti e culture e incontri nuove persone.

Questa esperienza può ampliare i tuoi orizzonti, mettere in discussione le tue convinzioni e aiutarti a diventare più aperto/a, flessibile e resiliente. Può però anche comportare alcune sfide legate all'adattamento ai nuovi cambiamenti e allo "shock culturale".

Non preoccuparti, fa tutto parte dell'avventura! Uscire dalla tua zona di comfort non è facile, ma ti aiuterà a scoprire il mondo che ti circonda. Essere preparato/a ti sarà di grande aiuto!





**COS'È LA**

**SALUTE**

**MENTALE**

**?**



La salute mentale si riferisce al tuo benessere emotivo, psicologico e sociale, si tratta del modo in cui pensi, senti e agisci in varie situazioni. Proprio come la salute fisica, la salute mentale è fondamentale per il tuo benessere generale, influisce sul modo in cui gestisci lo stress, ti relazioni con gli altri, fai le tue scelte e vivi la tua vita.

Quando si va all'estero, prendersi cura della propria salute mentale è importante, perché ambienti, culture ed esperienze nuovi possono causare stress, ansia o nostalgia di casa. Dare priorità alla tua salute mentale ti aiuterà a gestire queste sfide e a goderti appieno il viaggio.

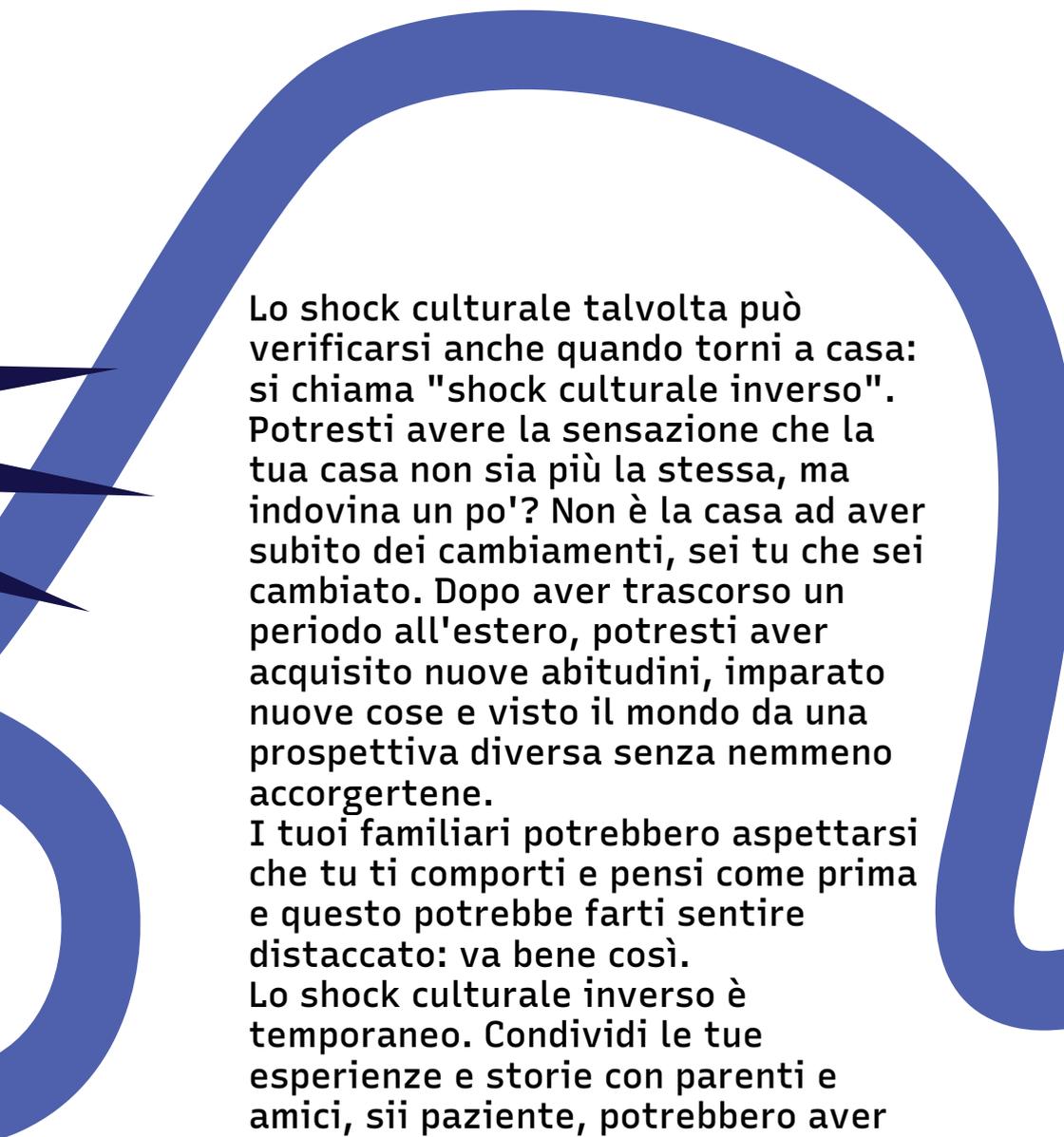
# COS'È LO SHOCK

## CULTURALE



Fa un po' paura, vero? Eppure è qualcosa di naturale che può accadere quando viaggi all'estero.

Immagina di trovarti in un ambiente nuovo in cui le persone parlano e si comportano in modo diverso, persino le loro abitudini quotidiane potrebbero sembrare strane per te. Questa sensazione di sorpresa e confusione si chiama "shock culturale", è come partecipare a una grande festa a sorpresa di cui non si conoscono le regole: ci può volere del tempo per sentirsi a proprio agio e capire come funzionano le cose. Ma non bisogna avere paura! Lo shock culturale è una reazione normale quando ci si trova in un posto nuovo e si sta iniziando una nuova avventura!



Lo shock culturale talvolta può verificarsi anche quando torni a casa: si chiama "shock culturale inverso". Potresti avere la sensazione che la tua casa non sia più la stessa, ma indovina un po'? Non è la casa ad aver subito dei cambiamenti, sei tu che sei cambiato. Dopo aver trascorso un periodo all'estero, potresti aver acquisito nuove abitudini, imparato nuove cose e visto il mondo da una prospettiva diversa senza nemmeno accorgertene.

I tuoi familiari potrebbero aspettarsi che tu ti comporti e pensi come prima e questo potrebbe farti sentire distaccato: va bene così.

Lo shock culturale inverso è temporaneo. Condividi le tue esperienze e storie con parenti e amici, sii paziente, potrebbero aver bisogno di un po' di tempo per adattarsi al "nuovo te".

# LUNA DI MIELE

**1/** Tutto è nuovo, eccitante e diverso.

Goditi questa fase il più a lungo possibile!

# SHOCK CULTURALE

**2/** Devi affrontare difficoltà pratiche ed emotive nella tua vita quotidiana. Potresti sentire nostalgia di casa e solitudine.

Affronta la situazione osservando e imparando.

## ASSESTAMENTO

3/

Acquisisci competenze linguistiche e  
fai amicizia, inizi a capire e ad  
apprezzare la nuova cultura.  
Si instaura la routine.

Impara ad apprezzare e a crescere.

# LE 6 FASI DELLO SHOCK CULTURALE

# ADATTAMENTO

Ti senti a casa!

Hai acquisito un forte senso di appartenenza e ti senti totalmente inserito nel nuovo ambiente.

4/

Sfrutta questo momento al massimo!

# SHOCK CULTURALE INVERSO

5/

Casa tua può sembrarti estranea, ti mancano le tue nuove amicizie. La tua famiglia e i tuoi vecchi amici potrebbero non capirti.

Sii paziente! L'adattamento richiede tempo.

# RIADATTAMENTO

Gradualmente ti senti di nuovo a casa, anche se non esattamente come prima; metti in pratica ciò che hai sperimentato all'estero.

6/

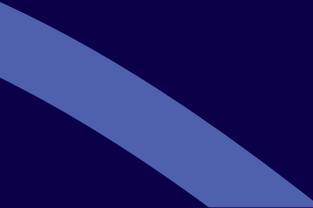
Rifletti e condivi la tua esperienza.





# 10 CONSIGLI PER AFFRONTARE I CAMBIAMENTI

Ecco alcuni consigli per adattarsi al cambiamento e rendere la tua esperienza il più ricca possibile.



## 1/ **Avere una mentalità aperta**

Cerca di essere curioso/a verso nuove esperienze, accogli le differenze che ti circondano con cuore e mente aperti. Questo può rendere l'intera esperienza più stimolante. Naturalmente, stando attenti/e a non esagerare ;)

## 2/ **Bilanciare connessione e disconnessione**

Rimani in contatto con i tuoi amici e familiari, il loro sostegno può essere di conforto quando senti nostalgia di casa.

Tuttavia, è importante anche staccare la spina per immergersi completamente nel nuovo ambiente.

## 3/ **Costruire un sistema di supporto**

Sforzati di entrare in contatto con persone del posto o con altri stranieri, iscriviti ad associazioni come ESN o AEGEE, a corsi o a gruppi social per incontrare nuovi amici che possano creare un senso di comunità.

## 4/ **Imparare a conoscere un'altra cultura**

Prima di partire fai delle ricerche per cercare di conoscere il Paese in cui stai andando, questo può aiutarti a capire le abitudini locali e a evitare malintesi.

Una volta sul posto, parla con i giovani del luogo e fai loro domande su cose che potresti non capire o conoscere.

## 5/ **Rimanere attivi**

L'esercizio fisico regolare può avere un impatto positivo sull'umore e sul benessere mentale, trova il modo di mantenerti attivo/a, che si tratti di sport, passeggiate o altre attività.

## 6/ Prendersi cura di se stessi

Presta attenzione ai tuoi bisogni, dedicati ad attività che ti rilassino e ristorino, come la lettura, la meditazione o l'ascolto di musica.

## 7/ Mantenere una routine

Avere una routine quotidiana può darti un senso di stabilità e controllo nel nuovo ambiente.

## 8/ Cercare aiuto se necessario

Se ti senti sopraffatto/a o in difficoltà con la tua salute mentale, non esitare a chiedere aiuto.

Spesso è possibile usufruire di servizi di consulenza o partecipare a gruppi di sostegno per gli stranieri.

## 9/ Festeggiare le piccole vittorie

Ogni passo che fai per adattarti al nuovo ambiente è una vittoria, festeggia i piccoli risultati e i progressi che fai lungo il percorso.

## 10/ Conservare i ricordi

Quando il tuo programma di scambio terminerà, ti guarderai indietro e ti renderai conto di quanto hai realizzato.

Avrai tanti ricordi, nuove amicizie e una prospettiva più ampia sul mondo, qualcosa di cui parlare quando sarai vecchio ;)

# QUANDO

# NON VA

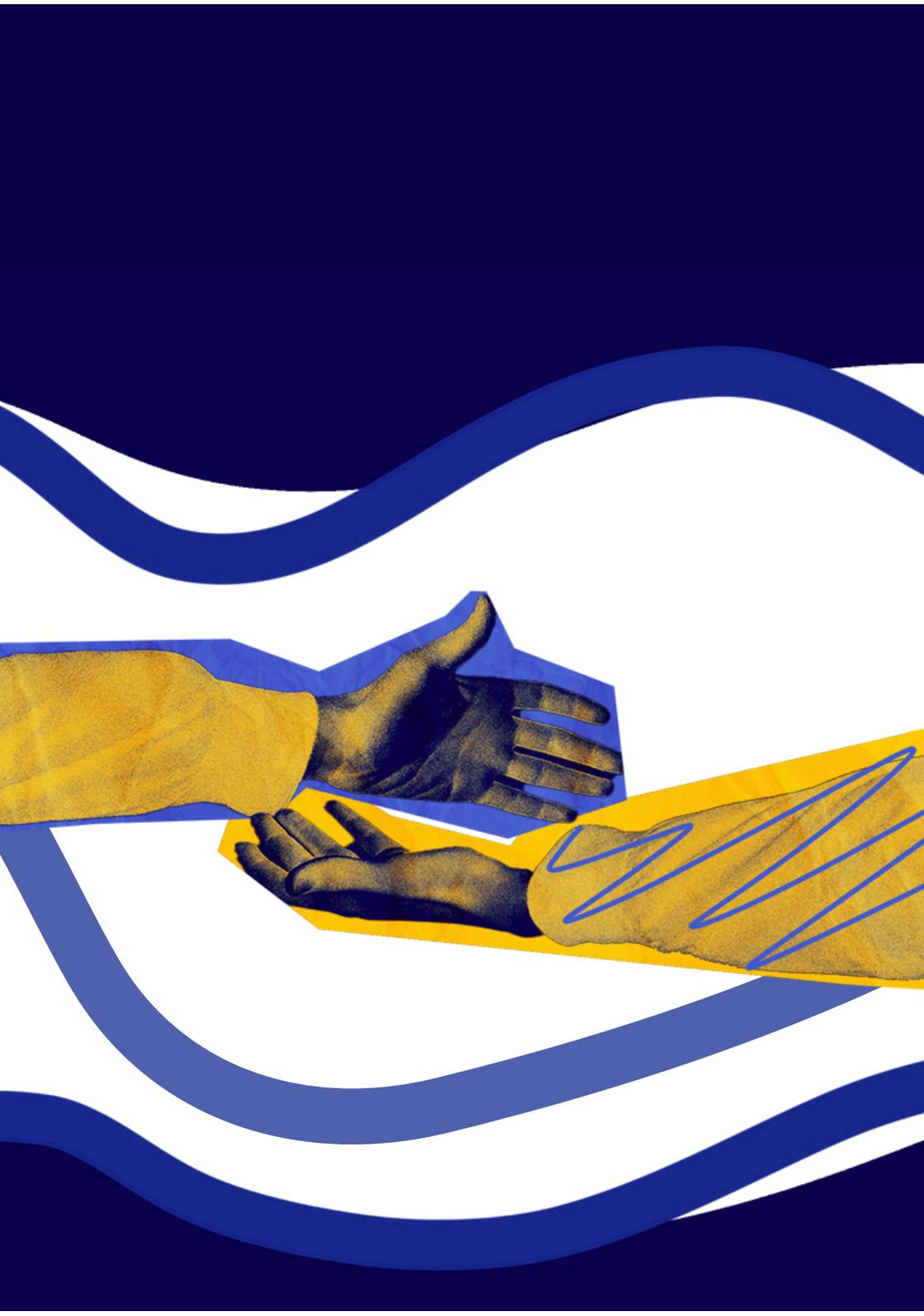
# BENE

# ?

Ricorda che lo shock culturale è un processo naturale quando si sperimenta una nuova cultura, che tende a diminuire man mano che si acquisisce familiarità con l'ambiente circostante.

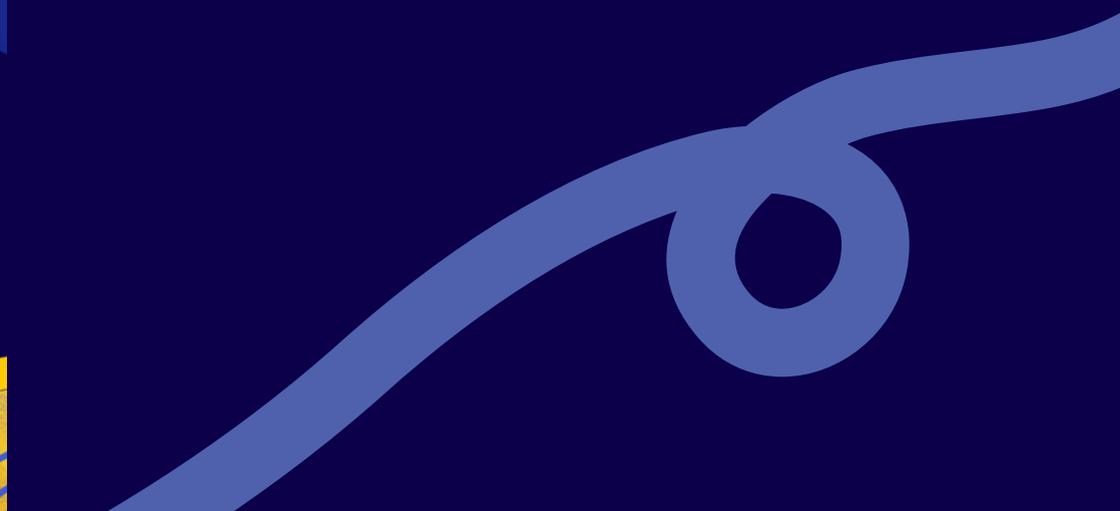
Tuttavia, alcuni segnali ti possono far capire che qualcosa non sta andando per il verso giusto:

- Quando ti senti costantemente sopraffatto/a dalla tristezza, dall'ansia o dalla frustrazione, e questi stati d'animo hanno un impatto significativo sulla tua vita quotidiana.
- Quando ti isoli dalle persone. È naturale avere momenti di nostalgia o di timidezza, ma un isolamento prolungato è un segnale di allarme.
- Quando mal di testa, mal di stomaco, insonnia o variazioni dell'appetito si protraggono per un lungo periodo di tempo, possono essere collegati a una sensazione di malessere emotivo. Non ignorare questi sintomi.
- Quando bevi alcolici o fai uso di droghe per affrontare situazioni che ritieni dolorose o emotivamente stressanti.



Se ti capita di sperimentare alcune di queste situazioni, prenditi un momento per riflettere su come ti senti.

Se sei in difficoltà, parla con amici e familiari o con un professionista, non isolarti.



Ricorda che può accadere, soprattutto in un ambiente nuovo e sconosciuto. Tuttavia, se queste sensazioni diventano opprimenti o iniziano a influenzare la tua capacità di goderti l'esperienza, è importante cercare supporto.

eurodesk

# PUBBLICATO DA EURODESK BRUSSELS LINK

Scopri di più su [eurodesk.eu](https://eurodesk.eu)

Traduzione in lingua italiana e  
adattamento dei contenuti a cura di  
Eurodesk Italy.  
Copyright Eurodesk 2024.



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Il progetto è stato cofinanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore, Eurodesk Brussels Link, e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.