

PSYKKINEN KUORMITUS VAIHDOS

Hannu Soronen
Vastaava psykologi



Y · T · H · S

YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

Odotukset ja todellisuus

- Irti perheen ja kotimaan "rajoitteista", ihanaa vapaus!
- Saan paljon ihania ystäviä
- Voin olla aidosti sitä mitä olen
- Vaikeudet jäävät Suomeen

- Arki vaihdossa ei sitten aina menekään näin...

- Yksinäisyys
- Arkisten ongelmien ratkaiseminen kuormittaa, jaksaako venyä, onko resilienssiä?
- Arjen rutiinit muuttuvat, pienet asiat voivat ärsyttää, kulttuurishokki
- Epävarmuuden sietäminen
- Aiemmat omat "ongelmat" eivät kadonneetkaan minnekään

- Pidä yllä yhteyttä kotimaahan
- Yritä rakentaa riittävä sosiaalinen ympäristö vaihdossa
- Liikunta, uni, ruokailu
- Hae oikeaa tasapainokohtaa liukuman välillä:
opiskelu ----- elämä
- Hae paikallista apua tarvittaessa – YTHS ei palvele vaihdossa olevia etäyhteyksilläkään

Development

- Muscle grows through *pain*
- So, how does your mind grow?



How to evolve

- Accept challenges
- Do not avoid “difficult” things or emotions
- Let fear/anxiety guide you towards new areas



