

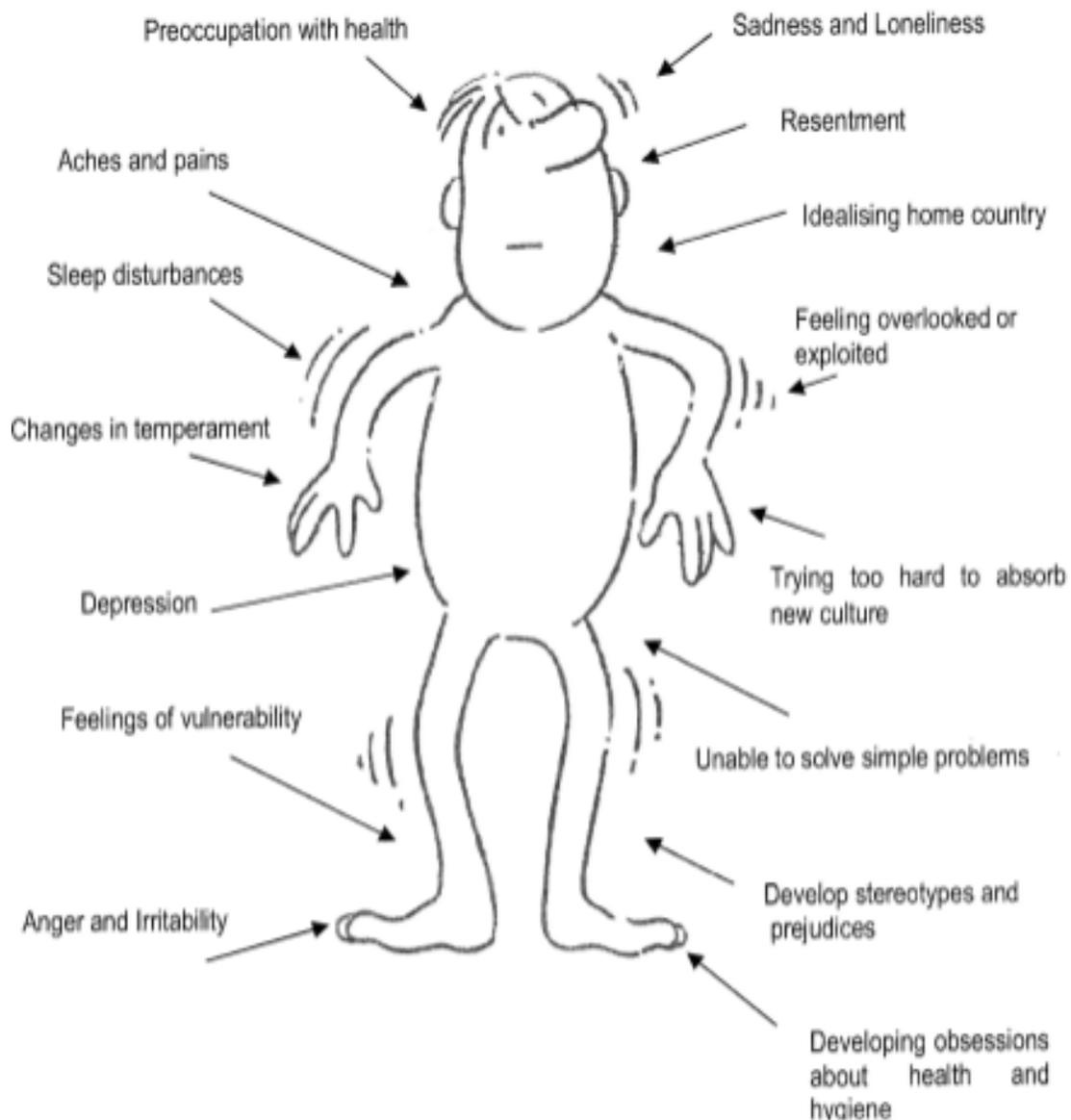
## CULTURE SHOCK

As an exchange student you are not just moving to a new country but another culture. You will experience many differences, some you will have expected and others you will not have thought of. As a result of this move you may experience a number of emotional and psychological complaints.

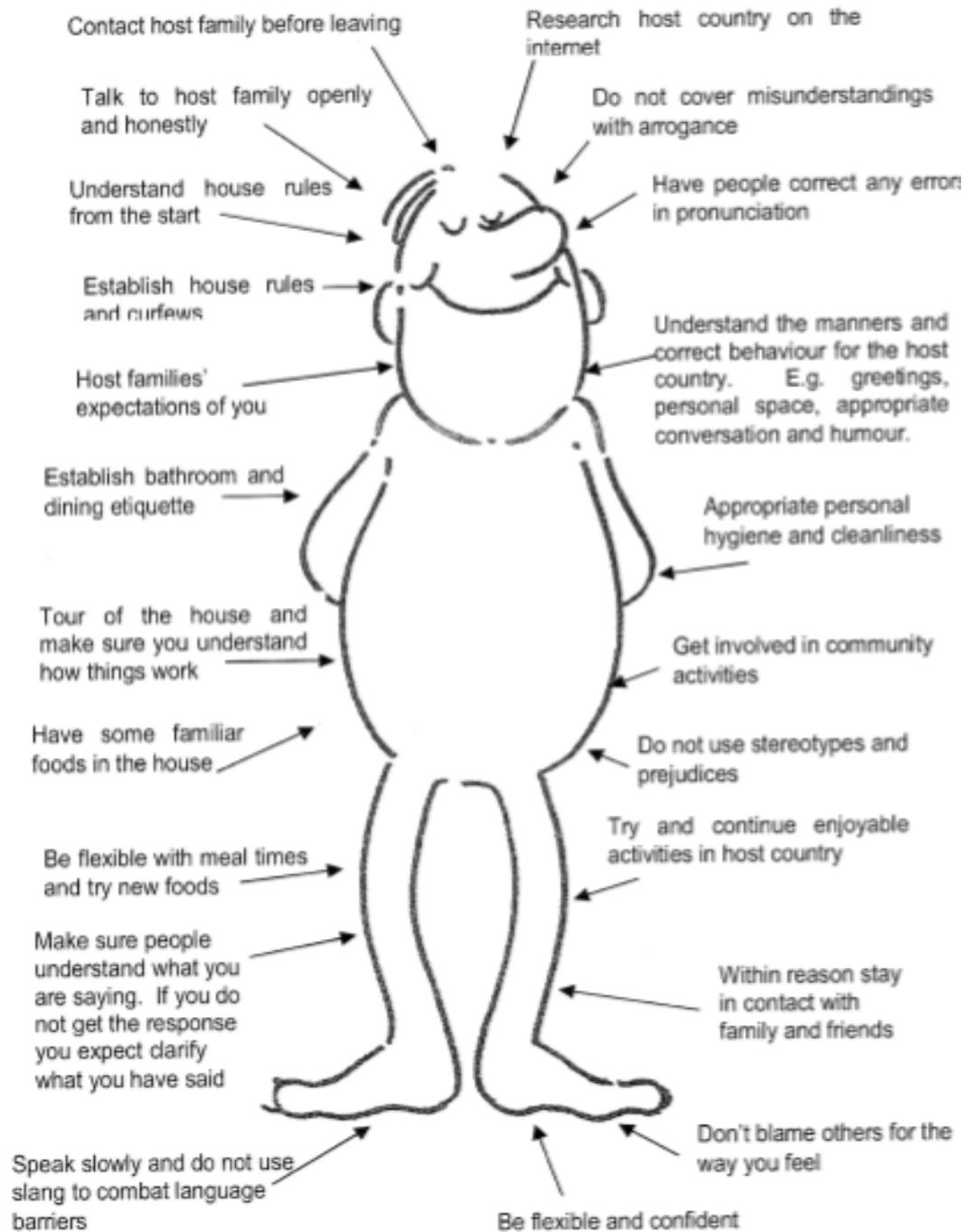
This stress, disorientation, anxiety and depression that results from moving to a new location is called culture shock. Culture shock usually sets in, in the first few weeks of arriving however, it can take a few months the signs and symptoms to appear. The timing of when culture shock hits and its severity is unique to every student and depends largely on how they are progressing through the stages of cultural adjustment. There are five stages to cultural adjustment honeymoon, shock, recovery, home free and re-entry.

<b>Going to Another Culture</b>			
<b><u>Honeymoon</u></b>	<b><u>Shock</u></b>	<b><u>Recovery</u></b>	<b><u>Home Free</u></b>
Everything is exciting and new	Onset of Culture Shock	Find emotional and psychological balance	Develop a solid feeling of belonging
Finding similarities between home and host contry	Noticable differences between home and host country become evident	New sense of belonging and direction	Culture of the home and host country become more integrated
	Homesickness starts	Able to have a more comfortable / relaxed evaluation of the host culture	
	Stereotypes/prejudice s develop		

<b>Returning Home</b>	
<b><u>Re-entry</u></b>	<b><u>New You</u></b>
Your return home	Became a more confident person
Experience the same emotional and psychological complaints as when entering host country	Redefined yourself based on integrated culture
	Adjust goals and direction based on new integrated culture



There are a few ways that you can ease into your new culture and therefore, reduce the severity and duration of culture shock. It is often helpful to do some research prior to leaving your home country. This will prepare you for some of the fundamental differences between your home country and the host country and lay the groundwork for comparative thinking between two cultures. Despite the best preparation there are still going to be some challenges when entering the host country. So how can you prepare and what can you do to reduce culture shock.



To some degree all students will experience culture shock at this time it is important to remember that what you are going through is normal and understandable. Talk to Your host family and/or club counsellor and address the things you are having the most difficulties adjusting to. If you are experiencing physical symptoms and are concerned about this see a doctor and put your mind at ease. Remember you are not the only one going through this and you do not have to go through it alone.

Culture shock is emotionally and physically draining and at its worst it can have long-term impacts. For this reason it is important that the feeling associated with culture shock is attended to as soon as they become evident. This is for your personal, emotional, psychological and physical health and to ensure you get the most from your exchange experience.

## CHOQUE CULTURAL

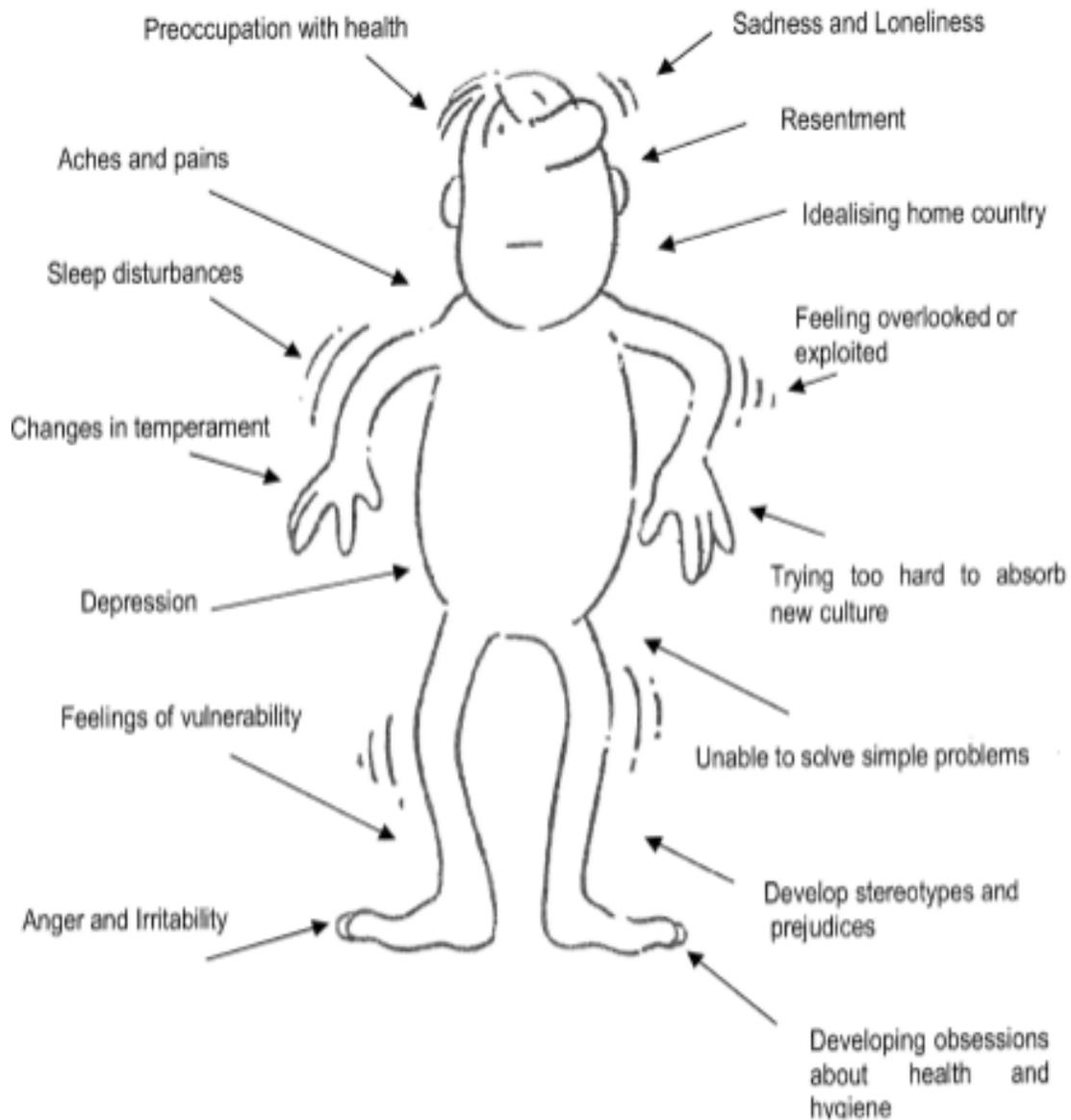
Como estudante de intercâmbio você não está apenas indo para um novo país, mas uma outra cultura. Você vai experimentar muitas diferenças, alguns você vai ter esperado e outros que você não vai ter pensado. Como resultado deste movimento você pode enfrentar uma série de queixas emocionais e psicológicas.

Este stress, desorientação, ansiedade e depressão que resulta de se mudar para um novo local é chamado choque cultural. O choque cultural normalmente em conjuntos, nas primeiras semanas de chegada no entanto, pode demorar alguns meses os sinais e sintomas a aparecer.

O calendário de visitas de choque quando a cultura e sua gravidade é único para cada estudante e depende muito de como eles estão progredindo através dos estágios de adaptação cultural. Há cinco fases para ajuste cultural lua de mel, choque, recuperação, casa livre e re-entrada.

<b>Indo para uma outra cultura</b>			
<b><u>Lua de Mel</u></b>	<b><u>Choque</u></b>	<b><u>Recuperação</u></b>	<b><u>Chegar</u></b>
Tudo é excitante e novo	O início da Culture Shock	Encontre o equilíbrio emocional e psicológico	Desenvolver um sentimento de pertença sólida
Achar semelhanças entre casa e país anfitrião	Diferenças perceptíveis entre o domicílio eo país de acolhimento tornam-se evidentes	Novo sentimento de pertença e direção	Cultura do país de origem e de acolhimento se tornam mais integrados
	Começa Saudades do lar	Capaz de ter uma avaliação mais confortável / relaxou da cultura de acolhimento	
	Estereótipos / preconceitos desenvolver		

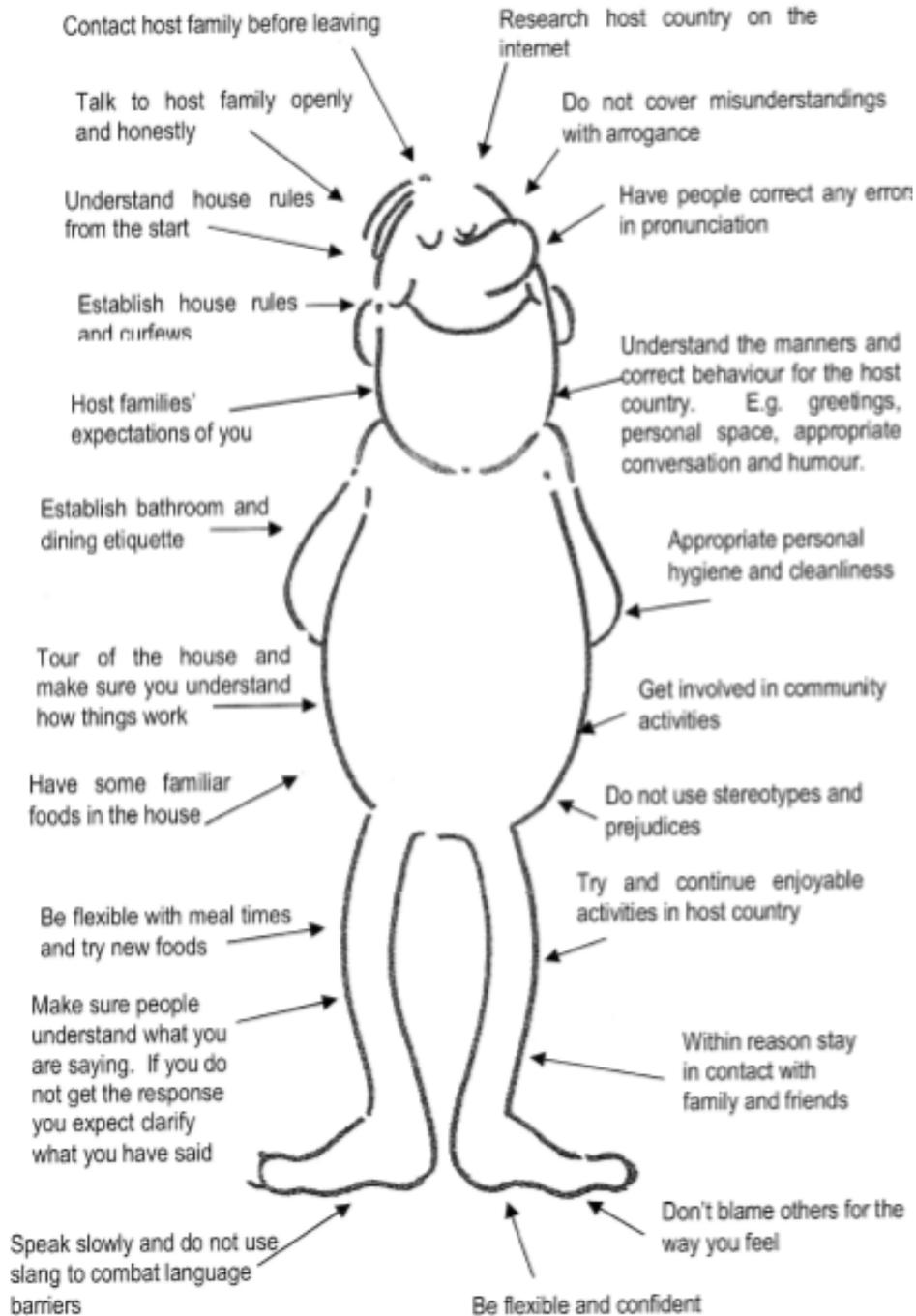
<b>Retornando para casa</b>	
<b><u>Retornar</u></b>	<b><u>Nova Você</u></b>
O seu regresso a casa	Tornou-se uma pessoa mais confiante
Experimente as mesmas queixas emocionais e psicológicos como ao entrar país de acolhimento	Redifined-se com base na cultura integrada
	Ajuste objetivos e direção com base na nova cultura integrada



Existem algumas maneiras que você pode aliviar em sua nova cultura e, portanto, reduzir a gravidade e duração de choque cultural. Muitas vezes, é útil para fazer alguma pesquisa antes de deixar seu país de origem. Isso vai prepará-lo para algumas das diferenças fundamentais entre o seu país de origem e do país de acolhimento e leigos as bases para o pensamento comparativo entre duas culturas. Apesar do melhor preparação ainda vão ser alguns desafios ao introduzir o anfitrião país. Então, como você pode se preparar eo que você pode fazer para reduzir o choque cultural.

81

Até certo ponto todos os alunos irão experimentar o choque cultural, neste momento, é importante lembrar que o que você está passando é normal e



compreensível. Fale com o seu anfitrião família e / ou conselheiro do clube e abordar as coisas que você está tendo mais dificuldades para ajustar. Se você estiver experimentando sintomas físicos e são concerned sobre este consultar um médico e colocar sua mente à vontade. Lembre-se que você não é o único

a passar por isso e você não tem que passar por isso sozinho.

O choque cultural é emocionalmente e fisicamente drenagem e no seu pior que pode ter impactos de longo prazo. Por esta razão, é importante que a sensação associada com choque cultura é aberta, assim que se tornam evidentes. Isto é para sua, emocional, saúde física e psicológica pessoal e para garantir que você obtenha o máximo de sua experiência de intercâmbio.