

مشاكل قد تواجهك أثناء السفر... تغلب عليها!

عندما تستعد للسفر إلى الخارج، ربما يكون لديك طرق في ذهنك للتعامل مع الصدمة الثقافية التي قد تواجهها. في حين تواجه صدمة ثقافية عند وصولك إلى بلد الاغتراب، قد تشعر بأعراض الصدمة الثقافية مثل شعور عدم الألفة عند العودة إلى ثقافتك بعد أن عشت فترة طويلة في بلد آخر. هذا يؤثر على الكثير من الناس خلال وقت السفر والأشهر الأولى من عودتهم إلى وطنهم الأم. إذا كنت تخطط للسفر إلى الخارج، كن مطلعاً على نصائح حول كيفية التعامل مع الصدمة الثقافية العكسية التي قد تواجهها عند العودة إلى وطنك وأنت تنتقل مرة أخرى إلى الروتين. فيما يلي بعض النصائح للتعامل مع الصدمة الثقافية عند عودتك إلى وطنك:

حضر لها:

يجب أن تتذكر أنه ان كنت مغموراً لفترة طويلة في ثقافة مختلفة، هناك احتمال قوي أن تشهد أعراض الصدمة الثقافية العكسية عند عودتك إلى وطنك. اكتئاب الصدمة الثقافية يمكن أن يؤثر بك اجتماعياً. إذا كنت في ثقافة لا تعرفها جيداً لفترة قصيرة من الوقت، توقع أن تشهد صدمة ثقافية بسيطة عند عودتك إلى موطنك.

امنح نفسك بعض الوقت:

الشيء الأكثر أهمية الذي يمكنك القيام به عند التعامل مع مراحل الصدمة الثقافية هو ببساطة أن تعطي نفسك بعض الوقت للتأقلم عند عودتك إلى وطنك. إذا سافرت لفترة طويلة، قد يكون الأمر مغرباً أن تذهب لرؤية جميع أفراد عائلتك وأصدقائك في غضون أيام قليلة من عودتك إلى المنزل. على الرغم من حسن النية، هذا يمكن أن يكون خطأ كبيراً لأنه قد تجد نفسك متعباً ومنفعلاً بسرعة: فعقلك وجسمك لا يحصلان على وقت كافٍ للراحة والانتعاش.

افهم أن الأمور قد تتغير:

واحدة من المشاكل الرئيسية خلال مراحل الصدمة الثقافية هي أنه عندما تسافر إلى الغربية لفترة من الزمن، قد ترسم نسخة مثالية عن موطنك حيث لا يزال كل شيء مثلما تركته مسبقاً. حقيقة الأمر هي أن

الوقت يجري أينما كنت في العالم. وتستمر الحياة في موطنك كما تستمر حياتك في بلاد الغربة. لذلك، خذ هذا الأمر بعين الاعتبار لتساعد على التخفيف من خيبة الأمل عندما تعود إلى موطنك. ابقى على اتصال مع أصدقائك وأفراد أسرتك عندما تكون مسافراً .