



# SALUT MENTAL I BENESTAR



# SALUT MENTAL I BENESTAR

Viatjar i viure a l'estranger pot semblar una oportunitat increïble per aprendre coses interessants sobre altres cultures. Se suposa que ha de ser una experiència única a la vida. Per a molts estudiants marxar de mobilitat suposarà un “canvi a les seves vides”. Malauradament marxar lluny de casa pot produir tant alegria i excitació com ansietat. Hi ha persones que s'adapten ràpidament a nous ambients, països, cultura i gent. Per altres persones, el procés de transició esdevé més lent.

Experimentar períodes on s'està “una mica deprimida” és una reacció normal a determinades circumstàncies, especialment si et trobes lluny de casa.

A continuació trobaràs una selecció dels problemes més comuns que pots patir i alguns consells per afrontar-los.

SOLEDAT

NOSTÀLGIA

PREOCUPACIÓ

ANSIETAT

DEPRESSIÓ

PROBLEMES  
DE LA SON

# SOLEDAT

La **soledat** és l'estat de sentir-se trist o abatut com a resultat de la manca de companyia o d'estar separat d'altres persones. Totes les persones experimenten sentiments de soledat alguna vegada, sobretot quan estàs en un país nou. El dolor que sents és una reacció normal ja que les relacions socials són bàsiques en els humans.

## QUÈ POTS FER



*Anar als “esdeveniments de benvinguda” que organitza la teva universitat de destí. Allà trobaràs altres estudiants internacionals en la mateixa situació que tu*



*Fes activitats que t'agradin. És més fàcil establir relacions socials positives quan et sent còmode fent coses que t'agraden*



*Prova de fer activitats noves. Pots trobar noves oportunitats de contacte social. No has de forçar-te a fer activitats que no t'agradin, però sigues*



*Pots realitzar voluntariat. Ajudar a les altres persones pot fer sentir-te millor*





## ON POTS BUSCAR AJUDA

Si et continues sentint sol després de seguir aquestes instruccions pots intentar posar-te en contacte amb el Servei d'Atenció Psicològica de la teva universitat de destí. Recorda que en cap moment deixes de ser estudiant de la UdL, per tant també pots trobar informació al Servei d'Atenció Psicològica que ofereix la UdL. Pots trobar més informació a: <http://www.udl.cat/ca/serveis/seu/suport>

# NOSTÀLGIA

La **nostàlgia** és l'estat de sentir-se trist o abatut com a resultat d'estar lluny de la teva casa, família, amics, llocs i rutines. Estudiar en un país estranger implica deixar tot allò que t'és familiar i adaptar-te a noves situacions. Quan estàs en un ambient que no és familiar les coses que *a priori* són fàcils poden convertir-se en difícils d'assolir.

## QUÈ POTS FER

-  *Parla amb algú. Recorda que els altres estudiants internacionals poden sentir-se com tu, encara que no mostrin les seves emocions*
-  *Cuida't. Dormir suficient i menjar correctament és molt important*
-  *Concedeix-te temps. Tens dret a sentir-te trist i trobar a faltar la teva família i els teus amics*
-  *Invita els teus amics i la teva família a visitar-te a la ciutat on et trobes*

## ON POTS BUSCAR AJUDA

Si la nostàlgia dura molt temps i esdevé angoixant pots buscar ajuda professional. Pots intentar posar-te en contacte amb el Servei d'Atenció Psicològica de la teva universitat de destí. Recorda que en cap moment deixes de ser estudiant de la UdL, per tant també pots trobar informació al Servei d'Atenció Psicològica que ofereix la UdL. Pots trobar més informació a: <http://www.udl.cat/ca/serveis/seu/suport>

# PREOCUPACIÓ

La **preocupació** és normal. Preocupar-se excessivament pot ser un problema. Cal tenir en compte que la preocupació no és el problema en sí. Les respostes a la preocupació són el problema (per exemple el pensament circular o determinats comportaments d'evitació). No has d'intentar eliminar la preocupació sinó que has d'aprendre a preocupar-te de forma efectiva.

## QUÈ POTS FER



*Has d'aprendre a distingir les preocupacions que són necessàries d'aquelles que no ho són*



*L'evitació és una resposta poc útil per afrontar la preocupació. Pot ser útil en alguna situació d'emergència, però per a prendre bones decisions has d'afrontar el problema, i això necessita temps*



*El pensament circular (donar infinites voltes al mateix pensament) tampoc és una resposta útil a la preocupació. Quan trobes una solució a un problema no has de preocupar-t'hi una altra vegada*

## ON POTS BUSCAR AJUDA

Si no saps com seguir els consells anteriors pots intentar parlar amb algun familiar de confiança o un amic. Si veus que la preocupació s'agreuja fins al punt que afecta a la teva vida diària aleshores hauries de posar-te en contacte amb el Servei d'Atenció Psicològica de la teva universitat de destí. També pots buscar informació a: <http://www.udl.cat/ca/serveis/seu/suport>

# ANSIETAT

L'**ansietat** és un sentiment o emoció de por, aprensió i desastre imminent. És una resposta normal a sentir-se amenaçat. Si l'ansietat es torna severa o crònica pot ser un problema. Un excés d'estrès pot interferir en les activitats de la vida diària.

## QUÈ POTS FER



*Pensa en allò que t'estressa (per exemple exàmens, relacions de parella, problemes familiars...) i intenta trobar maneres de reduir les situacions ansioses (Si saps que els exàmens et fan sentir ansietat intenta planificar un calendari d'estudi amb temps, estudiar amb altres persones, fer exercicis de relaxació abans dels exàmens, parlar amb el teu tutor...)*



*Fes activitats que t'agradin. L'activitat física i l'esport poden ajudar-te*



*Mantingues el contacte amb els amics i la família*



*Dormir bé i menjar saludable també és molt important*



*Aprèn a relaxar-te. Hi ha alguns símptomes físics de l'ansietat que poden controlar-se mitjançant exercicis de relaxació i respiració*

## ON POTS BUSCAR AJUDA

Si no ets capaç de controlar la teva ansietat i veus que està afectant de forma excessiva les teves activitats diàries hauries de buscar ajuda d'un professional. Pots posar-te en contacte amb el Servei d'Atenció Psicològica de la teva universitat de destí o bé al Servei d'Atenció Psicològica que ofereix la UdL. Pots trobar més informació a: <http://www.udl.cat/ca/serveis/seu/suport>

# DEPRESSIÓ

Viure períodes on et sents trist és un procés normal, i a vegades és una reacció natural a determinades circumstàncies, com per exemple viure lluny de casa. Estar deprimat és molt més que això. La diferència entre “estar trist” i patir **depressió** està relacionada amb la intensitat i la durada.

## QUÈ POTS FER



*Cuida't. Dormir bé i menjar saludable és molt més important del què et penses*



*Fer exercici millora l'estat d'ànim i et fa sentir amb més autoestima i confiança*



*Parla amb algun amic proper o algun familiar de confiança*



*Sigues amable amb tu mateix. Concedeix-te temps per a fer activitats que t'agradin*



*Mantenir-se actiu és important. Fes activitats noves o sigues voluntari en alguna entitat. Ajudar els altres pot fer que et sentis millor amb tu mateix*

## ON POTS BUSCAR AJUDA

Si el teu estat d'ànim és baix i els teus pensaments negatius persisteixen o són excessivament forts, hauries de buscar ajuda d'un professional el més aviat possible. És recomanable que l'atenció que rebis sigui presencial, per tant hauries de posar-te en contacte amb la teva universitat de destí i demanar ajuda. D'altra banda, recorda que sempre pots fer ús del Servei d'Atenció Psicològica de la UdL. Pots trobar més informació a: <http://www.udl.cat/ca/serveis/seu/suport>

# PROBLEMES DE LA SON

És normal patir **problemes de son** algunes vegades. Tenir dificultats per adormir-se, despertar-se a la nit, tenir malsons... és completament normal. Tot i això, tenir problemes de la son durant setmanes pot tenir un impacte important en els teus nivells d'energia, pot perjudicar el teu benestar i la teva qualitat de vida.

Hi ha diversos tipus de problemes. Els més comuns són insomni (dificultat per adormir-se o despertar-se durant la nit), dormir en excés (dormir més del que necessita el teu cos), malsons (terrors nocturns) i somnambulisme (aixecar-te a la nit i caminar mentre dorms).

## QUÈ POTS FER



*Intenta reduir estimulants com la cafeïna i la nicotina durant el dia, i amb especial èmfasi durant les hores prèvies a dormir*



*Ves a dormir i deperta't a les mateixes hores cada dia, de tal manera que el teu cos pugui associar les hores amb el fet de dormir (que el cos s'adapti a aquesta rutina pot tardar algunes setmanes)*



*Intenta anar a dormir quan estiguis cansat i tinguis son, evita anar-hi excessivament d'hora i així evitaràs la frustració de no poder adormir-te ràpidament*



*No et posis nerviós si no aconsegueixes adormir-te. Intenta fer exercicis de relaxació musculars o de respiració*



*Evita menjar pesats per sopar i refrescos que continguin molts sucres*



*Fes activitat física regular però evita fer-la tard al vespre*



*Els problemes de la son poden estar associats a problemes de salut mental com estrès, ansietat, depressió... Per tant hauries d'intentar identificar quines són les causes d'estrès o preocupació que puguin estar afectant la teva son i tractar-les*



## ON POTS BUSCAR AJUDA

Pots intentar parlar amb la teva parella per tal d'establir noves rutines, per exemple no mirar la televisió abans d'anar a dormir. És molt important convertir la vostra habitació en un lloc còmode, tranquil i agradable. Si els problemes persisteixen durant massa temps i la privació de la son està afectant les teves activitats de la vida diària hauries de buscar ajuda d'un professional. Pots intentar posar-te en contacte tant amb els serveis d'atenció psicològica de la universitat que t'acull com els de la UdL per tal que t'assessorin i et derivin a un professional de la son en cas que sigui necessari.