

İşte sizlere kültür şoku ile başedebilmeniz için birkaç ipucu;

- Yeni geldiğiniz bu yabancı ortamda kusursuz olmayı beklemeyiniz. Kuzey Kıbrıs ve DAÜ ile ilgili edindiğiniz tüm ön bilgileriniz size destek olsa da zaman zaman, karşılaştığımız bazı konularda zorlanabilirsiniz.
- Üniversite yaşamının getirdiği yeni sorumlulukların yanısıra, Kuzey Kıbrıs'ta karşılaştığımız kültürel özelliklerin farklılığı aklınızı karıştırıp sizi zaman zaman sıkabilir. Bu noktada, Kuzey Kıbrıs kültürünü sizinkinden *daha iyi* ya da *daha kötü* olarak yargılamak yerine, *değişik* bir kültür olarak değerlendirmeniz daha doğru olacaktır.
- Çevrenizdeki etkinliklere ve yaşantıya sadece seyirci kalmayınız, onlara katılınız. Kuzey Kıbrıs ve DAÜ'lü olma kültürünü uzaktan seyrederek değil yaşayarak öğrenebilirsiniz. Yerel yemekleri deneyerek işe başlayabilirsiniz.
- Kuzey Kıbrıs'ın kültürüne uyum sağlarken, ülkenizde bıraktığınız aile ve arkadaşlarla da iletişiminizi sürdürünüz.
- Sizin gibi farklı kültürlerden gelmiş öğrencilerle tanışıp kaynaşabileceğiniz ortamlara katılınız.

Yurt dışında yüksek öğrenim görmek çok özel bir deneyimdir ve yaşamınızda çok özel bir yeri olacaktır. Bu sürece dahil olurken ihtiyaç duyduğunuzda DAÜ-PDRAM psikologları her zaman size desteğe hazırdır.

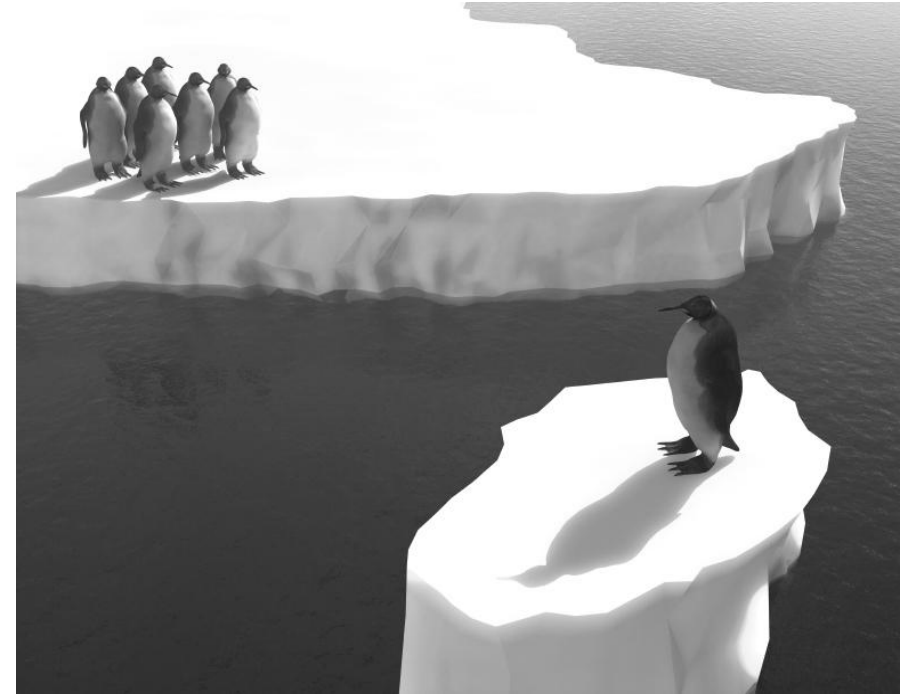
Doğu Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat
Tel: (0392) 630 2251, Faks(0392) 630 2475 - (0392) 630 2254
e-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

KÜLTÜR ŞOKU

Aileme olan özlemimi nasıl yenerim?



Niçin yalnızım? Niye mutsuzum?

Kendimi nasıl daha iyi hissederim?

Her yıl yüzlerce, binlerce öğrenci yüksek öğrenimlerine kendi ülkelerinden farklı ülkelerde devam etmeyi seçerler. Bu, dünyanın başka bir yerinde yaşamın nasıl olduğunu görebilmek için çok güzel bir fırsattır. Gidilen ülkede yeni dostluklar kurmak ve o ülkenin kültürünü tanımak, kişiye zengin bir deneyim kazandırır. Bu kazanımlar sırasında yeni durumlar ve ortamlarla başedebilmek birey için yorucu ve zorlayıcı olabilir.

Eve duyulan özlem, stres, korku ve akıl karışıklıkları 'Kültür Şoku'nun göstergeleridir. Kültür şoku günlük yaşantının, alışılmışın dışında, size yabancı bir çevrede yürütülmesinden dolayı yaşanmaktadır. İlk başlarda içinizde ilk uçakla eve dönme arzusu duyabilirsiniz ve bu normaldir. Yine de bekleyiniz ve sabrediniz.

Kültür şokunun 4 aşaması vardır.

- 1- Aşırı Coşku (Balayı) Dönemi: Bu dönemde herşey yolunda ve harikadır. Bu yeni ortamda çok iyi vakit geçirdiğinizi hissedersiniz.
- 2- Şok Dönemi: Geldiğiniz bu ülkede bilmediğiniz, size yabancı olan birçok şey farketmeye başlar ve bunlarla nasıl başedebileceğinizi bilemezsiniz. Mutsuz ve kaygılısınız.
- 3- Geçiş Dönemi: Karşılaştığınız sorunları aşabilmeye başlarsınız. Yeni bilgilerinizle eski bilgilerinizi bağdaştırmayı öğrenirsiniz.
- 4- Kabul Etme Dönemi: Yeni olan bu ortamda, uyumlu ve mutlu bir yaşam sürdürmeye başlarsınız.

Kültür şokunun belirtileri

- Önemsiz sorunlara gösterilen aşırı öfke
- Farklı olarak görülen kişilerden uzak durma çabası
- Eve duyulan aşırı özlem
- Aşırı yeme isteği veya iştah kaybı
- Sıkılma, bunalma
- Aşırı uyuma ihtiyacı
- Baş ağrıları
- Mide ile ilgili sorunlar
- Depresif duygu durumu
- Derslerle ilgilenememe, çalışmaya karşı isteksizlik
- Nedensiz ağlama
- Abartılmış temizlik
- Günün çoğu zamanını hasta gibi ve halsiz hissetme

