



BRACCA News
brazilian community council of australia inc.

Edição 2/ 2013

A Festa Junina vem aí...

Muita animação e comida típica, não perca!! 23 de Junho!

If undelivered, return to:
Hut 45A, 142 Addison Rd
Marrickville, NSW 2204

O BRACCA promove

Acompanhe as atividades do grupo e outras dicas.

Falando de Crianças

Saiba como negociar com seu filho.

Gente Nossa

Entrevista Sérgio Bonvini e Beatriz Wagner

Foto da Capa: Festa Junina 2012,
gentilmente cedida por Célio Agostinho

É bom saber...

PARAÍSO PERDIDO?

A sonhada viagem para o exterior pode, muitas vezes, desencadear sintomas de ansiedade e depressão. Cada vez mais jovens embarcam nesta experiência sem contemplar os possíveis problemas psicológicos da viagem internacional. Envolvidos com a documentação exigida para visto, seguro saúde, exame médico, acomodação, curso e planejamento de lugares para visitar; acaba sobrando pouco tempo para pensar em sentimentos de isolamento, medo e saudade de casa. Além disso, as expectativas criadas também ajudam na frustração do jovem após a chegada no paraíso (idealizado).

É fundamental e necessário assegurar que as expectativas sejam abordadas, e que as barreiras e desafios encontrados no exterior sejam esclarecidos. Geralmente, os jovens viajantes tem como objetivo ganhar muito dinheiro, trabalhar na área de atuação profissional, aprender inglês em pouco meses ou até mesmo 'encontrar a outra metade'. Nada de errado com essas expectativas – quem não gosta de sonhar? O problema é quando as pessoas querem começar de onde pararam no país de origem, sem dar o tempo necessário ao ajustamento, e mais grave ainda, sem se dar conta dos obstáculos no caminho.

O processo de adaptação no exterior é muito grande – uma das maiores mudanças na vida de uma pessoa. Sem a ajuda e carinho da família e amigos, fica-se fora da zona de conforto o que pode gerar estresse e o aumento da vulnerabilidade. Alimentação, clima, barreiras de linguagem, cultura, integração social, leis e subemprego são alguns exemplos das dificuldades que os jovens passam pouco depois de chegarem no exterior. Eles vão da 'honeymoon phase' para a 'fase

de rejeição', onde os sintomas de solidão, frustração, baixa autoestima, isolamento, saudade de casa, vontade de desistir e ansiedade em geral podem aparecer.

Pais, amigos que já passaram pela experiência de morar fora, e a própria agência de intercâmbio podem ajudar na abordagem desses assuntos questionando o jovem sobre metas e oportunidades. Como por exemplo: Quais seriam os outros objetivos? Emprego seria tudo? Internacionalismo, melhora do inglês, experiência de vida, autoconhecimento, são coisas ricas e que ficam para a vida toda.

De qualquer maneira, se você se identifica com esse artigo fale com alguém sobre os seus sentimentos. Da mesma forma, se você conhece alguém que pode estar passando por essa fase delicada, ofereça ajuda. Todas as fases passam, mas precisam ser reconhecidas e elaboradas.

Angelica Bilibio | Psicóloga Clínica | A BPsych clinic tem parcerias com agências de estudantes em Sydney e oferece workshops para estudantes recém-chegados sobre adaptação na Austrália.

The dream experience of living overseas can many times trigger symptoms of anxiety and depression. Young people often go on such adventures without contemplating some of the possible negative psychological impacts, such as feelings of isolation, frustration, fear and homesickness. Young travellers also often expect to make a lot of money, learn English quickly, be able to work in their chosen field straightway and even find a partner for life. Nothing wrong with having expectations but it is important to allow time for adjustment and to be aware of possible obstacles. Differences in food, weather, language, culture and laws, as well as social integration and sub-employment are some of the new realities to which newcomers have to adapt.



Angélica Bilibio e psicólogos associados
Crianças, Indivíduos, Famílias e Casais

Bilibio Clínica de Psicologia

Randwick – Caringbah – Mona Vale

(02) 8117 8156 ^{phone}
0407 408 552 ^{mobile}

(02) 8117 8157 ^{fax}
www.bilibiopsych.com ^{web}