



ROZVOJ OSOBNOSTI 11. 07. 2018

Erasmus syndrom může skončit až depresí! Týká se studentů vracejících se ze zahraničí

Téměř každý, kdo vyjel v rámci svého vysokoškolského studia na zahraniční univerzitu v rámci programu Erasmus a pobyl zde několik měsíců, vám řekne...

Program Erasmus je pro všechny studenty příležitostí vyjet do světa, poznat novou kulturu a nabrat cenné studijní zkušenosti. Ovšem málokdo vám již řekne, že návrat domů, do tvrdé reality, je často velmi obtížný. Na mysli máme erasmus syndrom, kterému se také říká post-erasmus syndrom.

Ten může být pro studenta, který se navrácí ze zahraničí domů, velmi obtěžující. Jak se s ním vyrovnat? **Neutápět se v depresích a minulosti, ale najít si nějaké nové aktivity a koníčky.**

Erasmus syndrom je skutečný. Trápí mnoho mladých studentů

Téměř každý, kdo vyjel v rámci svého vysokoškolského studia na zahraniční univerzitu v rámci **programu Erasmus** a pobyl zde několik měsíců, vám řekne skoro to stejné. Pobyt byl nejen o učení, **zvládání jazykové bariéry a získávání nových poznatků**, ale také o poznávání odlišné země, kultury a **navazování přátelských vztahů**.

Čas strávený mimo domov je sice ze začátku **náročný**, ale ve většině případů si student zvykne, naladí se na vlnu tamního života a začne si pobyt v cizí zemi tisíce kilometrů od rodiny a všeho

známého užívat. Jakmile se ale člověk z Erasmu vrátí zpět domů, může nastat velký zlom. **Pláč, depresi a touhu vrátit se zpět** můžeme označit jako **erasmus syndrom**, který vás může dost potrápít.

Post-erasmus syndrom: Příčinou je stereotypní prostředí i odlišný režim

Příčin syndromu může být celá řada. U někoho bude startovacím bodem stereotypní režim dne, u někoho třeba stesk po oblíbeném zákusku přesně z toho a toho obchodu. Hlavní příčiny však můžeme shrnout jednoduše do několika málo bodů.

Erasmus syndrom a jeho hlavní příčiny:

- Návrat do stereotypního prostředí doma
- Ztráta osobního kontaktu s novými přáteli ze zahraničí
- Odlišný režim dne
- Ztráta oblíbených míst, jídla, obchodů, věcí

Post-erasmus syndrom a jeho projevy: Deprese i zoufalství

Post-erasmus syndrom se může projevit na každém člověku jinak. **Průběh není stejný**, ale liší se vždy podle toho, jakou má student psychiku, co prožil v zahraničí a co ho čeká zpátky doma.

- **Člověk začne trpět úzkostnými pocity až depresí.** Pociťuje stesk po lidech, se kterými strávil několik měsíců, ale také po jídle, které jedl nebo po místech, která navštěvoval. Studentovi může dokonce chybět i typická vůně knihovny, do které chodíval a kde strávil mnoho studijních hodin.
- Student si **neustále prohlíží svoje fotografie z pobytu**, tráví spoustu času v kontaktu s přáteli ze zahraničí prostřednictvím sociálních sítí a společně vzpomínají na to, jaké to bylo.
- **Nemáte chuť dělat nové věci**, seznamovat se s novými lidmi nebo dokonce chodit ven se svými dosavadními přáteli, kteří tu na vás čekali. Někdy se vám ani nechce vstát z postele, protože máte pocit, že nic nového a dobrodružného na vás doma nečeká.
- Můžete začít **utápět svoje deprese** a smutek v častém posedávání v hospodách a **v alkoholu**.
- Dalším projevem může být **sledování akčních letenek a jízdenek**, které by vás dostaly co nejdříve zpět do milované země za svými přáteli a na oblíbená místa.



Jak erasmus syndrom překonat? Najděte si nové koníčky a zůstaňte v kontaktu s přáteli

Vše ale není tak černé a bezvýchodné, jak se může na první pohled zdát. **I když nemusí být návrat domů procházka růžovou zahradou, lze se s ním poprat.** Někomu bude trvat vyrovnání se s odjezdem ze zahraničí pár týdnů, někomu klidně i několik měsíců. Máme pro vás proto rady a tipy, **jak post-erasmus syndrom překonat a zvládnout toto těžké období.**

- **Vyhledejte si nové aktivity a koníčky**

Nejlepší, co můžete po návratu domů udělat, je vyhledat si nějaké nové koníčky, které vás přinutí myslet na něco nového a zajímavého. Najděte aktivitu, kterou jste vždy chtěli zkusit, ale nikdy na to

nebyl čas anebo jste neměli odvahy. **Nikdy není pozdě začít třeba s jízdou na koni**, naučit se nějaký cizí jazyk nebo **procestovat svou vlastní zemi**.

- **Zůstaňte v kontaktu s přáteli**

Nezapomínejte na své přátele doma, kteří na vás čekali a podporovali vás. I s nimi můžete právě začít nové aktivity, které vás ještě více sblíží. **V kontaktu zůstaňte hlavně i s kamarády ze zahraničí**. Mohou zažívat stejné problémy a pomohou vám, abyste se s nimi lépe vyrovnali.

- [Neutápějte se v minulosti](#)

Neohlízejte se pouze za minulostí. K čemu je dobré, když si budete neustále procházet fotografie? Akorát se vám bude ještě více stýskat a místo toho, abyste s depresemi zatočili, budete se v nich stále více utápět. **Spíše se zaměřte na budoucnost**.

- **Najděte si nový cíl**

Určitě zaženete chmury a úzkost tím, že si **najdete nový cíl a sen**, pro který můžete začít zase dýchat a za který bojovat. Můžete se přihlásit na další program do zahraničí, nalézt si třeba pracovní stáž nebo se snažit dostat se na vysněnou univerzitu. Když se zaměříte na něco, po čem toužíte a budete se snažit toho dosáhnout, [přesměrujete tak své negativní myšlení na pozitivní](#). To vám dozajista rychle pomůže zbavit se černých myšlenek.

Co vy a erasmus syndrom? Znáte ho?