

Acontece com todo mundo

Na literatura encontramos um período médio pelo qual missionários e estrangeiros irão passar durante o processo de choque cultural. Mas as pesquisas também apontam que esse processo varia em cada indivíduo. Então, como se adaptar melhor ao campo e sofrer menos?

O tratamento bíblico

Ao olharmos para a Bíblia, conseguimos ver a prescrição de Deus para pessoas que estavam no fundo do poço ou próximo disso. Um exemplo conhecido é o profeta Elias que demonstra um possível quadro de depressão/estresse pós-traumático/burnout em 1 Reis 19: 4-8.

Dicas para um processo de adaptação saudável

- Alimente-se bem: É importante que você se alimente de forma mais equilibrada possível. Entretanto, na vida prática de missionários, se permitir algumas alegrias em relação à comida contribui muito e as duas sugestões são: provar coisas diferentes do próprio local para ter uma relação afetiva mais positiva com o país, ou comer algo que te lembra seu país de origem (com cautela para não virar uma fuga).
- Descanso: Dormir a quantidade de horas necessárias é importante e ter um horário específico para dormir favorece na regulação de seu sono, assim como desligar o despertador e acordar quando o corpo despertar. Mas isso só funciona em meio a uma rotina saudável.
- Exercício físico: Não se atenha apenas a caminhadas, mas faça passeios em regiões que ainda não conheceu na cidade onde vive para aumentar a conexão com o local.