



# EMERGENZA COVID-19: survival kit per uomini sotto stress

Il nostro compito è quello di consigliare e sostenere gli uomini. Lo sappiamo per esperienza: in una situazione critica il rischio di perdere il controllo e di diventare violenti aumenta. Qui ti diciamo cosa ti può essere d'aiuto come uomo, per affrontare i momenti di stress in questa situazione critica.

!

## Cosa c'è da sapere

Non essere in grado di muoversi liberamente, essere limitati, sentirsi rinchiusi è una sfida.

E' assolutamente normale e comprensibile...

- sentirsi deboli o insicuri e incapaci di avere il controllo;
- avere paura del virus;
- sentirsi oppressi in casa, oppure sentirsi isolati e sentire la mancanza del contatto umano;
- essere preoccupati per la propria salute, per i propri cari, per la propria situazione economica e lavorativa.

Tutto ciò mette a dura prova e riduce la capacità di sentirsi se stessi e di entrare in empatia con chi ti circonda. Lo stress intacca i sentimenti e la percezione delle cose, ti spinge a cercare un capro espiatorio.

Tuttavia non c'è un motivo né una scusa per riversare il tuo malessere sugli altri.

E' tua responsabilità affrontare il sovraccarico, l'insicurezza e la rabbia.

La violenza non è una soluzione, di no alla violenza.

!

## Cosa si può fare contro lo stress:

Qui di seguito alcuni consigli per gestire lo stress. Comincia da quello che ti ispira di più.

1

Accetta cosa non puoi cambiare. Lottare contro il coronavirus è una perdita di energia, meglio provare a dare un senso a questo tempo, pensarlo come una nuova esperienza, una nuova avventura;

2

Datti ciò di cui hai bisogno. Trattati bene. Assicurati di avere qualcosa di piacevole da fare ogni giorno;

- ascolta della musica, leggi un libro, scrivi cosa ti rende pensieroso;
- pensa ai bei momenti della tua vita, crea un album fotografico;
- stai all'aria aperta se è permesso;
- fai dell'esercizio fisico fino a stancarti, anche in una stanza piccola va bene;
- parla con amici e colleghi, fagli sapere come stai;
- riposati, attraverso la meditazione, esercizi di respirazione, rituali, preghiere (qualsiasi cosa tu preferisca); trova ispirazione su internet (per esempio su YouTube)
- consulta i notiziari e i media consapevolmente e nei limiti;

<b>3</b>	<b><u>Pianifica.</u></b> Una routine giornaliera e un piano settimanale aiutano ad orientarti. Datti svariati compiti. Sostieni te stesso e gli altri;
<b>4</b>	<b><u>Parla con gli altri.</u></b> Trova il coraggio di confrontarti con il tuo/la tua partner e di dire come ti senti e ciò di cui hai bisogno (ad esempio se hai bisogno di attenzioni, di vicinanza, di spazio per te, parla della vostra sessualità);
<b>5</b>	<b><u>Sii consapevole dei tuoi limiti.</u></b> Dì basta se ti senti sopraffatto, infastidito, assillato, nervoso. Non c'è niente di male a tirare fuori quello che si sente;
<b>6</b>	<b><u>Realizza cosa succede dentro di te,</u></b> se lo fai è più semplice avere controllo;
<b>7</b>	<b><u>Fai un piano di emergenza.</u></b> Scopri cosa ti calma quando tutto diventa troppo. Ecco alcune proposte: <ul style="list-style-type: none"> <li>● esci, vai al parco, sul balcone o perlomeno in un'altra stanza;</li> <li>● respira uniformemente inspirando per 5 secondi ed espirando per altri 5 secondi; ripeti finché non ti senti più rilassato;</li> <li>● fai del movimento, se non puoi andare fuori fai delle flessioni, salta, corri su e giù per le scale;</li> <li>● bevi un bicchiere d'acqua o mangia qualcosa;</li> <li>● sdraiati e chiudi gli occhi;</li> </ul>
<b>8</b>	<b><u>Fai attenzione ai tuoi campanelli d'allarme e fai riferimento al tuo piano d'emergenza al momento giusto.</u></b> Alcuni campanelli d'allarme possono essere: parolacce, offese, tremori, sudorazione, grida, etc. Prendili sul serio e agisci.  Importante: fai sapere al tuo/la tua partner che hai bisogno di un momento per te;
<b>9</b>	<b><u>Abbi il coraggio di chiedere aiuto.</u></b> Puoi trovare i contatti qui sotto. Fai questo passo;
<b>10</b>	<b><u>Prendi sul serio le tue ferite e i tuoi tormenti.</u></b> Cerca supporto se sei vittima di violenza fisica o psicologica. Per ultimo, alcool e droghe sono pericolose. Fanne un uso moderato, altrimenti ti indebolirai e perderai il controllo.

Un contributo di prevenzione da parte delle organizzazioni ombrello per il lavoro di ragazzi, uomini e padri in Svizzera, Austria e Germania.

Troverete supporto in Alto Adige da:

- Caritas Consulenza Uomini +39 0471 324 649 o mb@caritas.bz.it

- väter aktiv - papà attivi +39 389 19 300 32 o info@vaeter-aktiv.it

- MIP – Männerinitiative Pustertal +39 0474 555 848 o info@mip-pustertal.it