



CRIZA CORONA: Ghid de supraviețuire pentru bărbații în situații dificile.

Profesia noastră este de a sprijini și susține bărbații în situații de criză. Știm din experiență: Într-o situație de criză, riscul de a pierde controlul și de a deveni violent, crește. Aici îți spunem, ce te ajuta pe tine ca om, să faci față momentelor de stres, în situația cauzată de virusul Corona.

!

! Ceea ce trebuie să știi

Să nu te poți mișca liber, să fi restricționat, să te simți închis. Asta este o provocare.

Și este perfect normal...

- dacă ai senzații de leșin, de nesiguranță, de a-ți pierde controlul.
- dacă îți este teamă de virus.
- dacă "acasă" te simți comprimat, izolat, și nu mai poți rezista fără contacte și apropiere.
- dacă ești îngrijorat în ceea ce privește sănătatea, cei dragi, situația financiară sau supraviețuirea profesională.

Toate aceste sarcini îți reduc șansele de a te conduce, și de a empatiza cu cei din jur. Stresul îngustează sentimentele și perspectivele. Aceasta duce la dorința de a învinovății pe cineva. **Dar: nu există nici un motiv, și nici o scuză să-ți arunci greutățile pe umerii altora. Tu ești responsabil pentru modul în care faci față solicitărilor excesive, nesiguranței și furiei. Violenta nu este o soluție. Spune NU violenței.**

!

! Ce poți face împotriva stresului

Aici găsești recomandări despre cum și cât de bine poți face față stresului. Începe cu ceea ce te atrage în mod deosebit.

1

1. **Acceptă ceea ce nu poți schimba.** Pierzi inutil energie, dacă te revolți împotriva virusului Corona. Mai bine încearcă să dai un sens acestei perioade. Este o experiență nouă, o aventură.

2

Dă-ți ceea ce ai nevoie. Fă ceva bun pentru tine. Asigură-te că există ceva de care să te bucuri în fiecare zi.

- ascultă muzică, citește o carte, scrie ce te preocupă.
- adu-ți aminte de aventurile frumoase din viața ta. Fă un album cu fotografii.
- ieși în natură dacă este posibil.
- fă sport. Regenerează-te. Asta poți să faci chiar și în cea mai strâmtă încăpere.
- fă schimb de idei cu prietenii sau cu colegii. Spune-le cum îți merge.
- încearcă să te relaxezi prin - meditație, exerciții de respirație, ritualuri, rugăciuni - ceea ce crezi că ți se potrivește. Sugestii găsești pe Internet, pe "Youtube" de exemplu.
- folosește-te de Știri și Media, în mod conștient și limitat.

3	<u>Fă-ți ordine.</u> O structură zilnică, și un program săptămânal, te ajută să te orientezi. Creează-ți sarcini diferite. Susține-te pe tine și susține-i pe alții.
4	<u>Împărtășește-te.</u> Asumă-ți curajul, să-i mărturisești partenerii sau partenerului cum îți merge și de ce ai nevoie (de exemplu: apropiere și tandrețe, spațiu pentru tine, sex).
5	<u>Urmărește-ți limitele.</u> Spune STOP, când te simți copleșit de situație, înghesuit sau enervat. Este în ordine să-ți acorzi timp pentru tine.
6	<u>Fi atent la ceea ce se întâmplă în interiorul tău.</u> Numai așa poți câștiga controlul.
7	<u>Fă-ți un plan de urgență.</u> Încercă să găsești o metodă de a te autoliniștii, când totul devine de nesuportat. Câteva sugestii : <ul style="list-style-type: none"> • ieși afară, du-te în parc, pe balcon, sau cel puțin în altă încăpăre. • inspiră 5 secunde, expiră 5 secunde, repetă până te simți liniștit. • fă mișcare. Dacă nu ai posibilitatea să ieși în aer liber, fă flotări, sărituri, aleargă în sus și în jos pe treptele din casa scării. • ia-ți un pahar cu apă, mănâncă ceva. • întinde-te și închide-ți ochii.
8	<u>Fi atent la propriile semnale de alarmă, și folosește la momentul potrivit, planul de urgență făcut de tine.</u> Semnalele de alarmă pot fi: a înjura, a jignii, a tremura a transpira, a striga etc. Ia-le în serios. Acum trebuie să acționezi. Important: Informează-ți partenera sau partenerul, dacă ai nevoie de timp pentru tine.
9	<u>Acordă-ți sprijin.</u> Adrese găsești în josul paginii. Fă acest pas.
10	<u>Ia-ți propriile răni în serios.</u> Caută-ți sprijin dacă ești victimă abuzului fizic sau psihic. Și în cele din urmă: Alcoolul și drogurile sunt un risc. Dacă este cazul, atunci cel puțin fă-o cu moderație, altfel, îți vei slăbi capacitatea de a te controla.

O contribuție din partea „Organizațiilor Umbrela”, pentru băieți, bărbați și tați care lucrează în Elveția, Austria și Germania.

Puteți găsi asistenta la:

- Caritas Männerberatung (Caritas Asistență pentru bărbați) +49 0471 324 649 și la mb@caritas.bz.it
- väter aktiv (Tați activi) +39 389 19 300 32 și la info@vaeter-aktiv.it
- MIP-Männerinitiative Pustertal (MIP-Inițiativa bărbaților Valea Pusterului) +39 0474 555 848 și la info@mip-pustertal.it