بحران کرونا : پیشنهادات مفید برای مردان تحت فشار

شغل ما مشاوره و همراهی مردان هست. بنا به تجربه می دانیم که : در شرایط بحرانی خطر از دست دادن کنترل بیشتر شده و منجر به خشونت می شود. اینجاست که ما شما مردان را با پیشنهادات زیر راهنمایی می کنیم تا بتوانید در این بحران کرونا با لحظات پر استرس و ناملایم مقابله کنید.

آنچه باید بدانید !

آزاد نبودن و محدودیت و در نتیجه احساس زندانی بودن خود یک چالش است.
در چنین وضعیتی کاملا طبیعی و عادی است که ...

- اگر احساس ضعف و ناتوانی میکنید و یا بخود اطمینان ندارید و کنترل خود را از دست می دهید.
- اگر از ویروس می ترسید.
- اگر فضای خانه برای شما تنگ و کوچک شده و احساس تنهایی می کنید و تحمل این وضعیت بدون هیچگونه رفت وآمدی دشوار شده.
- اگر نگران سلامتی خود و عزیزان تان و امورات مالی و شغلی خود هستید.

همه اینها سبب فشار روحی شده و نه تنها قابلیت عملکردی خودتان را بلکه قدرت درک شما نسبت به اطرافیان تان را نیز کاهش می دهد. که این فشار ها روی احساسات تاثیر گذاشته، دیدگاهها را محدود کرده و فرد به دنبال مقصر می گردد.
اما: هیچ دلیل و عذری وجود ندارد که شما با دیگران پرخاشگری کنید. شما به تنهایی مسئول رفتار خود در مقابل فشار های یاد شده، احساس عدم اطمینان ویا عصبانیت هستید. خشونت راه حل نیست. به خشونت " نه " بگویید.

کاری که می توانید در مواقع استرس و فشار روحی انجام دهید !

در اینجا توصیه هایی در مورد چگونگی کنار آمدن با استرس ارائه می دهیم. از آنچه که مخصوصاً برای شما جذاب و باب میلتان است شروع کنید.

1

آنچه را که نمی توانید تغییر دهید بپذیرید. اگر بخواهید علیه کورونا بجنگید ، نیرو و انرژی خود را بی فایده از دست می دهید. بهتر است کوشش کنید که به این دوره و وهله زمانی معنایی بدهید: این تجربه ای جدید و ماجراجویانه در زندگی شما خواهد بود.

2

تنها آنچه را که لازم دارید برای خود فراهم کنید. کار خوب و نیکی برای خودتان انجام بدهید. بدان فکر کنید که هر روز برای انجام کاری خوشحال کننده برنامه ای داشته باشید.

- به موسیقی گوش دهید ، کتاب بخوانید ، آنچه را که به شما مربوط می شود بنویسید.
- خاطرات خوب گذشته خود را مرور کنید. آلبوم عکس درست کنید.
- تا حد امکان در طبیعت ورزش کنید.
- ورزش کنید. انرژی انباشته شده خود را مصرف کنید. این کار را حتی در یک فضای محدود و کوچک هم می توانید انجام دهید.
- با دوستان و همکاران در تماس باشید و از حال خود آنها را با خبر کنید.
- با مدیتیشن ، تمرین های تنفسی ،انجام آیین ها ، دعا و نیایش و هر آنچه برای شما مناسب است بخود آرامش دهید. برای نمونه می توانید پیشنهاداتی را در اینترنت مثلا در یوتیوب پیدا کنید.
- از اخبار و رسانه ها آگاهانه و به اندازه استفاده کنید.

3	**نظم و ترتیب دهید.** کارهای گوناگونی را در برنامه روزانه وهفتگی خود بگنجانید .بدینگونه به خود و دیگران کمک کنید.
4	**٤. با هم حرف بزنید .شجاعت این را باشید که به شریک زندگی خود بگوئید که چطور هستید و چه خواسته ایی دارید)مثلا نازو نوازش، فضا و زمانی برای خودتان، تمایلات جنسی(**
5	**به حد و مرز خود توجه کنید.** بگوئید" ایست، بس هست"هرگاه خود را تحت فشار دیده و در تنگنا حس کرده و عصبی می شوید. هیچ ایراد و اشکالی ندارد که از آن حالت و شرایط فاصله بگیرید.
6	**به حالتهای درونی خود توجه کنید.** اگر به آنها دقت کنید ، کنترل خود را به دست می آورید.
7	**موارد اضطراری را پیش بینی و برای آن برنامه کنید. دریابید که هنگام عصبانیت چه چیزی شما را آرام می کند. چند پیشنهاد :** - بیرون ، در پارک، در بالکن و یا حداقل در یک اتاق دیگر بروید. - ۵ ثانیه به طورمساوی نفس عمیق بکشید و به مدت ۵ ثانیه بیرون بروید. این کار را تا زمانی که احساس آرامش نکرده اید تکرا کنید. - حرکت کنید. اگر نمی توانید بیرون بروید تمرینهایی چون سینه خیزرفتن ، پرش ، دویدن و یا ازپله ها بالا و پایین رفتن را انجام بدهید. - یک لیوان آب بنوشید یا چیزی بخورید. - دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.
8	**به علائم هشدار دهنده خود توجه داشته باشید و برنامه اضطراری شخصی خود را در زمان مناسب انجام دهید.** سیگنال های هشداردهنده عبارتند از: فحش دادن ، توهین ، لرزش بدن ، عرق کردن، فریاد زدن و غیره . این علائم را جدی بگیرید. اکنون باید برای آرامش خود کاری انجام کنید. مهم این است: به شریک زندگی خود را بگوئید که در حال حاضر نیاز به زمانی برای آرامش خود دارید.
9	**شهامت داشته باشید ودرخواست کمک کنید.** در همین باره آدرسهایی در پایین موجود هست. قدم اول را بردارید.
10	**دلخوریها، آسیب ها و رنجش های خود را جدی بگیرید.** اگر قربانی خشونت روحی روانی یا جسمی شده اید ، پشتیبانی و کمک بخواهید. و در آخر: الکل ومواد مخدر خطر به حساب می آیند. نهایتا در حد متوسط مصرف کنید. در غیر این صورت هم شخص خود و هم قدرت کنترل تان را ضعیف می کنید.

کمک های پیشگیرانه از سوی سازمان های برای کار پسران، مردان و پدران در سوئِس، اتریش و آلمان.

پشتیبانی و مشاوره را میتوانید از نشانی ذیل دریافت نمایید.

کاریتاس مشاوره مردان : ۶۴۹ ۳۲۴ ۰۴۷۱ ۳۹+ یا mb@caritas.bz.it

پدران فعال : ۳۸۹ ۱۹ ۳۰۰ ۳۲ ۳۹+ یا info@vaeter-aktiv.it

ام آی پی (MIP) مشاوره مردان پوسترتال : ۸۴۸ ۵۵۵ ۰۴۷۴ ۳۹+ یا info@mip-pustertal.it

حق طبع و نشر: مِنکِر(MenCare) سوئِس / info@maenner.ch

به اشتراک گذاری و توزیع مجدد مجاز و مورد نظر است.

Copyright: MenCare Switzerland / info@maenner.ch. Feel free to share and adapt this resource to your context.