



Корона-кризис: набор для выживания для мужчин в стрессовой ситуации

Наша работа — консультировать и сопровождать мужчин. Мы знаем по опыту: в кризисной ситуации риск потери контроля возрастает, также опасность применения насилия. Здесь мы объясняем, что помогает тебе, как мужчине, справляться с моментами стресса в кризисной ситуации.

!

Что тебе нужно знать

Когда ты не имеешь возможности свободно передвигаться, находишься в ограниченном пространстве, ты чувствуешь себя как в ловушке. Это — трудно.

Поэтому совершенно нормально...

- если ты чувствуешь себя слабым или неуверенным и не контролируешь ситуацию.
- если ты боишься вируса.
- если дома слишком тесно, или если ты чувствуешь себя изолированным и тебе трудно выдержать без человеческого контакта и близости.
- если ты беспокоишься: о своем здоровье, о твоих близких, о финансовом положении и профессиональных перспективах.

Все это создает психологическую нагрузку и уменьшает твою способность управлять собой и сопереживать другим. Стресс делает чувства и восприятие узкими. Это толкает тебя искать виновных.

Но: Нет ни причины, ни оправдания, чтобы вымещать свои негативные чувства на других. Ты сам отвечаешь за то, как ты справляешься с возросшей нагрузкой, своей неуверенностью или гневом. Насилие — это не решение! Скажи "нет" насилию!

!

Что ты можешь сделать, чтобы побороть стресс

Здесь ты найдешь рекомендации, как хорошо справляться со стрессом. Начни выполнять те, которые тебя больше всего привлекают.

1

Прими то, что не можешь изменить. Ты бессмысленно потеряешь силу, если будешь отрицать ситуацию с корона-вирусом. Постарайся наполнять смыслом это время. Отнесись к нему как к новому опыту, приключению.

2

Дай себе то, что тебе нужно. Сделай себе приятное. Организуй для себя такие занятия, которые сделают тебя счастливее.

- Слушай музыку, читай книги, начни вести дневник.
- Вспомни о лучших впечатлениях своей жизни. Заведи новый фотоальбом.
- Двигайся на свежем воздухе, пока это разрешено выходить из дома.
- Занимайся спортом до изнеможения. Ты можешь делать это и в маленьком пространстве.
- Будь на связи с друзьями и коллегами. Дай им знать, как твои дела.
- Расслабься — с помощью медитаций, дыхательных упражнений, ритуалов, молитв, — так, как тебе угодно. Ты можешь найти предложения в Интернете, например, на Youtube.
- Потребляй новости из средства массовой информации осознанно и ограниченно.

3	<p><u>Навести порядок.</u> Ежедневное расписание и еженедельный график позволят тебе лучше ориентироваться. Ставь себе разнообразные задачи. Позаботься о себе и о других.</p>
4	<p><u>Поделись своими мыслями и чувствами.</u> Имей смелость рассказать своему партнеру о своих чувствах и о том, что тебе нужно (например, близость и нежность, пространство для себя, секс).</p>
5	<p><u>Будь внимательным к своим границам.</u> Скажи себе «стоп», когда почувствуешь себя усталым или раздраженным. Это нормально, когда ты временно отстраняешься.</p>
6	<p><u>Пойми то, что происходит внутри тебя,</u> Когда ты обращаешь на это внимание, ты сохраняешь контроль.</p>
7	<p><u>Составь план на случай чрезвычайных ситуаций.</u> Научись успокаиваться, когда дело зашло слишком далеко. Несколько советов:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Выйди на улицу или в парк, на балкон или, по крайней мере, в другую комнату. ● Дыши равномерно: вдохни в течение 5 секунд, выдохни в течение 5 секунд. Повторяй это, пока не почувствуешь себя спокойнее. ● Двигайся. Если ты не можешь выйти на улицу, отжимайся, прыгай, бегай вверх и вниз по лестнице. ● Выпей стакан воды или съешь что-нибудь. ● Положись с закрытыми глазами.
8	<p><u>Обращай внимание на сигналы тревоги и своевременно выполняй свой личный план действий в чрезвычайных ситуациях.</u> Сигналы тревоги могут быть: ругань, оскорбления, тряска, потливость, крики и т.д. Отнесись к ним серьезно. Время действовать. Важно: Сообщи своему спутнику жизни, что тебе нужна минутка для себя и прямо сейчас.</p>
9	<p><u>Позволь себе попросить о помощи.</u> Ниже ты найдешь адреса. Действуй</p>
10	<p><u>Отнесись к своим собственным травмам и повреждением серьезно.</u> Также обращайся за поддержкой, если ты сам стал жертвой психологического или физического насилия. И наконец: алкоголь и наркотики — зло. Если употребляешь, делай это в умеренных количествах, или не употребляй вообще. Иначе ты ослабишь себя и свой контроль.</p>