



Kriza ob epidemiji virusa korona

Priročnik za moške, kako ravnati pod pritiskom

Krovne organizacije za delo s fanti, moškimi in očetmi v Švici (www.maenner.ch), Avstriji (www.dmo-e-info.at) in Nemčiji (www.bundesforum-maenner.de) so objavile nasvete moškim, kako naj v situaciji epidemije, ko smo vsi pod pritiskom, obvladujejo nasilne impulze. Prevod v slovenski jezik: Mojca Dobnikar, spol.si.

! Kaj moraš vedeti

Soočen si z izzivom. Ne moreš se svobodno gibati. Omejen si. Počutiš se, kot da bi bil ujet.

Popolnoma v redu in normalno je, če

- se počutiš nemočnega, negotovega in imaš težave s samonadzorom,
- se bojiš virusa,
- se doma počutiš utesnjene ali izoliranega in ti je brez socialnih stikov in bližine težko,
- te skrbi za zdravje, družino ali finančno in poklicno prihodnost.

Ta bremena zmanjšujejo tvojo sposobnost, da bi poskrbel zase ali bil sočuten do drugih. Zaradi stresa težje razumeš svoje okolje in čustva. Iščeš grešnega kozla.

Vendar ni ne razloga ne opravičila, da bi se v svoji stiski znesel nad drugimi. Sam si odgovoren za svoje odzive na preobremenjenost, negotovost ali jezo. Nasilje ni rešitev. Reci nasilju ne.

! Kaj lahko narediš proti stresu

Tu je nekaj predlogov za spoprijem stresom. Začni s priporočilom, ki ti je najbolj blizu.

1 **Sprejmi, česar ne moreš spremeniti.** Upiranje virusu je nesmiselno in ti samo jemlje energijo. Namesto tega poskušaj smiselno preživljati čas. Gre za novo izkušnjo – novo doživetje.

2 **Privošči si, kar potrebuješ.** Bodi prijazen do sebe in poskrbi, da se boš lahko vsak dan česa veselil.

- Poslušaj glasbo, preberi knjigo, beleži si svoja razmišljanja.
- Spominjaj se lepih doživetij v svojem življenju. Uredi album.
- Preživljaj čas v naravi, dokler je to mogoče.
- Ukvarjaj se s športom in potroši svojo energijo. To lahko počneš tudi v majhnem prostoru.
- Pogovarjaj se s prijatelji in kolegi. Povej jim, kako ti gre.
- Sproščaj se – z meditacijo, vajami dihanja, rituali, molitvijo – z vsem, kar ti dobro dene. Ideje lahko najdeš na spletu, na primer na YouTubeu.
- Novice in medije spremljaj zavestno in samo v določenem času.

3	<u>Oblikuj si rutino.</u> Lažje ti bo, če boš imel strukturiran dan in načrt za preživljanje tedna. Zadaј si različne naloge. Podpiraj sebe in druge.
4	<u>Govori o sebi.</u> Zberi pogum in poveј svoji partnerki_ju, kako se počutiš in kaj potrebuješ (npr. bližino in nežnost, mir, spolnost).
5	<u>Pazi na svoje meje.</u> Ustavi se, ko začutiš, da si pod pritiskom, stisnjen v kot ali živčen. Nič ni narobe, če se včasih odmakneš od drugih.
6	<u>Priznaj si, kar se dogaja v tebi.</u> Da bi prevzel nadzor nad svojim doživljanjem, se ga moraš zavedati.
7	<u>Naredi si načrt za ravnanje v stiski.</u> Ugotovi, kako se lahko pomiriš, ko imaš občutek, da je vsega preveč. Nekaj idej: <ul style="list-style-type: none"> ● Poјdi ven – v park, na balkon ali vsaj v drugo sobo. ● Enakomerno dihaj – pet sekund vdiha, pet sekund izdiha. Ponavljaj, dokler se ne umiriš. ● Gibaj se – če ne moreš ven, delaj sklece, skači, teči po stopnicah gor in dol. ● Popij kozarec vode ali kaj pojej. ● Uleži se in zapri oči.
8	<u>Bodi pozoren na svarilna znamenja in pravočasno uporabi načrt za ravnanje v stiski.</u> Svarilna znamenja so lahko preklinjanje, žaljivke, drhtenje, potenje, vpitje itd. Vzemi jih resno. Ko se pojavijo, moraš reagirati. Pomembno: Ko opaziš svarilne znake, takoj poveј partnerju_ki, da potrebuješ nekaj časa zase.
9	<u>Dovoli si poiskati podporo.</u> Pokliči na telefonske številke, kjer ti lahko svetujejo. Naredi ta korak.
10	<u>Svoje stiske in bolečine vzemi resno.</u> Poišči si podporo, ki jo potrebuješ, če sam doživljaš psihološko ali telesno nasilje. In na koncu: Alkohol in droge pomenijo tveganje. Uživaj jih kvečjemu zmerno. V nasprotnem primeru izgubljaš svojo moč in sposobnost samonadzora.

Če imate težave z obvladovanjem nasilnih impulzov, lahko vsak delovni dan od 8.00 do 20.00 pokličete na [Društvo za nenasilno komunikacijo](#): 01 434 48 22 in 031 770 120 (Ljubljana) ali 05 639 31 70 in 031 546 098 (Koper). Lahko jim tudi pišete na info@drustvo-dnk.si ali dnk.koper@siol.net.

Če potrebujete zaščito pred nasiljem, pokličite policijo na 113.

Druge telefonske številke za pomoč v stiski najdete na spletni strani <https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>.