



Korona-kriza: Vodič za preživljavanje

Naš posao je da savjetujemo i podržavamo muškarce. U trenucima krize, rizik od gubitka kontrole i pojave nasilja raste, to znamo iz iskustva. Ovim vodičem želimo da vam pomognemo kako bi ostali smireni u kriznim vremenima.

! Šta treba da znaš

Zabrana slobodnog kretanja. Ograničenja. Osjećaj kao da si zarobljen u kavezu. Sve su ovo veliki izazovi.

Sasvim je normalno i u redu ...

- ako se osjećaš bespomoćno i nesigurno, kao da nemaš kontrolu nad onim što se događa.
- ako imaš strah od zaraze virusom.
- ako se osjećaš skućeno, jer su tvoji ukućani stalno kod kuće, ili ako se, s druge strane osjećaš usamljeno, jer teško podnosiš izolaciju bez društvenih kontakata i intimnih veza.
- ako si zabrinut zbog svog zdravlja, zdravlja svoje porodice, finansijskog stanja ili posla.

Sve ovo uzrokuje stres i utiče na tvoju sposobnost brige za sebe i druge. Stres ograničava raspon tvojih osjećaja i način na koji vidiš svijet oko sebe. U takvim okolnostima vrlo je jednostavno početi tražiti krivce u drugima.

Ipak, ovakva osjećanja nisu razlog niti opravdanje za iskazivanje svojih frustracija i nezadovoljstva nad drugima. Odgovoran si za svoje ponašanje i kada se osjećaš bespomoćno, nesigurno i kada si bijesan. Nasilje nikada nije rješenje. Reci NE nasilju.

! Kako da se boriš protiv stresa

Ovdje možeš pronaći nekoliko preporuka za oslobađanje od stresa. Kreni od one koja ti se najviše dopada.

1 **Prihvati ono što ne možeš da promijeniš.** Biti bijesan na Covid-19 nema nikakvog smisla i čisto je gubljenje energije. Umjesto toga, pokušaj da učiniš slobodno vrijeme smislenim. Posmatraj ovu situaciju kao na novo iskustvo ili avanturu.

2 **Daj sebi ono što ti treba.** Učini nešto dobro za sebe i priušti sebi nešto čemu se možeš svakodnevno radovati.

- Slušaj muziku, čitaj knjige, napravi spisak stvari koje ti smetaju i želiš da ih promijeniš.
- Sjeti se lijepih trenutaka iz svog života. Napravi albume sa fotografijama.
- Provedi vrijeme napolju koliko možeš (poštujući pravila o fizičkoj distanci i druge epidemiološke preporuke i mjere).
- Bavi se sportom. Iskoristi svoju energiju. To je moguće i u malim i zatvorenim prostorima.
- Razgovaraj sa prijateljima i kolegama. Reci im kako se osjećaš.
- Opusti se kroz meditaciju, vježbe disanja, rituale, molitvu – što god ti najbolje odgovara. Ideje možeš pronaći na Internetu, kao na primjer na YouTube-u.
- Svjesno ograniči pristup vijestima i medijskom sadržaju.

3	<u>Dovedi se u red.</u> Organizuje svoje vrijeme. Dnevni i nedjeljni planovi ti mogu pomoći da se fokusiraš. Napravi sebi listu zadataka. Podrži sebe i druge.
4	<u>Iskaži i podijeli svoja osećanja i misli.</u> Skupi hrabrosti i kaži partnerki/partneru kako se osjećaš i šta ti je potrebno (na primjer blizina i nježnost, prostor za sebe).
5	<u>Budi svjestan granica.</u> Reci "stop" kad osjetiš da si satjeran u ćošak, kada si pod pritiskom, ljut ili iznerviran. U redu je ponekad isključiti se iz svega.
6	<u>Obrati pažnju na ono što se u tebi događa.</u> Kako bi mogao imati kontrolu nad svojim osjećanjima, moraš prvo biti svjestan o njima.
7	<u>Napravi plan za vanredne okolnosti.</u> Saznaj na koji način se možeš smiriti kada si u situaciji da ti je svega "preko glave". Evo nekoliko prijedloga: <ul style="list-style-type: none"> • Izađi napolje – u park, na balkon, na stepenište ili barem u drugu sobu. • Diši duboko – 5 sekundi udah, 5 sekundi izdah. Ponavljaj sve dok se ne smiriš. • Kreći se. Ako ne možeš napolju, radi sklekove, skači, trči po stepenicama. • Popij čašu vode ili pojedj nešto. • Lezi i zatvori oči.
8	<u>Budi svjestan svojih znakova upozorenja i na vrijeme kreni da sprovodiš plan za vanredne okolnosti.</u> Znakovi upozorenja mogu biti psovke, drhtanje, preznojavaње, vrisak itd. Shvati ih ozbiljno. Sada moraš da djeluješ. Važno: Kada primijetiš znakove upozorenja, obavijesti partnera da ti je potrebno da se odvojiš.
9	<u>Nemoj da se ustručavaš da tražiš pomoć.</u> U nastavku možeš naći informacije o tome kome se možeš javiti. Napravi taj prvi korak.
10	<u>Shvati ozbiljno svoju tjeskobu i bol.</u> Potraži podršku ako si žrtva psihičkog ili fizičkog nasilja. I na kraju, alkohol je rizik. Ako imaš potrebu, konzumiraj ga umjereno. U protivnom ćeš samo nanijeti štetu sebi i povećati šanse za gubitak kontrole.

Kontakti:

- Službene Vladine stranice o virusu Covid-19 sadrže tačne i pravovremene informacije o epidemiji.

- <http://vijeceministara.gov.ba/>

- <https://www.vladars.net/sr-SP-Cyrl/Vlada/Ministarstva/MZSZ/Pages/default.aspx>

- <http://www.fbihvlada.gov.ba/bosanski/>

- <https://www.zvizfbih.ba/dnevni-izvjestaj-za-potvrđene-slucajeve-covid-19-u-fbih/>

- <https://www.phi.rs.ba/>



**Young
Men
Initiative**