



Korona-kriza: Vodič za preživljavanje za muškarce pod pritiskom

Naš posao je da savetujemo 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. Osećaj kao da si zarobljen u kavezu. Sve su ovo veliki izazovi.

Sasvim je normalno i u redu ...

- ako se osećaš bespomoćno i nesigurno, kao da nemaš kontrolu nad onim
- što se događa.
- ako imaš strah od zaraze virusom.
- ako se osećaš skućeno, jer su tvoji ukućani stalno kod kuće, ili ako se, s druge strane, osećaš
- 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 utječe 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 osećanja, nisu razlog niti opravdanje za iskazivanje svojih frustracija i nezadovoljstva nad drugima. Odgovoran si za svoje ponašanje i kada se osećaš bespomoćno, nesigurno i kada si besan. Nasilje nikada nije rešenje. Reci NE nasilju.

! Kako da se boriš protiv stresa

Ovde možeš pronaći nekoliko preporuka za oslobađanje od stresa. Kreni od one koja ti se najviše sviđa.

1 **Prihvati ono što ne možeš da promeniš.** Biti besan na Covid-19 nema nikakvog smisla i čisto je gubljenje energije. Umesto toga, pokušaj da učiniš slobodno vreme smislenim. Posmatraju 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 promeniš.
- Seti se lepih trenutaka iz svog života. Napravi albume sa fotografijama.
- Provodi vreme napolju koliko možeš (poštujući pravila o fizičkoj distanci i druge epidemiološke preporuke i mere).
- Bavi se sportom. Iskoristi svoju energiju. To je moguće i u malim i zatvorenim prostorima.
- Razgovaraj sa prijateljima i kolegama. Reci im kako se osećaš.
- Opusti se kroz meditaciju, vežbe disanja, rituale, molitvu – što god ti najbolje odgovara. Ideje možeš pronaći na internetu, kao na primer na YouTube-u.
- Svesno ograniči pristup vestima i medijskom sadržaju.

3	<u>Dovedi se u red.</u> Organizuje svoje vreme. Dnevni i nedeljni planovi ti mogu pomoći da se fokusiraš. Napravi sebi listu zadataka. Podrži sebe i druge.
4	<u>Iskaži i podeli svoja osećanja i misli.</u> Skupi hrabrosti i kaži partnerki/partneru kako se osećaš i šta ti je potrebno (na primer blizina i nežnost, prostor za sebe).
5	<u>Budi svestan granica.</u> Reci "stop" kad osetiš da si sateran u ćošak, kada si pod pritiskom, ljut ili iznerviran. U redu je ponekad isključiti se iz svega.
6	<u>Obрати pažnju na ono što se u tebi događa.</u> Kako bi mogao imati kontrolu nad svojim osećanjima, moraš prvo biti svestan koja su.
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 predloga: <ul style="list-style-type: none"> • Izadi 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 svestan svojih znakova upozorenja i na vreme kreni da sprovodiš plan za vanredne okolnosti.</u> Znakovi upozorenja mogu biti psovke, drhtanje, preznojavaње, vrisak itd. Shvati ih ozbiljno. Sada moraš da deluješ. Važno: Kada primetiš znakove upozorenja, obavesti 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 teskobu i bol.</u> Potraži podršku ako si žrtva psihičkog ili fizičkog nasilja. I na kraju, alkohol je rizik. Konzumiraj ga umereno. U protivnom ćeš samo naneti štetu sebi i povećati šanse za gubitak kontrole.

Kontakti:

- Službena Vladina stranica o virusu Covid-19 sadrži tačne i pravovremene informacije o epidemiji. <https://covid19.rs/>. Informacije možeš dobiti i besplatnim pozivom na 19819.

- Ministarstvo zdravlja je otvorilo posebnu telefonsku liniju za psihosocijalnu pomoć građanima: 0800/309309.

- Institut za mentalno zdravlje ima posebnu liniju za starije od 18 godina: 063/1751150.



**Young
Men
Initiative**