கொரோனா நெருக்கடி: மனஅழுத்தத்திலுள்ள ஆண்களுக்கு வாழ்வைத் தொடர்வதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்

எங்கள் தொழில், ஆண்களுக்கான ஆலோசனை வழங்கலும் உதவுதலும் ஆகும். எமது அனுபவத்தலிருந்து நாம் அறிவதென்னவெனில், ஒரு நெருக்கடி நிலையில் ஒருவர் கட்டுப்பாட்டை இழப்பதும், வன்முறைக்குள்ளாவதும் அதிகமாகின்றது. ஆண் என்ற வகையில் கொரோனா நெருக்கடியில் மன அழுத்தங்களைத் தவிர்க்க, உங்களுக்கு உதவும் விடயங்களைக் கவனிப்போம்.

! நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவை:

- சுதந்திரமாக நடமாட முடியாது என்பதை உணருங்கள்
- கட்டுப்பாட்டுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள்
- தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டியதை உணருங்கள்

இது ஒரு சவால். இது மிகவும் சாதாரணமானது, செயற்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் சுய சிந்தனை இழந்தவராக அல்லது பாதுகாப்பற்றவராக உணர்ந்தால் நீங்கள் கட்டுப்பாட்டை இழக்கின்றீர்கள். நீங்கள் வைரசை நினைத்து, பயப்படுகிறீர்கள் என்றால், வீட்டில் முடங்கி இருப்பது அல்லது தனிமைப்படுத்தல் உங்களுக்குச் சிரமத்தை ஏற்படுத்துகின்றது என்றால், அருகாமையில் யாருடனும் தொடர்பற்று இருப்பதாக நீங்கள் கவலைப்படுபவராக இருந்தால், உடல்நலம், உங்கள் அன்புக்குரியவர், உங்கள் நிதிநிலைமை, தொழில் போன்றவற்றை எண்ணிக் கவலைப்படுபவராக இருந்தால், இவை அனைத்தும் உங்கள் சுயவழிநடத்தலையும், ஏனையவருடன் இசைந்து வாழ்தற்கான சாத்தியத்தையும் குறைக்கின்றது. மனஅழுத்தமானது, உணர்வுகளையும் முன்னோக்கான செயற்பாடுகளையும் குறைக்கின்றது.

இது மற்றவர் மேல் பழிசுமத்தலுக்கு வழிகோலுகின்றது. ஆனால் உங்கள் துன்பத்துக்கு மற்றவர்களைக் காரணமாக்குவதோ குறைசொல்வதோ தகாது. அதிகப்படியான சுமைகள், நிச்சயமற்ற தன்மைகள், கோபம் போன்றவற்றை நீங்கள் எவ்விதம் கையாள்கிறீர்கள் என்பதற்கு நீங்களே பொறுப்பு. வன்முறை ஒரு தீர்வல்ல. வன்முறை வேண்டாம்.

! மனஅழுத்தத்தைப் போக்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

மனஅழுத்தத்தை எவ்வாறு நீக்கலாம் என்பது பற்றிய பரிந்துரைகளைக் கீழே காணலாம். உங்களுக்கு ஈடுபாடான விடயங்களுடன் தொடங்குங்கள்.

1 **உங்களால் மாற்ற முடியாததை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்:** நீங்கள் கொரோனாவுக்கு எதிராக கிளர்ச்சி செய்யும்போது, தேவையின்றி உங்கள் சக்தியை இழக்கின்றீர்கள். இந்த நேரத்தில் புரிந்துணர்வு அவசியம். இது ஒரு புதிய அனுபவம். ஒரு சாகசம்.

2 **உங்களுக்குத் தேவையானதைக் கொடுங்கள்:** நல்லது செய்யுங்கள்.
ஓவ்வொரு நாளும் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சிதரும் விடயங்களை யோசியுங்கள
இசையைக் கேளுங்கள். ஒரு புத்தகத்தை வாசியுங்கள். நீங்கள் செய்யும் விடயங்களை எழுதுங்கள்; உங்கள் வாழ்க்கையில் மறக்கமுடியாத நிகழ்வுகளை நினைவுகொள்ளுங்கள். புகைப்பட அல்பங்களை உருவாக்குங்கள்; அனுமதிக்கப்படும் பட்சத்தில் வெளியே போய் நடவுங்கள்; உடற்பயிற்சி செய்து, உங்களைப் பலப்படுத்துங்கள் அதை ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட எல்லைக்குள்ளும் செய்யலாம்; நண்பர்களுடனும் சக ஊழியர்களுடனும் உங்கள் நிலைமை பற்றிய கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள; புதற்றமின்றி இருங்கள். உங்களுக்கேற்ற தியானம், சுவாசப் பயிற்சிகள், சடங்குகள், பிரார்த்தனைகள் போன்றவற்றில் ஈடுபடுங்கள். நீங்கள் இணையத்தில், உதாரணமாக யூடியூப் முதலானவற்றில் சில பதிவுகளைக் காணலாம்; செய்திகளையும் ஊடகங்களையும் அறிவுபூர்வமாகவும், வரையறுக்கப்பட்ட வகையிலும் பயன்படுத்துங்கள்.

3

ஒழுங்குமுறையைக் கடைப்பிடியுங்கள்: நாளாந்த, வாராந்த அட்டவணைகள் ஒழுங்குபடுத்தலுக்கு உதவுகின்றன. வெவ்வேறு செயல்கள் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உதவுங்கள்.

4

~~**நீங்களே பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்:**~~ நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள், உங்களுக்கு என்ன தேவை போன்றவற்றை துணைவியிடம் தைரியமாகச் சொல்லுங்கள் (நெருக்கம், மென்மை, உங்களுக்கான இடம், பாலியல் போன்றவை).

5

உங்கள் எல்லைகளைக் கவனியுங்கள்: நீங்கள் அழுத்தம், நரம்புத்தளர்ச்சி மற்றும் எரிச்சல் அடையும்போது நிறுத்தி, அவற்றை இல்லாதொழிப்பதே சிறந்தது.

6

உங்களில் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள்: நீங்கள் உங்களையே நோக்கினால் கட்டுப்பாட்டைப் பெறுவீர்கள்.

7

அவசர நிலைக்கான திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்: யாவும் எல்லை மீறும்போது உங்களை எவ்வாறு அமைதிப்படுத்துவது என்பதைக் கண்டறியுங்கள். சில பரிந்துரைகள்:

- வெளியே செல்லுங்கள்: பூங்கா, பல்கனி, குறைந்தபட்சம் வேறொரு அறையில்
- 5 வினாடிகளுக்கு சமமான நேர இடைவெளியில் மூச்சை உள்ளே எடுத்து, மீண்டும் 5 வினாடிகளுக்கு மூச்சை வெளிவிடுங்கள்.
- நீங்கள் வெளியே செல்ல முடியாத நிலையில் உடல் அசைவுகளைச் செய்யலாம். இருந்து எழும்பல், துள்ளல், படிகளில் மேலும் கீழும் ஓடுதல் போன்றவை.
- ஒரு குவளை தண்ணீர் அருந்துங்கள் அல்லது ஏதாவது உண்ணுங்கள்
- படுத்துக்கொண்டு கண்களை மூடுங்கள்

8

உங்கள் உடலின் எச்சரிக்கை சமிக்ஞைகளைக் கவனியுங்கள்: உங்கள் சுயமான அவசர திட்டத்தைச் சரியான தருணத்தில் பிரயோகியுங்கள். எச்சரிக்கை சமிக்ஞைகளாவன: சாபங்கள், அவமதிப்புக்கள், நடுங்குதல், வியர்த்தல், அலறல் போன்றவை. அவற்றை தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது நீங்கள் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். முக்கியமாக, உங்களுக்கு இப்போது ஒரு உதவி தேவை என்பதை துணைவியிடம் தெரிவியுங்கள்.

9

ஆதரவைப் பெற முனையுங்கள்: கீழே காணப்படும் முகவரிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

10

உங்கள் சொந்த காயங்களையும் உபாதைகளையும் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் உளவியல் அல்லது உடல் ரீதியான வன்முறைக்கு ஆளானால் ஆதரவைத் தேடுங்கள். **இறுதியாக, மதுவும் போதைப்பொருளும் ஆபத்தானவை. ஆதிகபட்சம் அளவாக உட்கொள்ளுங்கள். இல்லையெனின் நீங்கள் உங்களையும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டையும் பலவீனமாக்குவீர்கள்.**

இளைஞர், ஆண்கள் மற்றும் தந்தைமாருக்கான தகவல் வழங்கும் தலைமையகங்கள்

சுவிற்சர்லாந்து	www.maenner.ch	ஓஸ்ரியா	www.dmoe-info.at
ஜேர்மனி	www.bundesforum-maenner.de	லுட்சேர்ன்	www.agredis.ch
சுரிச்	www.mannebuero.ch	பேர்ன்	www.fachstellegewalt.ch

சுவிஸ் தேசிய திட்டத்தின் ஆண்கள் பராமரிப்பு மின்னஞ்சல்: info@maenner.ch

ஜேர்மனியில் தொடர்புகளுக்கு தேசிய ஆண்கள் சபை ஊடாக உதவிகளுக்கும் ஆலோசனைகளுக்கும்: www.maennerberatungsnetz.de

வன்முறைக்குட்பட்டோர் அல்லது வன்முறைக்குட்படுத்தப்படும் ஆபத்தை எதிர்நோக்கும் இளைஞர்களுக்கும், ஆண்களுக்குமான ஆலோசனை மையம் www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung

அல்லது தேசிய குற்றவியல் திணைக்களம் www.bag-taeterarbeit.de

ஓஸ்ரியா தொடர்புகளுக்கு: இந்த இணையத்தில் தேவையான ஆலோசனை விபரங்களைப் பெறலாம். https://dmoe-info.at/ueber_uns/organsationen

சுவிஸ் தொடர்புகளுக்கு: தொலைபேசி எண் 143 மூலம், எந்நேரத்திலும் ஜேர்மன், பிரெஞ்ச், இத்தாலி ஆகிய மூன்று மொழிகளிலும் உங்கள் முறைப்பாட்டைப் பதிவு செய்யலாம்.

கன்ரோன் பேர்னில் சிறுவயதுப் பிள்ளைகளின் தந்தைமாருக்கான தொலைபேசி எண் 079 8531557 (ஒரு வேலைநாளுக்குள் திரும்ப உங்களுடன் தொடர்புகொள்வார்கள்).

வன்முறை சம்பந்தமாக உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள ஆலோசனை மையத்துடன் கதைப்பதற்கான இணையம் www.fvgs.ch/Fachstellen.html

ஆலோசனை மையங்கள் யாவற்றிற்கும் பொதுவான இணையம் https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/.

வுன்முறைக்குட்பட்ட ஆண்களுக்கான இணையம் www.opferhilfe-schweiz.ch