



# 新冠危机：压力下的男性救生包

我们的工作是为男性提供建议和陪伴。我们通过以往的经验获悉：  
在危机暴发时，男性失去控制和变得暴力的风险会增加。在这里，我们要谈论的是，  
作为一名男性，如何帮助自己应对新冠危机中的紧张情绪。

!

## 你需要知道的

无法自由活动、行为受到限制、感觉自己被枷锁困住了。  
这是对自己的一个挑战。

这种感觉完全正常和自然...

- 如果你感到晕眩或不确定，并且无法控制自己。
- 如果你对病毒感到恐惧。
- 如果你感到紧迫压抑，或者你感到与世隔绝，  
你无法忍受这种没有接触和没有亲近的生活。
- 如果你担心：担心你的健康，担心你的亲人，担心你的经济状况和职场生涯。

所有这些都加重你的心理负担，降低你引导自己和感受他人的能力。

这些压力会使你的感觉和观点变的狭窄，诱使你寻找替罪羊。

但是：你没有理由也没有借口，只为了满足你的需要而忽略别人。

你要努力尝试，如何处理过度情绪化、恐慌或一些愤怒的行为。

暴力不是解决办法，务必对暴力说不。

!

## 你能对压力做些什么

在这里，你可以找到如何应付压力的建议。

你可以从最适合你的方面开始。

1

**接受你无法更改的事实。**不要试图徒劳对抗，  
你可以更好地利用这段时间：当作一种新的体验，一次冒险。

2

**给自己所需要的。**做好你自己，确保你每天都可以完成一些令自己高兴的事情。

- 听音乐、看书、写你所关注的内容。
- 回忆生活中的美好经历，把它制作成相册。
- 尽可能长的在大自然中运动身体。
- 运动到筋疲力尽，空间大小无所谓。
- 与朋友和同事谈心，让他们知道你的近况。
- 放松身心-进行冥想，呼吸练习，让生活有仪式感；祈祷-随便你如何。你可以在Internet上找到建议，例如在Youtube上。
- 理智和有针对性地看待新闻和媒体。

3	<b>安排任务。</b> 安排每日的工作和每周的计划，给自己制定方向。 安排不同的任务，支持自己和他人。
4	<b>分享自己。</b> 勇于告诉伴侣你的身体状况和需求（例如亲密和温柔，自己的个人空间，性爱）。
5	<b>关注你的极限。</b> 当你感到压力，局促或烦恼时，请停下来。这是正常的，你可以出去走一走。
6	<b>注意你正在发生什么变化。</b> 如果你能注意到自己的变化，你就能主动控制自己。
7	<b>制定应急计划。</b> 如果变化太多，你该让自己平静下来，这里有一些建议： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 到公园、阳台或至少去另一个房间活动一下</li> <li>● 均匀吸气5秒钟，然后呼气5秒钟。重复此过程，直到你感到情绪平定为止。</li> <li>● 活动起来。如果你不能出去：可以做俯卧撑、上下跳动上下楼梯。</li> <li>● 喝一杯水或吃点东西。</li> <li>● 躺下并闭上眼睛。</li> </ul>
8	<b>注意你的警报信号,并及时启用你的个人应急计划。</b> 警报信号表现为：咒骂、侮辱、颤抖、出汗、尖叫等。请认真对待这些信号，并且你必须采取应对措施。重要提示：告诉你的伴侣你现在需要一点时间独处。
9	<b>让自己获得帮助。</b> 你可以在下面找到联系方式，请采取行动吧。
10	<b>认真安抚自己的伤痛。</b> 如果你是心理或身体暴力的受害者，请为自己寻求必要的帮助。 最后：酒精和毒品是危险品。如果过度使用这些东西，你将变的虚弱和失去控制力。

在瑞士 ([www.maenner.ch](http://www.maenner.ch))，奥地利 ([www.dmoe-info.at](http://www.dmoe-info.at)) 和德国 ([www.bundesforum-maenner.de](http://www.bundesforum-maenner.de))，有专门为青年、男子和父亲提供隐私保护的组 织。

卢塞恩的男性暴力专业咨询机构 ([www.agredis.ch](http://www.agredis.ch))、苏黎世的男性办公室 ([www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)) 和伯尔尼的暴力专业咨询机构 ([www.fachstellegewalt.ch](http://www.fachstellegewalt.ch)) 进行合作，建立了国家允许的瑞士男性关怀计划，联系方式：[info@maenner.ch](mailto:info@maenner.ch)

**德国联系方式：**男性想寻求建议和帮助，可通过联邦平台[www.maennerberatungsnetz.de](http://www.maennerberatungsnetz.de)获得支持。

正在受暴力困扰或担心变的暴力的青少年和成年男性可以通过SKM的暴力咨询服务中心 ([www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-undmaennerarbeit/gewaltberatung/](http://www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-undmaennerarbeit/gewaltberatung/)) 或通过BAG肇事者工作中心 ([www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de)) 获得更多帮助。

**奥地利联系方式：**在 [https://dmoe-info.at/ueber\\_uns/organizations](https://dmoe-info.at/ueber_uns/organizations) 网站上，你可以找到咨询中心的介绍。

**瑞士联系方式：**143专线全天候为你服务（德语、法语、意大利语）。伯尔尼州“年幼孩子的父亲”提供热线咨询079 853 15 57（在一个工作日内回电）。如果你想谈论暴力，可以登陆建议中心网站：[www.fvgs.ch/Fachstellen.html](http://www.fvgs.ch/Fachstellen.html)。另一个网站：<https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/> 提供了所有瑞士咨询中心的介绍。