



# Kriza e Korona Virusit: Paketë ndihmëse për burrat që ndihen nën presion

Detyra jonë është të mbështesim dhe të ndihmojmë burrat. Nga përvoja, ne e dimë se situatat e krizës rrisin rrezikun e humbjes së kontrollit dhe aftësinë për t'u bërë i dhunshëm. Përmes kësaj pakete ndihmëse duam t'ju ndihmojmë që të qëndroni i qetë përgjatë krizës së virusit të Koronës.

!

## Çfarë duhet të dini

Nuk mund të lëvizësh lirshëm. Je i kufizuar. Ndiresh si i burgosur. Të gjitha këto janë një sfidë.

Është shumë normale që:

- të ndiresh i pafuqishëm, i pasigurt dhe sikur ke humbur kontrollin.
- të kesh frikë nga virusi.
- të ndiresh sikur shtëpia është e tejmbushur me njerëz – ose të ndiresh i izoluar dhe ta kesh të vështirë pa kontakte sociale dhe marrëdhënie intime.
- të shqetësohesh për shëndetin tënd, atë të familjes tënde ose të ardhmen tënde financiare dhe profesionale.

E gjitha kjo është stresuese dhe i limiton aftësitë e tua për t'u kujdesur për veten dhe për të qenë i ndjeshëm ndaj të tjerëve. Është tepër tunduese t'ua hedhësh fajin të tjerëve.

Por emocionet dhe ndjenjat tuaja nuk janë as arsye dhe as justifikim për të shfryrë mërzinë tënde tek të tjerët. Ti mbetesh përgjegjës për mënyrën sesi reagon kur ndiresh i tronditur, i pasigurt apo i zemëruar. Dhuna kurrë nuk është një zgjidhje. Thuaji jo dhunës.

!

## Çfarë mund të bësh kundër stresit

Më poshtë janë disa këshilla për të përballuar stresin. Filloni me rekomandimin që ju duket më i përshtatshëm.

1

**Prano atë që nuk e ndryshon dot.** Nuk ka kuptim të rebelohesh kundër virusit të Koronës, dhe kjo do të harxhojë shumë nga energjitë e tua. Në vend të kësaj, përpiqu t'i japësh kuptim kohës tënde. Kjo është një eksperiencë e re – një aventurë.

2

**Jepi vetes atë që të nevojitet.** Merru me veten dhe jepi çdo dite një motiv.

- Dëgjo muzikë, lexo një libër, mbaj shënim gjërat që të shqetësojnë.
- Kujto kohët e bukura që ke kaluar gjatë jetës tënde. Bëj albume me fotografi.
- Nëse mundesh, kalo sa më tepër kohë në natyrë.
- Merru me sport. Harxho energjinë tënde përmes aktivitetit fizik. Kjo është diçka që mund ta bësh edhe në ambiente shumë të vogla.
- Komuniko me miqtë dhe kolegët. Tregoju se si po ja kalon.
- Relaksohu – Mund të meditosh, të bësh ushtrime frymëmarrjeje, rituale, lutje – çfarëdo që funksionon për ty. Mund të gesh ide të reja relaksimi në rrjet, si për shembull në YouTube.
- Kufizo në mënyrë të ndërgjegjshme aksesin në media dhe lajme.

<b>3</b>	<b><u>Bëj një plan.</u></b> Planet ditore dhe javore ju ndihmojnë që të fokusoheni. Sfidoheni veten me detyra të ndryshme. Mbështesni veten dhe të tjerët.
<b>4</b>	<b><u>Ndani mendimet dhe ndjenjat tuaja.</u></b> Bëhuni kurajozë për të ndarë me partneren/partnerin mendimet dhe ndjenjat tuaja (si p.sh. afërsinë dhe qetësinë, hapësirën për veten tuaj).
<b>5</b>	<b><u>Bëhu i ndërgjegjshëm për kufijtë.</u></b> Shpreheni këtë kur ndiheni nën presion, i mënjanuar apo i mërzhitur. Ju e keni mundësinë të vendosni kufij.
<b>6</b>	<b><u>Pranoni atë që ju ndodh përbrenda.</u></b> Për të marrë kontrollin e çështjeve tuaja, ju duhet të jeni i ndërgjegjësuar për to.
<b>7</b>	<b><u>Bëni plane emergjence.</u></b> Zbuloni se si mund të qetësoni veten kur çdo gjë duket e tepruar. Më poshtë janë disa ide se si mund ta realizoni këtë: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilni jashtë – në park, në ballkonin tuaj ose të paktën në një dhomë tjetër.</li> <li>• Merrni frymë thellë – 5 sekonda thithni ajër brenda, 5 sekonda nxirreni ajrin jashtë. Përsëriteni deri sa të ndiheni më të qetë.</li> <li>• Lëvizni – Nëse nuk mund të dilni jashtë bëni stërvitje si pompa, kërcime, apo vrap nëpër shkallë.</li> <li>• Pini një gotë me ujë ose hani diçka.</li> <li>• Shtrihuni dhe mbyllni sytë.</li> </ul>
<b>8</b>	<b><u>Tregohuni i vetëdijshëm ndaj shenjave paralajmëruese dhe përdoreni në kohë planin e emergjencës.</u></b> Shenja paralajmëruese mund të jenë mallkimet, dridhjet, djersitja, ulërimat, etj. Tani ka nevojë që të veproni. E rëndësishme: Kur vini re shenja paralajmëruese, informoni partneren/partnerin tuaj se keni nevojë për pak kohë për veten tuaj.
<b>9</b>	<b><u>Jepini vetes mundësinë për të kërkuar ndihmë.</u></b> Më poshtë janë disa kontakte ku mund të kontaktoni. Ndërmerrni hapin e parë.
<b>10</b>	<b><u>Merrni seriozisht lëndimet tuaja.</u></b> Kërkoni ndihmën e duhur nëse jeni duke përjetuar dhunë fizike apo psikologjike. E fundit, jo për nga rëndësia: Droga dhe alkooli janë një rrezik. Nëse i përdorni, limitoni veten në përdorimin e tyre. Nëse nuk e bëni këtë do të dëmtoni veten, partneren, fëmijët tuaj dhe do rrisni shanset për të humbur kontrollin.

Individual\_Text: