



# بحران کرونا : پیشنهادات مفید برای مردان تحت فشار

شغل ما مشاوره و همراهی مردان هست. بنا به تجربه می دانیم که : در شرایط بحرانی خطر از دست دادن کنترل بیشتر شده و منجر به خشونت می شود. اینجاست که ما شما مردان را با پیشنهادات زیر راهنمایی می کنیم تا بتوانید در این بحران کرونا با لحظات پر استرس و ناملاطم مقابله کنید.

## آنچه باید بدانید

!

آزاد نبودن و محدودیت و در نتیجه احساس زندانی بودن خود یک چالش است. در چنین وضعیتی کاملاً طبیعی و عادی است که ...

. اگر احساس ضعف و ناتوانی میکنید و یا بخود اطمینان ندارید و کنترل خود را از دست می دهید.  
. اگر از ویروس می ترسید.

. اگر فضای خانه برای شما تنگ و کوچک شده و احساس تنهایی می کنید و تحمل این وضعیت بدون هیچگونه رفت و آمدی دشوار شده.

. اگر نگران سلامتی خود و عزیزان تان و امورات مالی و شغلی خود هستید.

همه اینها سبب فشار روحی شده و نه تنها قابلیت عملکردی خودتان را بلکه قدرت درک شما نسبت به اطرافیان تان را نیز کاهش می دهد. که این فشارها روی احساسات تاثیر گذاشته، دیدگاهها را محدود کرده و فرد به دنبال مقصر می گردد. اما: هیچ دلیل و عذری وجود ندارد که شما با دیگران پر خاشگری کنید. شما به تنهایی مسئول رفتار خود در مقابل فشارهای یاد شده، احساس عدم اطمینان و یا عصبانیت هستید. خشونت راه حل نیست. به خشونت " نه " بگویید.

## کاری که می توانید در مواقع استرس و فشار روحی انجام دهید

!

در اینجا توصیه هایی در مورد چگونگی کنار آمدن با استرس ارائه می دهیم. از آنچه که مخصوصاً برای شما جذاب و باب میلان است شروع کنید.

1

آنچه را که نمی توانید تغییر دهید بپذیرید. اگر بخواهید علیه کورونا بجنگید ، نیرو و انرژی خود را بی فایده از دست می دهید. بهتر است کوشش کنید که به این دوره و وهله زمانی معنایی بدهید: این تجربه ای جدید و ماجراجویانه در زندگی شما خواهد بود.

2

تنها آنچه را که لازم دارید برای خود فراهم کنید. کار خوب و نیکی برای خودتان انجام دهید. بدان فکر کنید که هر روز برای انجام کاری خوشحال کننده برنامه ای داشته باشید.  
» به موسیقی گوش دهید ، کتاب بخوانید ، آنچه را که به شما مربوط می شود بنویسید.  
» خاطرات خوب گذشته خود را مرور کنید. آلبوم عکس درست کنید.  
» تا حد امکان در طبیعت ورزش کنید.  
» ورزش کنید. انرژی انباشته شده خود را مصرف کنید. این کار را حتی در یک فضای محدود و کوچک هم می توانید انجام دهید.  
» با دوستان و همکاران در تماس باشید و از حال خود آنها را با خبر کنید.  
» با مدیتیشن ، تمرین های تنفسی ،انجام آیین ها ، دعا و نیایش و هر آنچه برای شما مناسب است بخود آرامش دهید. برای نمونه می توانید پیشنهاداتی را در اینترنت مثلاً در یوتیوب پیدا کنید.  
» از اخبار و رسانه ها آگاهانه و به اندازه استفاده کنید.

3	نظم و ترتیب دهید. کارهای گوناگونی را در برنامه روزانه و هفتگی خود بگنجانید. بدینگونه به خود و دیگران کمک کنید.
4	۴. با هم حرف بزنید. شجاعت این را باشید که به شریک زندگی خود بگوئید که چطور هستید و چه خواسته ایی دارید (مثلا ناز و نوازش، فضا و زمانی برای خودتان، تمایلات جنسی)
5	به حد و مرز خود توجه کنید. بگوئید " ایست، بس هست" هرگاه خود را تحت فشار دیده و در تنگنا حس کرده و عصبی می شوید. هیچ ایراد و اشکالی ندارد که از آن حالت و شرایط فاصله بگیرید.
6	به حالتهای درونی خود توجه کنید. اگر به آنها دقت کنید ، کنترل خود را به دست می آورید.
7	موارد اضطراری را پیش بینی و برای آن برنامه کنید. دریابید که هنگام عصبانیت چه چیزی شما را آرام می کند. چند پیشنهاد : <ul style="list-style-type: none"> <li>- بیرون ، در پارک، در بالکن و یا حداقل در یک اتاق دیگر بروید.</li> <li>- ۵ ثانیه به طور مساوی نفس عمیق بکشید و به مدت ۵ ثانیه بیرون بروید. این کار را تا زمانی که احساس آرامش نکرده اید تکرار کنید.</li> <li>- حرکت کنید. اگر نمی توانید بیرون بروید تمرینهایی چون سینه خیز رفتن ، پرش ، دویدن و یا ازپله ها بالا و پایین رفتن را انجام دهید.</li> <li>- یک لیوان آب بنوشید یا چیزی بخورید.</li> <li>- دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.</li> </ul>
8	به علائم هشدار دهنده خود توجه داشته باشید و برنامه اضطراری شخصی خود را در زمان مناسب انجام دهید. سیگنال های هشدار دهنده عبارتند از: فحش دادن ، توهین ، لرزش بدن ، عرق کردن، فریاد زدن و غیره . این علائم را جدی بگیرید. اکنون باید برای آرامش خود کاری انجام کنید. مهم این است: به شریک زندگی خود را بگوئید که در حال حاضر نیاز به زمانی برای آرامش خود دارید.
9	شهامت داشته باشید و درخواست کمک کنید. در همین باره آدرسهایی در پایین موجود هست. قدم اول را بردارید.
10	دلخوریها، آسیب ها و رنجش های خود را جدی بگیرید. اگر قربانی خشونت روحی روانی یا جسمی شده اید ، پشتیبانی و کمک بخواهید. و در آخر: الکل و مواد مخدر خطر به حساب می آیند. نهایتا در حد متوسط مصرف کنید. در غیر این صورت هم شخص خود و هم قدرت کنترل تان را ضعیف می کنید.

Individual\_Text: