



# Korona Kryzys: jak przetrwać jako mężczyzna pod presją

Naszym zadaniem jest doradzanie mężczyznom i towarzyszenie im. Wiemy z doświadczenia: w kryzysie wzrasta ryzyko utraty kontroli i gwałtowności. Tutaj mówimy, co pomaga ci jako mężczyźnie poradzić sobie z chwilami stresu podczas kryzysu koronowego.

## ! Co musisz wiedzieć

Brak możliwości swobodnego poruszania się. Bycie ograniczonym. Poczucie uwięzienia. To spore wyzwanie.

Jest całkowicie normalne i w porządku...

- jeśli czujesz się słabo lub niepewnie i brakuje ci kontroli.
- jeśli boisz się wirusa.
- jeśli w domu jest ciasno – lub jeśli czujesz się odizolowany i nie możesz go znieść bez kontaktów i bliskości.
- jeśli martwisz się: o zdrowie, o swoich bliskich, o swoją egzystencję finansową i zawodową.

Wszystko to obciąża i zmniejsza możliwości kierowania sobą i współodczuwania z innymi. Stres ogranicza uczucia i perspektywy. Prowadzi to do poszukiwania winnych.

**Ale: nie ma powodu ani usprawiedliwienia, aby twoje kłopoty wyładowywać na innych. Jesteś odpowiedzialny za to, jak radzisz sobie z nadmiernymi żądaniami, niepewnością lub gniewem. Przemoc nie jest rozwiązaniem. Powiedz przemocy nie.**

## ! Co możesz zrobić ze stresem

Tutaj znajdziesz zalecenia, jak dobrze radzić sobie ze stresem. Zacznij od tego, co szczególnie Ci się podoba.

**1** **Zaakceptuj to, czego nie możesz zmienić.**  
Niepotrzebnie tracisz moc, gdy buntujesz się przeciwko Koronie. Lepiej postaraj się zrozumieć ten czas: to nowe doświadczenie, przygoda.

**2** **Daj sobie to, czego potrzebujesz.**  
Zrób dla siebie coś dobrego. Postaraj się, żebyś mógł codziennie się na coś cieszyć.

- Słuchaj muzyki, czytaj książki, spisuj, co cię martwi.
- Pamiętaj o pięknych doświadczeniach w swoim życiu. Twórz albumy ze zdjęciami.
- Ćwicz na dworze, blisko natury tak długo, jak to możliwe.
- Uprawiaj sport. Wyżyj się. Możesz to zrobić w ograniczonej przestrzeni.
- Wymieniaj pomysły z przyjaciółmi i współpracownikami. Daj im znać, jak się masz.
- Relaks – medytacja, ćwiczenia oddechowe, rytuały, modlitwy – cokolwiek ci odpowiada. Możesz znaleźć sugestie w Internecie, na przykład na Youtube.
- Korzystaj z wiadomości i mediów świadomie i w ograniczony sposób.

<b>3</b>	<b><u>Wprowadź strukturę.</u></b> Dzienna struktura i tygodniowy harmonogram zapewniają orientację. Pomyśl o różnych zadaniach. Wspieraj siebie i innych.
<b>4</b>	<b><u>Komunikuj się.</u></b> Miej odwagę powiedzieć swojemu partnerowi, jak się masz i czego potrzebujesz (np. Bliskość i czułość, przestrzeń dla siebie, seksualność).
<b>5</b>	<b><u>Uważaj na swoje ograniczenia.</u></b> Powiedz stop, kiedy poczujesz presję, ciasnotę, zrytowanie. Można się wynieść.
<b>6</b>	<b><u>Zauważ, co się w tobie dzieje.</u></b> Jeśli spojrzysz, zyskasz kontrolę.
<b>7</b>	<b><u>Stwórz plan awaryjny.</u></b> Dowiedz się, jak się uspokoić, gdy wszystko staje się zbyt duże. Kilka sugestii: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wyjdź – do parku, na balkon lub przynajmniej do innego pokoju.</li> <li>● Wdychaj równomiernie przez 5 sekund i wydychaj przez 5 sekund. Powtarzaj to, aż poczujesz się spokojniejszy.</li> <li>● Rusz się. Jeśli nie możesz się wydostać: rób pompki, skacz, biegnij po schodach w górę i w dół.</li> <li>● Weź szklankę wody lub zjedz coś.</li> <li>● Połóż się i zamknij oczy.</li> </ul>
<b>8</b>	<b><u>Zwracaj uwagę na sygnały alarmowe i we właściwym czasie zastosuj swój osobisty plan awaryjny.</u></b> Sygnałami alarmowymi mogą być: przeklinanie, obrażanie, drzenie, pocenie się, krzyczenie itp. Potraktuj je poważnie. Teraz musisz działać. Ważne: Poinformuj swojego partnera, że potrzebujesz teraz chwili dla siebie.
<b>9</b>	<b><u>Pozwól sobie na wsparcie.</u></b> Poniżej znajdują się adresy. Zrób ten krok.
<b>10</b>	<b><u>Poważnie podchodź do własnych obrażeń i ran.</u></b> Szukaj wsparcia, jeśli jesteś ofiarą przemocy psychicznej lub fizycznej. I wreszcie: alkohol i narkotyki stanowią ryzyko. Konsumuj co najwyżej z umiarem. W przeciwnym razie osłabisz siebie i swoją kontrolę.

Individual\_Text: