



# Corona Krizi: Baskı altındaki erkekler için hayatta kalma kılavuzu

Bizim işimiz erkeklere tavsiyelerde bulunmak ve eşlik etmek. Tecrübelerimizin bize gösterdiği şu: Kriz sırasında kontrolü kaybetme ve şiddete yönelme riski artıyor. Böyle durumlarda erkeklere Corona-krizindeki stresli durumlarla başa çıkabilmeye destek olabilecek önerilerde bulunuyoruz.

!

## Bilmen gerekenler

Özgürce hareket edememek. Kısıtlanmak. Kendini hapiste hissetmek. Zor bir durum.

Bunlar tamamen normal...

- kendini güçsüz veya güvensiz ve kontrolünü kaybetmiş gibi hissediyorsan.
- virüsten korkuyorsan.
- evde daralıyorsan – veya kendini izole edilmiş hissediyorsan ve sosyal kontakların olmadan dayanamayacak gibi hissediyorsan.
- endişelerin varsa: sağlığını, sevdiklerinle, finansal ya da mesleki durumunla ilgili.

Tüm bunlar kendine yön göstermeni ve başkalarıyla empati kurmanı zorlaştırır. Stres, duygu ve perspektifleri daraltır, sana suçlu arattırır.

**Ama: Çektiğin zorlukların acısını başkalarından çıkarman için hiçbir neden veya geçerli bir mazeret yok. Bu öfke, güvensizlik ve aşırı yük ile başa çıkmak senin sorumluluğunda. Şiddet, bir çözüm değil. Şiddete Hayır de.**

!

## Stres karşısında yapabileceklerin

Burada stresle nasıl başa çıkabileceğine dair öneriler bulacaksın. Sana en çok hitap eden şeyle başla.

1

**Değiştiremeyeceğin şeyleri kabullen.** Corona'ya isyan edersen gereksiz yere güç kaybedersin. Bu döneme anlam katmaya çalış: Sanki yeni bir deneyim, bir macera gibi gör.

2

**Kendi ihtiyaçlarını karşıla.** Kendine iyi davran. Her gün seni mutlu edecek bir şeyler bul.

- Müzik dinle, kitap oku, içinden geçenleri yazıya dök.
- Hayatındaki güzel deneyimleri hatırla, fotoğraf albümleri yap.
- Doğada mümkün olduğunca uzun süre vakit geçir.
- Spor yap, enerjini tüket. Bunları küçük bir alanda bile yapabilirsin.
- Arkadaşlarınla fikir alışverişinde bulun. Nasıl hissettiğini bilmelerini sağla.
- Rahatla- meditasyon, nefes egzersizleri, ritüeller, dualar – bunlardan sana uygun olanları seç. İnternette, mesela Youtube'da, öneriler bulabilirsin.
- Haberleri ve medyayı bilinçli ve sınırlı bir şekilde takip et.

3	<b><u>Kendine bir düzen kur.</u></b> Günlük düzen ve haftalık bir program kendine rehberlik etmeni sağlar. Kendine görevler ver. Kendini ve başkalarını destekle.
4	<b><u>Hislerini paylaş.</u></b> Nasıl hissettiğini ve nelere ihtiyacın olduğunu eşinle paylaşma cesaretini göster. (Örneğin: yakınlık, kişisel alan, cinsellik)
5	<b><u>Sınırlarını koru.</u></b> Kendini baskı altında, köşeye sıkışık ya da sinirlenmiş hissettiğinde “Dur” de. Bazen kenara çekilmek tamamen normal.
6	<b><u>İçinden neler geçtiğine dikkat et.</u></b> Eğer fark edersen, kontrol sende kalır.
7	<b><u>Acil durum planı yap.</u></b> Her şey fazla geldiğinde kendini nasıl sakinleştireceğini öğren. Birkaç öneri: <ul style="list-style-type: none"><li>• Dışarı çık – parka, balkona veya en azından başka bir odaya geç.</li><li>• 5 saniye boyunca derin nefes al ve 5 saniye nefes ver. Sakinleşinceye kadar bunu tekrarla.</li><li>• Hareket et. Dışarı çıkamıyorsan şınav çek, zıpla ya da merdivenlerde yukarı ve aşağı koş.</li><li>• Kendine bir bardak su al ve bir şeyler ye.</li><li>• Uzan ve gözlerini kapat.</li></ul>
8	<b><u>Tehlike sinyallerine dikkat et ve kişisel acil durum planını zamanında uygula.</u></b> Tehlike sinyalleri şunlar olabilir: Küfür etmek, hakaret etmek, titreme, terleme, bağırma, vs. Bunları ciddiye al ve hemen harekete geç.  Önemli: Eşine şu an biraz kendine zamana ihtiyacın olduğunu söyle.
9	<b><u>Destek almaya engel olma.</u></b> Adresleri aşağıda bulabilirsin. İlk adımı at.
10	<b><u>Kendi yaralarını ve yaralanmalarını ciddiye al.</u></b> Psikolojik veya fiziksel şiddet mağduru isen destek iste. Ve son olarak: Alkol ve uyuşturucu bir risktir. En fazla uygun ölçüde kullan. Aksi takdirde kendini ve kontrolünü zayıflatacaksın.

Individual\_Text: