



Corona Krízis : Tulélő csomag nyomás alatt álló férfiaknak

A mi munkánk, férfiaknak tanácsot adni és támogatni őket.
Tapasztalatból tudjuk: vészhelyzetben emelkedik a riziko, hogy valaki elvesziti az önfegyelmet és erőszakos lesz.
Mi megmutatjuk itt, mi segít neked mint férfit stresszállapotokat a korona krízisben legyőzni.

! Mit kell tudnod:

Nem szabadon mozogni. Korlátozva lenni. Magát bezártnak érezni.
Az egy kihívás.

Ez egészen normális és rendben van ...

- ha gyengének és bizonytalannak érzed magad és a.
- ha félsz a vírustól.
- ha otthon túl szűk neked – vagy ha izoláltnak érzed magad és nem bírod ki kapcsolatok és közelség nélkül.
- ha aggodsz: az egészségedért, a kedveseidért, az anyagi és szakmai existenciáédért.

Ez mind nyomaszt és csökkenti az esélyeid, hogy fegyelmezd magad és együtt érezz mással. Stressz beszűkíti az érzéseket és a nézőpontot. Ez kísértés arra, hogy egy felelőst keressünk.

DE: Nincs semmi ok vagy bocsánat arra, hogy a te szorongásod máson kiadd.

Ez a te felelőséged, hogy a túlterheltségre, bizonytalanságra vagy a dühre hogyan reagálsz. Az erőszak nem megoldás. Mondj NEMET az Erőszakra.

! Mit tehetsz stressz ellen

Itt találsz tanácsokat, hogy jól reagálsz a stresszre. Kezd azzal, ami jobban megszólít.

1 **Fogadd el, amit nem tudsz megváltoztatni.** Szükségtelenül elveszítesz sok erőt, ha a korona ellen lázadsz. Próbáld meg inkább értelmet adni ennek az időszaknak. Ez egy új tapasztalat, egy kaland.

2 **Add meg magadnak, amire szükséged van.** Tegyéél valami jót magadnak. Figyelj rá, hogy minden nap valaminek örülni tudj.

- hallgass zenét, olvass egy könyvet, ird le ami nyugtalanít.
- Emlékezz szép élményekre amit megéltél. Készíts fotoalbumokat.
- Mozogj a természetben olyan sokáig, amíg tudsz.
- Sportolj, amíg erőd van. Azt szűk helyen is tudsz.
- Beszélj baráttal és ismerőssel. Mond el nekik, hogy érzed magad.
- Lazíts – meditálással, légyógyakorlattal, rituállal, imádkozással – ami neked passzol. Ösztönzést találsz az interneten, például youtube-on.
- Használd a híreket és a médiákat tudatosan és korlátozottan.

3	<u>Csinàlj rendszert.</u> Egy napirend és egy heti terv irányt adnak. Készíts különböző feladatokat. Segíts magadon és másokon.
4	<u>Beszélg magadrol.</u> Legyen bátorságod partnerednek elmondani, hogy hogy vagy és mire van szükség. (pl. közelség, érzékenység, nemiség, egyedül lenni)
5	<u>Figyelj a határaidra.</u> Mond hogy STOPP, ha nyomottnak, görcsösnek, idegesnek érzed magad. Rendben van, ha kivonulsz.
6	<u>Erzékeld, ami benned történik.</u> Ha odafigyelsz, irányítást nyersz.
7	<u>Csinàlj egy Vésztervet.</u> Találd ki, hogyan tudod megnyugtatni magad, ha minden túl sok lesz. Egy pár ötlet: <ul style="list-style-type: none"> • Menj ki – a parkba, az erkélyre vagy legalább egy másik szobába. • vegyél egyenletesen levegőt 5 másodpercig be, 5 másodpercig ki. Ismételd meg, míg megnyugszol. • Mozogj. Ha nem tudsz kimenni: csinàlj fekvőtámaszt, ugràlj, fuss a lépcsöházban fel és le. • Hozz magadnak egy pohàr vizet vagy egyél valamit. • Feküdj le és csukd be a szemed.
8	<u>Figyelj az vészjeleidre és hasznàld időben személyes vészhelyzeti terved.</u> Vészjelek lehetnek: kàromkodàs, sértegetés, remegés, izzadás, kiabálás stb. Most kell reagálnod. Fontos: Tájékoztasd partnered, hogy neked most egy pillanat kell magadnak.
9	<u>Engedd meg magadnak, hogy segítséget hozz.</u> Cimeket talàsz lejjebb. Tedd meg ezt a lépést.
10	<u>Vedd személyes sérelmeidet és sérüléseidet komolyan.</u> Keress magadnak támogatást, ha àldozata vagy pszichikai vagy fizikai erőszaknak. Végezetül: Alkohol és drogok kockázatosak. Mértékkel fogyaszd. Különbèn gyengited magad és irányítási képességed.

Individual_Text: