



Krisis Covid-19: Kit Ikhtiar Diri untuk Lelaki di bawah tekanan

Kita bertanggungjawab untuk memberi sokongan kepada kaum lelaki. Melalui pengalaman, kami tahu krisis sebegini meningkatkan risiko seseorang hilang kawalan diri dan menjadi agresif. Melalui kit ini, kami ingin membantu anda untuk kekal tenang dalam menghadapi krisis Covid-19 ini.

!

Apakah yang anda patut tahu

Tidak dapat bergerak dengan bebas, dikongkong dan hidup seperti dipenjarakan. Semua ini adalah cabaran.

Ini adalah suatu kebiasaan dan normal

- Merasa tidak mampu berbuat apa-apa, tidak selamat dan seperti hilang kawalan
- Takut kepada virus
- Merasa tertekan serta terasing di rumah sendiri dan mengalami tekanan sekiranya tidak ada hubungan sosial dan hubungan intim
- Risau tentang kesihatan diri, keluarga atau kewangan serta masa hadapan profesion

Semua ini memberi tekanan dan membataskan keupayaan anda untuk menjaga diri sendiri dan berempati terhadap orang lain. Tekanan ini boleh menyempitkan pandangan dan perasaan. Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain adalah tinggi.

Tetapi semua emosi ini tidak boleh dijadikan sebagai sebab atau alasan untuk melampiaskan ketidaksiapan hati anda terhadap orang lain. Anda tetap bertanggungjawab untuk mengawal perasaan itu. Keganasan bukanlah jawapannya. Katakan tidak kepada keganasan.

!

Apakah anda boleh lakukan untuk menangani tekanan

Ini adalah cadangan untuk menangani tekanan. Mulakan dengan perkara yang menyenangkan anda.

1

Menerima bahawa situasi pada masa ini tidak boleh diubah. Memberontak terhadap COVID-19 adalah tidak masuk akal dan hanya akan mengurangi tenaga anda. Sebaliknya, isi masa terluang anda dengan lebih bermakna. Anggaphlah bahawa ini adalah suatu pengalaman-suatu pengembaraan.

2

Berikan keutamaan kepada apa yang anda perlukan. Hargai diri anda dan buatlah sesuatu yang menyenangkan setiap hari.

- Mendengar muzik, membaca buku, mencatat dalam diari tentang cerita kehidupan anda.
- Mengenang kenangan indah yang berlaku dalam kehidupan anda. Buatlah album foto.
- Keluar rumah dan nikmati alam semulajadi sementara dibenarkan.
- Lakukan aktiviti sukan. Kekal bertenaga. Aktiviti ini boleh dilakukan juga di ruangan yang kecil.
- Teruskan berbual dan berkomunikasi dengan sahabat dan rakan pejabat. Kongsikan keadaan hidup anda.
- Bertenang. Anda boleh melakukan meditasi, latihan pernafasan, upacara amal, berdoa. Lakukanlah mana-mana yang membantu anda mencari ketenangan. Anda boleh cari idea melalui sumber atas talian seperti Youtube.
- Hadkan untuk melayari berita dan media.

3	<p>Perbaiki diri sendiri. Perancangan harian dan mingguan membantu anda lebih fokus. Cabar diri anda untuk melakukan tugas yang berbeza. Berikan sokongan kepada diri sendiri dan orang lain.</p>
4	<p>Kongsikan idea dan perasaan. Tampil dengan berani dan bersikap lebih terbuka untuk berkongsi perasaan dan keperluan dengan rakan dan pasangan anda (cth: ruang untuk diri sendiri)</p>
5	<p>Sedar akan batas anda. Bersuara apabila anda berasa tertekan atau sakit hati. Anda dibenar untuk menetapkan batasan anda.</p>
6	<p>Akui perasaan di dalam hati. Untuk mengawal isu yang dihadapi, anda harus sedar apa yang sedang berlaku.</p>
7	<p>Sediakan perancangan kecemasan. Fikirkan idea yang boleh membantu anda apabila bertindak luas batasan. Antara idea yang anda boleh lakukan ialah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keluar rumah seperti ke taman rekreasi (jika anda dibenarkan), ke beranda atau ke ruangan lain dalam di rumah. • Latihan pernafasan. Ulang latihan ini sehingga anda berasa tenang • Bergerak. Kalau tidak boleh keluar, buat aktiviti sukan yang boleh dilakukan di rumah seperti turun naik tangga dan tekan tubi. • Minum segelas air atau makanlah sesuatu • Baring dan tutup mata
8	<p>Sentiasa waspada dengan tanda-tanda amaran yang anda akan hilang kawalan dan gunakan rancangan kecemasan pada masa yang sesuai. Tanda amaran adalah seperti menggunakan perkataan makian, berpeluh, menjerit dan banyak lagi. Ini adalah perkara serius dan anda mestilah ambil tindakan. Apabila anda menyedari tanda amaran sedang berlaku, maklumkan sesiapa yang sedang bersama anda bahawa anda perlu masa untuk bersendirian.</p>
9	<p>Benarkan diri anda untuk minta dan menerima pertolongan. Ambil langkah pertama.</p>
10	<p>Ambil peduli kecederaan yang anda alami. Dapatkan sokongan yang anda perlu apabila anda mengalami keganasan dari segi psikologi dan fizikal.</p> <p>Selain itu, jangan ambil alkohol dan dadah untuk menangani masalah. Ia hanya akan membahayakan diri dan anda akan hilang kawalan.</p>