



Корона-кризис: набор для выживания для мужчин в стрессовой ситуации

Наша работа — консультировать и сопровождать мужчин. Мы знаем по опыту: в кризисной ситуации риск потери контроля возрастает, также опасность применения насилия. Здесь мы объясняем, что помогает тебе, как мужчине, справляться с моментами стресса в кризисной ситуации.

! Что тебе нужно знать

Когда ты не имеешь возможности свободно передвигаться, находишься в ограниченном пространстве, ты чувствуешь себя как в ловушке. Это — трудно.

Поэтому совершенно нормально...

- если ты чувствуешь себя слабым или неуверенным и не контролируешь ситуацию.
- если ты боишься вируса.
- если дома слишком тесно, или если ты чувствуешь себя изолированным и тебе трудно выдержать без человеческого контакта и близости.
- если ты беспокоишься: о своем здоровье, о твоих близких, о финансовом положении и профессиональных перспективах.

Все это создает психологическую нагрузку и уменьшает твою способность управлять собой и сопереживать другим. Стресс делает чувства и восприятие узкими. Это толкает тебя искать виновных.

Но: Нет ни причины, ни оправдания, чтобы вымещать свои негативные чувства на других. Ты сам отвечаешь за то, как ты справляешься с возросшей нагрузкой, своей неуверенностью или гневом. Насилие — это не решение! Скажи "нет" насилию!

! Что ты можешь сделать, чтобы побороть стресс

Здесь ты найдешь рекомендации, как хорошо справляться со стрессом. Начни выполнять те, которые тебя больше всего привлекают.

1 **Прими то, что не можешь изменить.** Ты бессмысленно потеряешь силу, если будешь отрицать ситуацию с корона-вирусом. Постарайся наполнять смыслом это время. Отнесись к нему как к новому опыту, приключению.

2 **Дай себе то, что тебе нужно.** Сделай себе приятное. Организуй для себя такие занятия, которые сделают тебя счастливее.

- Слушай музыку, читай книги, начни вести дневник.
- Вспомни о лучших впечатлениях своей жизни. Заведи новый фотоальбом.
- Двигайся на свежем воздухе, пока это разрешено выходить из дома.
- Занимайся спортом до изнеможения. Ты можешь делать это и в маленьком пространстве.
- Будь на связи с друзьями и коллегами. Дай им знать, как твои дела.
- Расслабься — с помощью медитаций, дыхательных упражнений, ритуалов, молитв, — так, как тебе угодно. Ты можешь найти предложения в Интернете, например, на Youtube.
- Потребляй новости из средства массовой информации осознанно и ограниченно.

3	Навести порядок. Ежедневное расписание и еженедельный график позволят тебе лучше ориентироваться. Ставь себе разнообразные задачи. Позаботься о себе и о других.
4	Поделись своими мыслями и чувствами. Имей смелость рассказать своему партнеру о своих чувствах и о том, что тебе нужно (например, близость и нежность, пространство для себя, секс).
5	Будь внимательным к своим границам. Скажи себе «стоп», когда почувствуешь себя усталым или раздраженным. Это нормально, когда ты временно отстраняешься.
6	Пойми то, что происходит внутри тебя, Когда ты обращаешь на это внимание, ты сохраняешь контроль.
7	Составь план на случай чрезвычайных ситуаций. Научись успокаиваться, когда дело зашло слишком далеко. Несколько советов: <ul style="list-style-type: none"> • Выйди на улицу или в парк, на балкон или, по крайней мере, в другую комнату. • Дыши равномерно: вдохни в течение 5 секунд, выдохни в течение 5 секунд. Повторяй это, пока не почувствуешь себя спокойнее. • Двигайся. Если ты не можешь выйти на улицу, отжимайся, прыгай, бегай вверх и вниз по лестнице. • Выпей стакан воды или съешь что-нибудь. • Положись с закрытыми глазами.
8	Обращай внимание на сигналы тревоги и своевременно выполняй свой личный план действий в чрезвычайных ситуациях. Сигналы тревоги могут быть: ругань, оскорбления, тряска, потливость, крики и т.д. Отнесись к ним серьезно. Время действовать. Важно: Сообщи своему спутнику жизни, что тебе нужна минутка для себя и прямо сейчас.
9	Позволь себе попросить о помощи. Ниже ты найдешь адреса. Действуй
10	Отнесись к своим собственным травмам и повреждением серьёзно. Также обращай за поддержкой, если ты сам стал жертвой психологического или физического насилия. И наконец: алкоголь и наркотики — зло. Если употребляешь, делай это в умеренных количествах, или не употребляй вообще. Иначе ты ослабишь себя и свой контроль.

Эти профилактические советы были подготовлены зонтичными организациями по работе с мальчиками, мужчинами и отцами в Швейцарии (www.maenner.ch), Австрии (www.dmoe-info.at) и Германии (www.bundesforum-maenner.de).

В сотрудничестве с офисом Agredis Luzern (www.agredis.ch), mannebüro züri (www.mannebuero.ch) и Fachstelle Gewalt Bern (www.fachstellegewalt.ch). Это стало возможным в рамках национальной программы MenCare Швейцария. Контактная информация: info@maenner.ch

Контакты в Германии: Федеральный мужской форум, который помогает найти советы и помощь через портал www.maennerberatungsnetz.de. Дополнительные консультационные центры для мальчиков и мужчин, которые находятся в опасности применения насилия, можно найти в консультационной службе SKM по вопросам насилия (www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/) или в BAG Täterarbeit (www.bag-taeterarbeit.de).

Контакты в Австрии: на сайте https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen ты найдешь обзор различных консультационных центров.

Контакты в Швейцарии: Тел. 143 доступен круглосуточно, чтобы ответить на ваши вопросы (на немецком, французском, итальянском языках). Отцы маленьких детей в кантоне Берн могут получить помощь по телефону для отцов 079 853 15 57 (обратный звонок в течение одного рабочего дня). Если хочешь поговорить о насилии, ты можешь найти ближайший к тебе консультационный центр на сайте www.fvgs.ch/Fachstellen.html. Обзор всех консультационных центров можно найти на сайте <https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/>. Для мужчин, которые сами подвергаются насилию: www.opferhilfe-schweiz.ch.