



Korona kríza: Príručka pre mužov na prekonanie stresu

Našou úlohou je poradiť mužom a podporovať ich. Zo skúseností vieme: V krízovej situácii narastá riziko straty kontroly a riziko stať sa násilným. Tu ti napovieme, čo ti pomôže vyrovnať sa so stresujúcimi momentami v Korona kríze.

! Čo musíš vedieť

Nemôcť sa voľne pohybovať. Byť obmedzený. Cítiť sa zatvorený. To je naozajstná výzva.

Je to úplne normálne a pochopiteľné...

- Ak máš pocit bezmocnosti, neistoty a nemáš kontrolu.
- Ak máš strach z vírusu.
- Ak sa cítiš doma stiesnene, izolovane a takmer nevydržíš bez kontaktu s ostatnými a bez blízkosti druhých ľudí.
- Keď sa obávaš: o zdravie, o tvojich blízkych, o tvoju finančnú a profesijnú existenciu.

To všetko ťa ťaží, vyčerpáva a znižuje tvoju schopnosť vcítiť sa sám do seba a do ostatných. Stres ovplyvňuje pocity a vnímanie vecí. Zváža k tomu hľadať si obetného baránka – vinníka.

Ale: neexistuje žiadny dôvod ani ospravedlnenie, aby si si vylieval zlosť na druhých. Si sám zodpovedný za to, ako sa popasuješ s preťaženosťou, neistotou a hnevom. Násilie nie je riešením. Povedz NIE násiliu.

! Čo sa dá robiť proti stresu

Tu nájdeš odporúčania, ako sa dá zvládnuť stres. Začni tým, s čím sa najviac stotožníš.

1 **Akceptuj, čo nemôžeš zmeniť.** Boj proti Korone je zbytočným plytvaním síl a energie. Radšej sa snaž dať tejto dobe zmysel: je to nový zážitok, dobrodružstvo.

2 **Dopraj si, čo potrebuješ.** Rob niečo dobré pre seba. Postaraj sa o to, aby si sa každý deň mal na čo tešiť.

- Počúvaj hudbu, čítaj knihu, zapisuj si, čo zamestnáva tvoju myseľ.
- Zaspomínaj si na pekné zážitky v tvojom živote. Urob si fotoalbum.
- Zostaň vonku tak dlho, ako sa dá.
- Športuj. Cvič do unavenia, dá sa to aj v malej miestnosti.
- Porozprávaj sa s priateľmi a kolegami. Povedz im, ako sa máš.
- Odreaguj sa: meditáciou, dýchacími cvičeniami, rituálmi, modlitbou – čokoľvek, čo máš rád. Podnety môžeš nájsť na internete, napr. na YouTube.
- Využívaj správy a médiá vedome a s mierou.

| | |
|-----------|---|
| 3 | Plánuj. Denná rutina a týždenný plán ti pomôžu lepšie sa orientovať. Zadať si rôzne úlohy. Podporuj ostatných. |
| 4 | Zdôver sa. Nájdi odvahu zveriť sa tvojej partnerke alebo partnerovi, ako ti je a čo potrebuješ (napr. ak potrebuješ pozornosť a nežnosť, priestor pre teba, rozprávaj sa o vašej sexualite). |
| 5 | Uvedom si svoje hranice a limity. Povedz DOSŤ, keď sa cítiš byť utlačovaný, zúfalý, stiesnený, naštvaný. Je v poriadku, keď to dostaneš zo seba von. |
| 6 | Uvedom si, čo sa deje v tvojom vnútri. Ak to budeš vnímať, získaš jednoduchšie sebakontrolu. |
| 7 | Urob si núdzový plán. Zisti, čo ťa upokojí, keď je toho na teba moc. Zopár tipov: <ul style="list-style-type: none"> • Choď von: do parku, na balkón alebo aspoň do inej izby. • Dýchaj pravidelne: nádych 5 sekúnd a výdych 5 sekúnd, pokým sa neukľudníš. • Hýb sa. Keď nemôžeš ísť von: cvič ľah-sed, skáč, behaj hore-dolu po schodoch. • Vypi pohár vody alebo zjedz niečo zdravé. • Ľahni si a zatvor oči. |
| 8 | Vnímaj svoje varovné signály a uplatni svoj núdzový plán včas. Varovné signály môžu byť: nadávky, urážky, chvenie sa, potenie, krik, atď. Ber ich vážne. Teraz musíš jednať. Dôležité: informuj svoju partnerku, partnera, že práve teraz potrebuješ chvíľu pre seba. |
| 9 | Maj odvahu požiadať o pomoc, podporu. Adresy nájdeš dolu. Urob tento krok. |
| 10 | Ber vážne svoje zranenia a trápenia. Vyhľadaj pomoc a podporu, keď si sám obeťou psychického alebo fyzického násillia. A na záver: alkohol a drogy predstavujú veľké riziko. Konzumuj ich s mierou. Inak budeš oslabený a stratíš kontrolu nad sebou. |

Príspevok na prevenciu od zastrešujúcich organizácií pre prácu s chlapcami, mužmi a otcami vo Švajčiarsku (www.maenner.ch), Rakúsku (www.dmoe-info.at) a Nemecku (www.bundesforum-maenner.de).

V spolupráci s Agredis Lucern (www.agredis.ch) manneburo züri (www.mannebuero.ch) a odborým strediskom "Násillie Bern" (www.fachstellegewalt.ch).
Povolený národným programom MenCare Switzerland. Kontakt: info@maenner.ch

Kontakty pre Nemecko: "Das Bundesforum Männer" pomáha hľadať poradenstvá a možnú pomoc pomocou portálu www.maennerberatungsnetz.de. Ďalšie poradenské centrá pre chlapcov a mužov, ktorí sa stali násillnými alebo sa boja stať sa násillnými, môžeš sa nájsť na „Poradenstvo o násillí SKM“ (www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-undmaennerarbeit/gewaltberatung/) alebo BAG PRÁCA PÁCHATELA (www.bag-taeterarbeit.de).

Kontakty pre Rakúsko: tu nájdeš prehľad poradenských centriér: https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen

Kontakty pre Švajčiarsko: Tel. 143 poradenstvo non stop 24 hodín denne (nemčina, francúzština, taliančina).
V kantóne Bern sa otcovia malých detí môžu obrátiť na linku 079 853 15 57 (pracovníci centra volajú späť do jedného pracovného dňa).
Ak chceš hovoriť o násillí, môžeš nájsť poradenské centrum v tvojom okolí pod www.fvgs.ch/Fachstellen.html.
Prehľad všetkých poradenských centriér na <https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/>.
Pre mužov, ktorí sú sami postihnutí násillím: www.opferhilfe-schweiz.ch