



# بحران کرونا : پیشنهادات مفید برای مردان تحت فشار

شغل ما مشاوره و همراهی مردان هست. بنا به تجربه می دانیم که : در شرایط بحرانی خطر از دست دادن کنترل بیشتر شده و منجر به خشونت می شود. اینجاست که ما شما مردان را با پیشنهادات زیر راهنمایی می کنیم تا بتوانید در این بحران کرونا با لحظات پر استرس و ناملاطم مقابله کنید.

## آنچه باید بدانید

!

آزاد نبودن و محدودیت و در نتیجه احساس زندانی بودن خود یک چالش است. در چنین وضعیتی کاملاً طبیعی و عادی است که ...

. اگر احساس ضعف و ناتوانی میکنید و یا بخود اطمینان ندارید و کنترل خود را از دست می دهید.  
. اگر از ویروس می ترسید.

. اگر فضای خانه برای شما تنگ و کوچک شده و احساس تنهایی می کنید و تحمل این وضعیت بدون هیچگونه رفت و آمدی دشوار شده.

. اگر نگران سلامتی خود و عزیزان تان و امورات مالی و شغلی خود هستید.

همه اینها سبب فشار روحی شده و نه تنها قابلیت عملکردی خودتان را بلکه قدرت درک شما نسبت به اطرافیان تان را نیز کاهش می دهد. که این فشارها روی احساسات تاثیر گذاشته، دیدگاهها را محدود کرده و فرد به دنبال مقصر می گردد. اما: هیچ دلیل و عذری وجود ندارد که شما با دیگران پر خاشگری کنید. شما به تنهایی مسئول رفتار خود در مقابل فشارهای یاد شده، احساس عدم اطمینان و یا عصبانیت هستید. خشونت راه حل نیست. به خشونت " نه " بگویید.

## کاری که می توانید در مواقع استرس و فشار روحی انجام دهید

!

در اینجا توصیه هایی در مورد چگونگی کنار آمدن با استرس ارائه می دهیم. از آنچه که مخصوصاً برای شما جذاب و باب میلان است شروع کنید.

1

آنچه را که نمی توانید تغییر دهید بپذیرید. اگر بخواهید علیه کرونا بجنگید ، نیرو و انرژی خود را بی فایده از دست می دهید. بهتر است کوشش کنید که به این دوره و وهله زمانی معنایی بدهید: این تجربه ای جدید و ماجراجویانه در زندگی شما خواهد بود.

2

تنها آنچه را که لازم دارید برای خود فراهم کنید. کار خوب و نیکی برای خودتان انجام دهید. بدان فکر کنید که هر روز برای انجام کاری خوشحال کننده برنامه ای داشته باشید.  
» به موسیقی گوش دهید ، کتاب بخوانید ، آنچه را که به شما مربوط می شود بنویسید.  
» خاطرات خوب گذشته خود را مرور کنید. آلبوم عکس درست کنید.  
» تا حد امکان در طبیعت ورزش کنید.  
» ورزش کنید. انرژی انباشته شده خود را مصرف کنید. این کار را حتی در یک فضای محدود و کوچک هم می توانید انجام دهید.  
» با دوستان و همکاران در تماس باشید و از حال خود آنها را با خبر کنید.  
» با مدیتیشن ، تمرین های تنفسی ، انجام آیین ها ، دعا و نیایش و هر آنچه برای شما مناسب است بخود آرامش دهید. برای نمونه می توانید پیشنهاداتی را در اینترنت مثلاً در یوتیوب پیدا کنید.  
» از اخبار و رسانه ها آگاهانه و به اندازه استفاده کنید.

3	نظم و ترتیب دهید. کارهای گوناگونی را در برنامه روزانه و هفتگی خود بگنجانید. بدینگونه به خود و دیگران کمک کنید.
4	۴. با هم حرف بزنید. شجاعت این را باشید که به شریک زندگی خود بگوئید که چطور هستید و چه خواسته ایی دارید (مثلا ناز و نوازش، فضا و زمانی برای خودتان، تمایلات جنسی)
5	به حد و مرز خود توجه کنید. بگوئید "ایست، بس هست" هرگاه خود را تحت فشار دیده و در تنگنا حس کرده و عصبی می شوید. هیچ ایراد و اشکالی ندارد که از آن حالت و شرایط فاصله بگیرید.
6	به حالتهای درونی خود توجه کنید. اگر به آنها دقت کنید، کنترل خود را به دست می آورید.
7	موارد اضطراری را پیش بینی و برای آن برنامه کنید. دریابید که هنگام عصبانیت چه چیزی شما را آرام می کند. چند پیشنهاد: <ul style="list-style-type: none"> <li>- بیرون، در پارک، در بالکن و یا حداقل در یک اتاق دیگر بروید.</li> <li>- ۵ ثانیه به طور مساوی نفس عمیق بکشید و به مدت ۵ ثانیه بیرون بروید. این کار را تا زمانی که احساس آرامش نکرده اید تکرار کنید.</li> <li>- حرکت کنید. اگر نمی توانید بیرون بروید تمرینهایی چون سینه خیز رفتن، پرش، دویدن و یا ازپله ها بالا و پایین رفتن را انجام دهید.</li> <li>- یک لیوان آب بنوشید یا چیزی بخورید.</li> <li>- دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.</li> </ul>
8	به علائم هشدار دهنده خود توجه داشته باشید و برنامه اضطراری شخصی خود را در زمان مناسب انجام دهید. سیگنال های هشدار دهنده عبارتند از: فحش دادن، توهین، لزش بدن، عرق کردن، فریاد زدن و غیره. این علائم را جدی بگیرید. اکنون باید برای آرامش خود کاری انجام کنید. مهم این است: به شریک زندگی خود را بگوئید که در حال حاضر نیاز به زمانی برای آرامش خود دارید.
9	شهامت داشته باشید و درخواست کمک کنید. در همین باره آدرسهایی در پایین موجود هست. قدم اول را بردارید.
10	دلخوریها، آسیب ها و رنجش های خود را جدی بگیرید. اگر قربانی خشونت روحی روانی یا جسمی شده اید، پشتیبانی و کمک بخواهید. و در آخر: الکل و مواد مخدر خطر به حساب می آیند. نهایتا در حد متوسط مصرف کنید. در غیر این صورت هم شخص خود و هم قدرت کنترل تان را ضعیف می کنید.

کمک های پیشگیرانه از سوی سازمان های برای کار پسران، مردان و پدران در سوئیس  
 (www.maenner.ch) سوئیس  
 (www.dmoe-info.at) اتریش  
 (www.bundesforum-maenner.de) آلمان

(www.agredis.ch) با همکاری دفتر تخصصی آگریس در لوژرن  
 (www.mannebuero.ch) zürli mannebüro، زوریخ  
 (www.fachstelletgewalt.ch) دفتر تخصصی خشونت در برن  
 info@maenner.ch برنامه ملی منکر در سوئیس این امکانات را فراهم کی کند

www.maennerberatungsnetz.de آدرس در آلمان: انجمن فدرال برای مردان برای کمک و مشاوره برای مردان از طریق پورتال پسران و مردانی که یا دست به خشونت زده اند و یا، ازاینکه، خود دست به خشونت بزنند می ترسند، می توانند با این مراکز خدمات مشاوره خشونت نیز تماس بگیرند  
 SKM (www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-ma-maennerarbeit/gewaltberatung/)  
 BAG (www.bag-taeterarbeit.de)

اطلاعات تماس برای مشاوره مناسب در اتریش [https://dmoe-info.at/ueber\\_uns/organizations](https://dmoe-info.at/ueber_uns/organizations)

اطلاعات تماس در سوئیس: تلفن 143 به شما شبانه روز به زبانهای (آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی) پدران کودکان خردسال در استان برن می تواند با این شماره تلفن ۰۷۹۸۵۲۱۵۵۷ تماس بگیرند و ظرف مدت یک روز با آنها تماس گرفته خواهد شد اگر می خواهید درباره موضوع خشونت صحبت کنید، نشانی داده شده مرکز مشاوره در نزدیکی محل زندگی شما را معرفی می کند. اطلاعات کلی مراکز مشاوره را در این نشانی می توانید پیدا کنید

<https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/>  
 برای مردانی که خود نیز مورد خشونت قرار گرفته اند  
[www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)