



# Krîza-Coronayê: Pêşgiriyan ji bo mêrên di bin zor û zerpê de û xwe ji vî halî xilas kirin

Pîşeya me şewirmendî û refaqaeta mêran e. Em ji pêkhatinan dizanin: Ku krîz derketin holê, rîskên qontrola xwe winda kirinê û zordarî zêdetir dibin. Aniha li vir emê bêjin û binivîsin, gelo wek zilam çî ye bibe alîkarî te ku tu nekevî bin qontrola stresê û li vê dema Krîza-Coronayê tu yê xwe çawa xilas bikî.

!

## Divê tu bizanî

Ne serbest bûyîn. Sînor kirî bûn. Xwe girtî hisîn. Ev hemu barên giran in.

Lê dîsa jî ev normal in û baş in ku...

- Ger tu xwe bê mecal an jî xwe bi dudilî bihîsî û qontrola xwe winda bikî.
- Ger tu ji ber vîrûsê bitirsî.
- Ger li mal dilê te teng bibe- an jî tu xwe îzole bihîsî û nikaribî bê têkilî û bê nêzîkbûniya kesekî din bimînî.
- Ger metirsî peyda bibin: wek ji bijîşkî, wek ji kesên li der û dora te yê tu jê hezdîkî, wek ji finansî û hebûn û tunnebûna te.

Ev hemû giranîya xwe didin ser te û derfetên te kem dîkin, wisa li hember te disekin ku tu bi halê kesekî din nehisî. Erê. Stres pê hesîyan û pêşdîtînen mirovan teng dîkin. Te tixin wê halî ku tu kesên din wek sûcdar bibînî.

**Lê: ya bi rastî, ti sedem û hecet nînin ku tu barê xwe, dil tengîya xwe biavêjî ser kesekî din. Tu bixwe berpirsyarî ku tu çawa xwe ji hêrs û ji dudilî xwe xilas bikî. Zordarî ne ti çareserî ye. Divê tu li hember zordariyê, tundîtîjîyê bisekinî û bêjî na.**

!

## Divê tu wisa li hember stresê bisekinî

Li vir tu yê peşniyarîyan bibînî, ku tu yê çawa dijî stresê bisekinî. Aniha tu jibo xwe çî bi taybetî dibînî, ji wê ve dest pê bike.

1

**Tiştên ku tu nikarî vebiguhêrî wana qebl bike.** Ger tu serî li hember Coronayê hildî, tu yê biwestî û bê mecal bimînî. Baştire ku, tu jixwe re maneyeka nû bibînî: Jixwe ew rewşa niha, tecrûbeyeka (serpêhatîyeka) nû ye, bûyereka nû ye.

2

**Tu çî dixwazî wê bike.** Jibo xwe tiştên baş bike. Hişyariyan bide xwe, wisa bike ku tu her roj bi tişteki nû dilşad û kêfxweş bibî.

- Guhdarî muzîkan bike, pirtûkan bixwîne, çî serî te mijûl dîke wê binivîsî ne.
- Tecrûbeyên xwe yê xweşik, ên ji jiyana te yê bihurî bîne bîra xwe. Jixwe re albûma fotoyan biceribîne.
- Hetta ku ji ber destên te hat biçe nav daristanan, derkeve xweza yê.
- Sporê bike. Aktîf be. Tu dikarî di nav mala xwe de jî sporê bikî.
- Bi heval û bi hevkarên xwe ve, di nav têkilî de be. Bila ew jî rewşa te yê ku de yê bizanin.
- Xwe bi medîstasyonan, bi ceribandînen nefesan, bi rîtûlan, bi dia û niyazan dilaram bike. Tu yê pêşniyaran li ser înternetê, ango di Youtube de bibînî.
- Nûçeyan û medyayê bi hişmendî û bi sînordarî bi kar bîne.

<b>3</b>	<b><u>Bi dûzan û bi pergal be.</u></b> Dûzana rojana û planên hefteyî, ewê serê te zelal bikin. Karên cûdahî bide ber xwe. Ji kesên biyanî re, yên ku tu nasnekî re bibe alîkar.
<b>4</b>	<b><u>Tev lê bibe.</u></b> Ku tişteki ji partnerê xwe bixwazî, wêrek be û bêje tu aniha çawayî û hewceya te bi çi heye (wek mînak: nêzika hevdi bûn, cihekî aramî ji bo xwe, sex).
<b>5</b>	<b><u>Sînore xwe bixwe bizane.</u></b> Bêje stop, ger tu xwe acizbûyî, tengbûyî, hêrsbûyî bihîsî. Normale ku carna dilê bixwaze ku tu xwe ji wan bi dûr bixî.
<b>6</b>	<b><u>Hişyarî be û xwe fêr bike.</u></b> Heke tu bêhnfireh, kûr û wêdetir binêhrî tu yê qontrolê bi dest xwe xini.
<b>7</b>	<b><u>Divê jibo rewşên awarte planeka te hebe.</u></b> Ku her tişteki li ser te zêde bû, bixwe tê derxîne ku, tu yê xwe çawa dîsa aramîdar bikî. Hinek pêşniyarî jibo te: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Derkeve der- biçe parkê, derkeve balkonê, an jî qet nabe biçe odeyeka din.</li> <li>• Di du hev de 5 hûrdeman nefesa xwe bikşîne û piştê 5 hûrdeman dîsa nefesa xwe berde. Wê dubare bike, hetta ku tu hinek dilaramî bibî.</li> <li>• Tevbigere. Ger tu nikarî derkevî der: Xwe li ser erdê dirêj bike, bazda, bileyze, di ser pêlîngan re berjor û berjêr here û were.</li> <li>• Kasekî av vexwe an jî tişteki bixwe.</li> <li>• Xwe li ser erdê dirêj bike û çavên xwe bigire.</li> </ul>
<b>8</b>	<b><u>Divê haya te ji sînyalên alarmê hebe, ku hewciya te pê bû, tu lêz bi lêz xwe bizivîrîni ser plana te yî awarte.</u></b> Sînyalên alarmê dibeku ev bin: acizî, xapinî, cirifin, xuh dayîn, qirîn hwd. Bala xwe bidê. Divê tu aniha rabî ser xwe û tevbigerî.  Girîng: xeberê bide partnerê/a xwe, aniha bêhna te teng bûye.
<b>9</b>	<b><u>Destûrê bide xwe, navêje paşguhê xwe daku tu alikariyê verbigerî.</u></b> Navnîşan li jêr in. Xwe paş ve nekişî ne, rewş cidî ye.
<b>10</b>	<b><u>Bala xwe bide dilêş û dilbirînen xwe.</u></b> Bi lêz û bez alikariyê bixwaze, ger ku te dît tu bixwe serî xwe tixî belayê û halê te yî bedenî û derûnî ne baş e. Û dawî: Alkol û madeyên tevizî riskên pir mezin in. Divê qirara wan hebe. Ku na tu yê xwe qels bikî û dibeku tu yê ji bin qontrolê xwe derbikevî.

Prevensiyon jibo ciwan-, mêr- û bavan li Swîsre ([www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)), Austrê ([www.dmoe-info.at](http://www.dmoe-info.at)) û Almanya ([www.bundesforum-maenner.de](http://www.bundesforum-maenner.de)).

Bi hevkarîya Fachstelle Agredis Luzern ([www.agredis.ch](http://www.agredis.ch)), wek mannebûro zûri ([www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)) û Fachstelle Gewalt Bern ([www.fachstelligewalt.ch](http://www.fachstelligewalt.ch)). Ji hêla programa neteweyî MenCare Swîsre. Kontakt: [info@maenner.ch](mailto:info@maenner.ch)

**Têkilî li Almanya:** Ew Bundesforum Männer di ser portala [www.maennerberatungsnetz.de](http://www.maennerberatungsnetz.de) piştgiriyê dide kesên ku alikariyê û şewirmendiyê bixwazin. Karûbarê ofîsên şewirmendiyê ji bo ciwanan û mêran ewên ku tundtûj bûn an jî ditirsin ku tundtûj bin, ew dikarin xwe di ser Gewaltberatung des SKM ([www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/](http://www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/)) an jî die BAG Täterarbeit ([www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de)) re xwe bigihînin şewirmendiya tundtûjî.

**Têkilî li Austrê:** Li ser [https://dmoe-info.at/ueber\\_uns/organisationen](https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen) hunê navnîşanên ofîsên şewirmendiyê bibînin.

**Têkilî li Swîsre:** Tel. 143 her dem vekirî ye (almanî, fransî, îtalî). Bavên zarokên piçûk li kantona Bernê di bin telefona 079 853 15 57 de alikariyê (di nav rojên xebatê de) didin. Ger tu dixwazî li ser tundtûjî bi axifî, ew jî li ser vê [www.fvgs.ch/Fachstellen.html](http://www.fvgs.ch/Fachstellen.html) navnîşanî ye. Ew lînk, derheqê hemû navendên oewirdariyê de pêşkêşî dike. <https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/>. Jibo zilamên tundtûjî bi wan bûyî: [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)