



# Στην εποχή του COVID-19: οδηγός επιβίωσης για άντρες που βιώνουν πίεση και στρες

Δουλειά μας είναι να ακούμε και να υποστηρίζουμε τους άντρες. Γνωρίζουμε από την εμπειρία μας ότι οι καταστάσεις κρίσης αυξάνουν τον κίνδυνο να νιώσει κανείς ότι χάνει τον έλεγχο και να γίνει βίαιος. Με αυτόν τον οδηγό επιβίωσης θέλουμε να σε βοηθήσουμε να παραμείνεις ήρεμος κατά τη διάρκεια της κρίσης του κορωνοϊού.

!

## Τι πρέπει να ξέρεις

Δεν μπορείς να κυκλοφορήσεις ελεύθερα. Νιώθεις περιορισμένος. Αισθάνεσαι ότι έχεις παγιδευτεί. Όλα αυτά είναι σημαντικές προκλήσεις.

Είναι, λοιπόν, απόλυτα φυσιολογικό:

- Να νιώθεις ανίσχυρος, ανασφαλής και να έχεις την αίσθηση ότι έχεις χάσει τον έλεγχο.
- Να φοβάσαι τον κορωνοϊό.
- Να νιώθεις ότι πνίγεσαι μέσα στο σπίτι ή να νιώθεις απομονωμένος και να δυσκολεύεσαι να τα βγάλεις πέρα χωρίς κοινωνικές επαφές και στενές διαπροσωπικές σχέσεις.
- Να ανησυχείς για την υγεία σου, την οικογένειά σου, την οικονομική ή την επαγγελματική σου κατάσταση.

Όλα αυτά τα συναισθήματα προκαλούν στρες και περιορίζουν την ικανότητά σου να φροντίσεις τον εαυτό σου και να καταλάβεις τους ανθρώπους γύρω σου. Όταν είμαστε αγχωμένοι, περιορίζεται ο τρόπος που βλέπουμε τα πράγματα και μπαίνουμε στον πειρασμό να ρίχνουμε το φταίξιμο σε άλλους.

Όμως τα συναισθήματα αυτά δεν αποτελούν ποτέ αιτία ή δικαιολογία για να ξεσπάς τον εκνευρισμό και την απογοήτευσή σου σε άλλους. Παραμένεις πάντα υπεύθυνος για την αντίδρασή σου όταν αισθάνεσαι ζορισμένος, ανασφαλής ή θυμωμένος. Η βία δεν είναι ποτέ λύση. Πες όχι στη βία.

!

## Πώς μπορείς να αντιμετωπίσεις το στρες

Εδώ θα βρεις μερικές προτάσεις για το πώς μπορείς να διαχειριστείς το στρες. Ξεκίνα με την πρόταση που προτιμάς.

1

Αποδέξου αυτό που δεν μπορείς να αλλάξεις. Δεν έχει κανένα νόημα να επαναστατείς ενάντια στον κορωνοϊό -το μόνο που καταφέρνεις είναι να σπαταλάς την ενέργειά σου. Αντ' αυτού, προσπάθησε να δώσεις νόημα στο χρόνο σου: αυτό που ζούμε είναι μια νέα εμπειρία, μία περιπέτεια.

2

Δώσε στον εαυτό σου αυτό που χρειάζεται. Φρόντισε τον εαυτό σου και βρες πράγματα που θα σε κάνουν να ανυπομονείς για την κάθε μέρα.

- Άκουσε μουσική, διάβασε ένα βιβλίο, γράψε γι' αυτό που σου συμβαίνει.
- Θυμήσου τις ωραίες στιγμές που έχεις ζήσει. Φτιάξε άλμπουμ με φωτογραφίες.
- Βγες έξω και πέρασε χρόνο στη φύση, μέσα στα όρια που επιτρέπουν οι κανονισμοί.
- Αθλήσου. Εκτόνωσε την ενέργειά σου. Μπορείς να το κάνεις ακόμα και σε πολύ μικρούς χώρους αυτό.
- Μίλα με φίλους και συναδέλφους σου. Πες τους πώς είσαι.
- Μπορείς να κάνεις διαλογισμό, αναπνευστικές ασκήσεις, κάποιο τελετουργικό ή μία προσευχή -ό,τι σου ταιριάζει καλύτερα. Μπορείς να βρεις σχετικές ιδέες στο ίντερνετ.
- Περιορίσε συνειδητά την ενασχόλησή σου με τις ειδήσεις και τα νέα από τα ΜΜΕ.

3	<p><b>Κάνε εκκαθάριση.</b> Τα ημερήσια και εβδομαδιαία πλάνα σε βοηθάνε να συγκεντρωθείς. Δοκίμασε να ασχοληθείς με διαφορετικές δραστηριότητες από αυτές που έχεις συνηθίσει. Υποστήριξε τον εαυτό σου και τους γύρω σου.</p>
4	<p><b>Μοιράσου τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου.</b> Βρες το θάρρος να μοιραστείς αυτά που νιώθεις και αυτά που χρειάζεσαι με την ή τον σύντροφό σου (π.χ. οικειότητα και τρυφερότητα, χώρο για τον εαυτό σου).</p>
5	<p><b>Λάβε υπόψιν τα όριά σου.</b> Όταν νιώθεις πίεση, επικοινωνήσε το, το ίδιο και όταν νιώθεις να στριμώχνεσαι ή να εκνευρίζεσαι. Έχεις το δικαίωμα να θέσεις τα όριά σου.</p>
6	<p><b>Αναγνώρισε αυτό που συμβαίνει μέσα σου.</b> Για να μπορέσεις να αντιμετωπίσεις αυτά που σε απασχολούν χρειάζεται πρώτα να τα έχεις συνειδητοποιήσει.</p>
7	<p><b>Φτιάξε ένα πλάνο έκτακτης ανάγκης.</b> Εντόπισε τρόπους με τους οποίους μπορείς να ηρεμήσεις τον εαυτό σου όταν νιώθεις να σε πνίγουν οι συνθήκες γύρω σου. Να μερικές ιδέες:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βγες έξω: στο δρόμο, στο μπαλκόνι σου ή ακόμα και σε ένα άλλο δωμάτιο.</li> <li>• Πάρε ήρεμες ανάσες: 5 δευτερόλεπτα εισπνοή, 5 δευτερόλεπτα εκπνοή. Επανάλαβε μέχρι να νιώσεις πιο ήρεμος.</li> <li>• Κινήσου: ακόμα κι αν δεν μπορείς να βγεις έξω, κάνε πούσαπς, πήδα ψηλά ή ανέβα τρέχοντας τη σκάλα.</li> <li>• Πιες ένα ποτήρι νερό ή φάε κάτι.</li> <li>• Ξάπλωσε και κλείσε τα μάτια σου για λίγο.</li> </ul>
8	<p><b>Έχε το νου σου για προειδοποιητικά σημάδια και χρησιμοποίησε εγκαίρως το πλάνο σου για τις έκτακτες ανάγκες.</b> Προειδοποιητικά σημάδια μπορεί να είναι οι βρισιές, το τρέμουλο, ο ιδρώτας, τα ουρλιαχτά κ.ά. Φρόντισε να τα πάρεις στα σοβαρά. Είναι στιγμή να κάνεις κάτι. Σημαντικό: Μόλις παρατηρήσεις κάποιο προειδοποιητικό σημάδι, ενημέρωσε την ή τον σύντροφό σου ότι χρειάζεσαι λίγο χρόνο μόνος σου.</p>
9	<p><b>Επίτρεψε στον εαυτό σου να ζητήσει βοήθεια.</b> Παρακάτω θα βρεις κάποιους φορείς με τους οποίους μπορείς να επικοινωνήσεις. Κάνε ένα πρώτο βήμα.</p>
10	<p><b>Πάρε στα σοβαρά τα τραύματα και τις πληγές σου.</b> Αναζήτησε την υποστήριξη που χρειάζεσαι αν υφίστασαι σωματική ή ψυχολογική βία. Και τέλος, κάτι εξίσου σημαντικό: Τα ναρκωτικά και το αλκοόλ αποτελούν κίνδυνο. Αν τα χρησιμοποιείς, περιορίσε τα. Αν δεν το κάνεις, το μόνο που θα πετύχεις είναι να κάνεις κακό στον εαυτό σου και να αυξήσεις τις πιθανότητες να χάσεις τον έλεγχο. Χρήσιμοι σύνδεσμοι για την Ελλάδα:</p>