



# ازمة كورونا: عدة النجاة للرجال تحت الضغط

مهمتنا هي تقديم المشورة للرجال ومرافقتهم. نحن ندرك من واقع الخبرة ان احتمال فقدان السيطرة والجنوح الى العنف يرتفع اثناء الازمات. وفي هذا سنعرفك على ما قد يسانئك كرجل للتغلب على الضغط اثناء ازمة كورونا.

## ما يجب ان تعرفه:

!

عدم القدرة على الحركة بحرية، والخضوع لحدود والاحساس بالحبس، كل هذه امور تشكل تحدي للمرأ لذلك فمن الطبيعي ان تشعر بالعجز او فقدان الاحساس بالأمان والسيطرة ان تشعر بالخوف من الفيروس ان تشعر بالضيق في المنزل او بالعزلة او بأنك توشك أن تكون غير قادر على الاستمرار دون التواصل والتواجد مع الآخرين. ان يؤرقك القلق بشأن صحتك واحبابك وكيانك الوظيفي والمالي كل ذلك يشكل حملا عليك ويقصص من قدرتك على التحكم في الذات والتعاطف مع الآخرين. فالضغط يحد من المشاعر ويضيق المنظور الذي نرى من خلاله الامور. ويؤدي بنا الى البحث عن مذنب او مذنبين نحملهم مسؤولية ما نعاني منه. ولكن ليس هناك سبب منطقي او مبرر لتنفيس ما تعاني منه من ضغط من خلال توجيهه للغير. فمسؤولية التعامل مع ما هو أكثر من ما في الوسع والقلق والغضب تقع عليك وحدك. فالعنف ليس حلا، ولذلك يتعين عليك لفظ العنف ورفضه: لا للعنف

## ما يمكن فعله لمواجهة الضغط

!

ستجد هنا مجموعة من النصائح، لكيفية التعامل مع الضغط بشكل جيد، ابدأ بتطبيق تلك التي تروق لك أكثر:

1 اقبل ما لا تستطيع تغييره. إنك تفقد طاقتك دون جدوى ان اعلنت التمرد على كورونا. حاول ان تضي على هذه المرحلة معنى لكونها تجربة جديدة، بل مغامرة

2 اعطي نفسك ما تحتاجه. افعل يوميا شيئا يجعلك تشعر بالرضا وشيء من السرور

- استمع للموسيقى، اقرأ كتاب او دون خواطرك حول ما يشغل بالك
- استدع ذكريات جميلة في حياتك، نظم الصور الفوتوغرافية في ألبومات
- تحرك في الطبيعة بقدر المستطاع.
- مارس الرياضة. أفرغ طاقتك، ويمكنك فعل هذا أيضا في المكان الضيق.
- تواصل مع الاصدقاء والزملاء. اخربهم بأحوالك
- استرخ من خلال ممارسة التأمل وتمارين التنفس والصلوات والطقوس، وفقا لما يناسبك.
- اجعل متابعتك للأخبار واستخدام وسائل التواصل يكون بوعي وبشكل محدود.

3	قم بوضع خطة. الخطة اليومية والاسبوعية تساعد في التوجه. خطط للقيام بمهام مختلفة. ساند نفسك وغيرك.
4	عبر بصراحة عن مشاعرك واحتياجاتك لشريكك (مثلا ان كنت في حاجة لحنان أو بعد أو الى الجنس).
5	حافظ على حدودك. وعبر عنها عند شعورك باجتياح الآخرين لحيزك و تسببهم لك في الضي
6	ارصد ما يحدث بداخلك فإن مطالعتك لما يحدث بداخلك تعطيك تحكما في ما يدور في داخلك.
7	ضع خطة لحالة الطوارئ. فكر فيما قد يساعدك على استعادة هدوءك عند الحاجة وحدده فيما يلي بعض المقترحات: اخرج الى المتنزه او الى الشرفة او على الاقل انتقل الى غرفة اخرى - تنفس بانتظام ، استنشق الهواء على مدار 5 ثوان واخرجه على مدار 5 ثوان، وكرر ذلك حتى تشعر - باسترجاع بعض الهدوء تحرك ان لم تتمكن من الخروج من خلال القفز او صعود ونزول السلم او تمارينات الضغط - اشرب الماء او تناول شيء تأكله - استلق واغلق عينيك -
8	انتبه الى اشارات الانذار الخاصة بك لتفعل خطتك الشخصية للطوارئ قبل فوات الاوان، وقد تكون الاشارات التعرق او الصراخ او الارتعاد او توجيه الاساءة للغير... خذها على محمل الجد واعلم حينها انه وجب عليك تفعيل خطتك. من المهم ان تخبر شريكك او شريكك أنك في تلك اللحظة بحاجة للاختلاء بنفسك.
9	اسمح لنفسك بطلب المساندة. ستجد عناوين أدناه. قم بتلك الخطوة.
10	تعامل بالجدية المطلوبة اذا تعرضت للإيذاء او الاصابة. ابحث عن المساندة اذا وقعت ضحية للعنف المعنوي او البدني. واخيرا: الكحوليات والمخدرات تشكل خطرا. اذا قمت بتناولها فليكن بقدر محدود لكي لا تضعف من قدرتك على السيطرة.

هذه مساهمة من المنظمات التالية لمساندة الشباب والرجال والآباء في سويسرا ([www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)) في النمسا ([www.dmoe-info.at](http://www.dmoe-info.at)) في ألمانيا ([www.bundesforum-maenner.de](http://www.bundesforum-maenner.de)).  
بالتعاون مع: المقر التخصصي اجرديس لوتسرن ([www.agredis.ch](http://www.agredis.ch)) ، مكتب الرجال تسوري ([www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)) المقر التخصصي لمكافحة العنف برن ([www.fachstellengewalt.ch](http://www.fachstellengewalt.ch)).  
من خلال البرنامج القومي MenCare Schweiz  
[info@maenner.ch](mailto:info@maenner.ch)

جهات الاتصال في ألمانيا: المنتدى الفدرالي للرجال يساند الباحثين عن المشورة و المساعدة من خلال بوابة [www.maennerberatungsnetz.de](http://www.maennerberatungsnetz.de)  
يمكن الوصول لجهات مشورة اخرى للشباب والرجال الذين ارتكبوا اعمال عنف او يخشون ارتكابها من خلال الروابط التالية /[www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/](http://www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/) او [www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de)

جهات المشورة المعنية في النمسا ستجدها من خلال الرابط التالي  
[https://dmoe-info.at/ueber\\_uns/organisationen](https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen)

جهات الاتصال في سويسرا. الرقم الهاتفي 143 متاح 24 ساعة للاستماع اليك وتقديم المشورة بالالمانية والفرنسية والابطالية (تتم معاودة الاتصال خلال 15 57 853 079 ابناء الاطفال الصغار في كنتون برن يمكنهم الحصول على المشورة من خلال الرقم الهاتفي يوم عمل)  
[www.fvgs.ch/Fachstellen.html](http://www.fvgs.ch/Fachstellen.html) يمكنك الوصول لمقر المشورة الاقرب لك من خلال الرابط  
<https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/> قائمة شاملة لجميع مقرات المشورة من خلال رابط