



# EMERGENZA COVID-19: survival kit per uomini sotto stress

Il nostro compito è quello di consigliare e sostenere gli uomini. Lo sappiamo per esperienza: in una situazione critica il rischio di perdere il controllo e di diventare violenti aumenta. Qui ti diciamo cosa ti può essere d'aiuto come uomo, per affrontare i momenti di stress in questa situazione critica.

## ! Cosa c'è da sapere

Non essere in grado di muoversi liberamente, essere limitati, sentirsi rinchiusi: è una sfida.

E' assolutamente normale e comprensibile...

- sentirsi deboli o insicuri e incapaci di avere il controllo;
- avere paura del virus;
- sentirsi oppressi in casa, oppure sentirsi isolati e sentire la mancanza del contatto umano;
- essere preoccupati per la propria salute, per i propri cari, per la propria situazione economica e lavorativa.

Tutto ciò mette a dura prova e riduce la capacità di sentirsi se stessi e di entrare in empatia con chi ti circonda. Lo stress intacca i sentimenti e la percezione delle cose, ti spinge a cercare un capro espiatorio.

Tuttavia non c'è un motivo né una scusa per riversare il tuo malessere sugli altri.

E' tua responsabilità affrontare il sovraccarico, l'insicurezza e la rabbia.

La violenza non è una soluzione, di no alla violenza.

## ! Cosa si può fare contro lo stress:

Qui di seguito alcuni consigli per gestire lo stress. Comincia da quello che ti ispira di più.

1

Accetta cosa non puoi cambiare. Lottare contro il corona è una perdita di energia, meglio provare a dare un senso a questo tempo: è una nuova esperienza, una nuova avventura;

2

Datti ciò di cui hai bisogno. Trattati bene. Assicurati di avere qualcosa di piacevole da fare ogni giorno;

- ascolta della musica, leggi un libro, scrivi cosa ti rende pensieroso;
- pensa ai bei momenti della tua vita, crea un album fotografico;
- stai all'aria aperta finché ti è possibile;
- fai dell'esercizio fisico fino a stancarti, anche in una stanza piccola va bene;
- parla con amici e colleghi, fagli sapere come stai;
- riposati, attraverso la meditazione, esercizi di respirazione, rituali, preghiere (qualsiasi cosa tu preferisca); trova ispirazione su internet (per esempio su YouTube)
- consulta i notiziari e i media consapevolmente e nei limiti;

<b>3</b>	<b><u>Pianifica.</u></b> Una routine giornaliera e un piano settimanale aiutano ad orientarti. Datti svariati compiti. Sostieni te stesso e gli altri;
<b>4</b>	<b><u>Parla con gli altri.</u></b> Trova il coraggio di confrontarti con il tuo/la tua partner e di dire come ti senti e ciò di cui hai bisogno (ad esempio se hai bisogno di attenzioni, di vicinanza, di spazio per te, parla della vostra sessualità);
<b>5</b>	<b><u>Sii consapevole dei tuoi limiti.</u></b> di basta se vi sentite sopraffatti, infastiditi, assillati, nervosi. Non c'è niente di male a tirarsi fuori;
<b>6</b>	<b><u>Realizza cosa succede dentro di te,</u></b> se lo fai è più semplice avere controllo;
<b>7</b>	<b><u>Fai un piano di emergenza.</u></b> Scopri cosa ti calma quanto tutto diventa troppo. Ecco alcune proposte: <ul style="list-style-type: none"> <li>● esci, vai al parco, sul balcone o perlomeno in un'altra stanza;</li> <li>● respira uniformemente inspirando per 5 secondi ed espirando per altri 5 secondi; ripeti finché non ti senti più rilassato;</li> <li>● fai del movimento, se non puoi andare fuori fai delle flessioni, salta, corri su e giù per le scale;</li> <li>● bevi un bicchiere d'acqua o mangia qualcosa;</li> <li>● sdraiati e chiudi gli occhi;</li> </ul>
<b>8</b>	<b><u>Fai attenzione ai tuoi campanelli d'allarme e fai riferimento il tuo piano d'emergenza al momento giusto.</u></b> Alcuni campanelli d'allarme possono essere: parolacce, offese, tremori, sudorazione, grida, etc. Prendili sul serio e agisci.  Importante: fai sapere al tuo/la tua partner che hai bisogno di un momento per te;
<b>9</b>	<b><u>Abbi il coraggio di chiedere aiuto.</u></b> Puoi trovare i contatti qui sotto. Fai questo passo;
<b>10</b>	<b><u>Prendi sul serio le tue ferite e i tuoi tormenti.</u></b> Cerca supporto se sei vittima di violenza fisica o psicologica. Per ultimo, alcool e droghe sono pericolose. Fanne un uso moderato, altrimenti ti indebolisci e perderai il controllo.

Un contributo di prevenzione delle organizzazioni ombrello per Ragazzi, Uomini e Padri nella Svizzera ([www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)), Austria ([www.dmoe-info.at](http://www.dmoe-info.at)) e Germania ([www.bundesforum-maenner.de](http://www.bundesforum-maenner.de)).

In cooperazione con Agredis Luzern ([www.agredis.ch](http://www.agredis.ch)), mannebüro zürì ([www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)) e Fachstelle Gewalt Bern ([www.fachstelligewalt.ch](http://www.fachstelligewalt.ch)). Reso possibile dal programma nazionale MenCare Schweiz. Contatto: [info@maenner.ch](mailto:info@maenner.ch)

**Contatti per la Germania:** Il Bundesforum Männer sostiene tramite sito [www.maennerberatungsnetz.de](http://www.maennerberatungsnetz.de) la cerca per consigli e possibilità di aiuto. Inoltre trovi altri uffici di consulenza per giovani, uomini e padri che hanno usato violenza o hanno paura di impiegare violenza, nel ufficio consulenza SKM ([www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/](http://www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/)) oppure BAG Täterarbeit ([www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de)).

**Contatti per l'Austria:** Sotto [https://dmoe-info.at/ueber\\_uns/organisationen](https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen) trovi una visione di uffici di consulenza. *Telefonnummern der österreichischen Beratungsstellen finden Sie unter: <https://dmoe-info.at/corona-notfall-telefon>*

**Contatti per la Svizzera:** Tel. 143 ti offre ascolto 24h su 24h (Tedesco, Francese, Italiano). Padri con bambini piccoli trovano aiuto al Vätertelefon 079 853 15 57 (richiamo entro un giorno lavorativo). Se hai bisogno di parlare di violenza, trovi sotto [www.fvgs.ch/Fachstellen.html](http://www.fvgs.ch/Fachstellen.html) il ufficio di consulenza nelle tue vicinanze. Una vision di tutti gli uffici di consulenza offre <https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/>. Per uomini che subiscono violenza: [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)