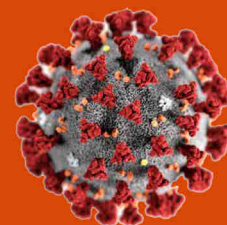


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

EMERGENZA COVID-19

SUGGERIMENTI PER UOMINI SOTTO STRESS



Il nostro compito è consigliare e sostenere gli uomini che vogliono cambiare. Lo sappiamo, per esperienza: in una situazione critica il rischio di assumere comportamenti violenti aumenta. Qui ti comunichiamo cosa può esserti d'aiuto come uomo per affrontare i momenti di stress in questo periodo critico.



COSA C'E DA SAPERE

Non essere in grado di muoversi liberamente, essere limitati, sentirsi rinchiusi: è una sfida. Ed è normale e comprensibile sentirsi deboli o insicuri, incapaci di avere il controllo; avere paura del virus; sentirsi oppressi in casa, o sentirsi isolati e sentire la mancanza del contatto umano; essere preoccupati per la propria salute, per quella dei propri cari, per la situazione economica e lavorativa. Tutto ciò mette a dura prova e riduce la capacità di sentirsi se stessi ed 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. È tua responsabilità affrontare il sovraccarico emotivo, l'insicurezza e la rabbia. **La violenza non è una soluzione, puoi dire NO.**

COSA SI PUO FARE CONTRO LO STRESS

Qui di seguito (GIRA IL FOGLIO) trovi alcuni consigli per gestire lo stress. Comincia da quello che ti ispira di più...

! • Accetta cosa non puoi cambiare: ci sono regole fondamentali da rispettare per ridurre i rischi di contagio, e situazioni anche difficili di malattia o perdita di persone care. In questo contesto, c'è **una sfida da affrontare: dare senso a questo tempo e viverlo come esperienza che aiuti a tirare fuori la propria parte migliore.** Ricorda: tutto questo non sarà per sempre!

Cerca ciò di cui hai bisogno. Trattati bene. Assicurati di avere qualcosa di piacevole da fare ogni giorno, ad esempio:

- 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
- consulta i notiziari e i media, consapevolmente



2 Pianifica. Una routine giornaliera e un piano settimanale aiutano ad orientarti. Cerca di fare svariati compiti. Sostieni te stesso e gli altri

3 Parla con gli altri. 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)

4 Sii consapevole dei tuoi limiti. Cerca di dire basta se ti senti sopraffatto, infastidito, assillato, nervoso non preoccuparti, in questo momento è normale sentirsi così

Realizza cosa succede dentro di te, se lo fai è più semplice gestirlo

Fai un piano di emergenza. Scopri cosa ti calma quando tutto diventa "troppo":

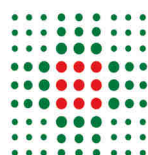
- fai una breve passeggiata sotto casa, esci sul balcone o vai in un'altra stanza
- respira, inspirando per 5 secondi ed espirando per altri 5 secondi e ripeti finché non ti senti più rilassato
- fai del movimento, se non puoi andare fuori, fai delle flessioni, salta, corri sulle scale
- bevi un bicchiere d'acqua o mangia qualcosa
- sdraiati e chiudi gli occhi

6 Fai attenzione ai tuoi campanelli d'allarme e fai riferimento al tuo piano d'emergenza al momento giusto. Alcuni campanelli possono essere: parolacce, offese, tremori, sudorazione, grida, etc. Prendili sul serio e agisci subito.

Importante: fai sapere al tuo/la tua partner che hai bisogno di un momento per te

7 Abbi il coraggio di chiedere aiuto. Puoi trovare i contatti qui sotto. Fai questo passo. **Prendi sul serio il tuo malessere.** Cerca un supporto se sai di agire violenza fisica o psicologica. Ricorda: l'alcol e le droghe sono pericolose.

* Indicazioni riadattate dal sito : <https://www.work-with-perpetrators.eu>



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

LDV- Liberiamoci dalla Violenza
Centro di accompagnamento al cambiamento per uomini
tel. 3665711079. E-mail : ldv@ausl.mo.it
Consutorio Familiare