

ისეთი კრიზისის დროს, როგორც ჩვენ ამჟამად კოვიდ-19 ვირუსის გამო განვიცდით, იზრდება შინაგანი დაძაბულობა. ამან შეიძლება გამოიწვიოს ემოციური სტრესი, ოჯახური დაძაბულობა და კონფლიქტი სახლში. გამოცდილებამ აჩვენა, რომ აქედან იქმნება ოჯახური ძალადობის ნიადაგი. გაითავისეთ, რომ თქვენ გაკისრიათ პასუხისმგებლობა, წარმოქმნილ კონფლიქტებში ძალადობის გარეშე იმოქმედოთ.

საგანგებო ზომები სახლის პირობებში არსებული ვითარების მშვიდობიანად მოსაგვარებლად:

- იფიქრეთ თქვენს პარტნიორთან ერთად, თუ როგორ გსურთ მომდევნო კრიზისული კვირები საკუთარ თავთან და ოჯახთან ერთად გაატაროთ (იდეალურ შემთხვევაში შექმენით ყოველდღიური / ყოველკვირეული გრაფიკი)
- შეიმუშავეთ გონივრული წესები და რიტუალები
- შეადგინეთ თვითდასაქმების გეგმა
- აქცენტი გააკეთეთ იმაზე, თუ რისი გაკეთება შეგიძლიათ ნაცვლად იმისა, რისი გაკეთება არ შეგიძლიათ
- დაიცავით სახლში სისუფთავე და წესრიგი
- გაეცანით ოფიციალურ წყაროებს მიმდინარე მოვლენების შესახებ (ფედერალური მთავრობა, რობერტ კოხის ინსტიტუტი, ჯანდაცვის ფედერალური ცენტრი, ჯანმო და ა.შ.)
- გამოიყენეთ დიგიტალური მედია და დაუკავშირდით მეგობრებს/ოჯახის წევრებს
- ესაუბრეთ მეგობრებსა და ოჯახის წევრებს თქვენი განცდების, გრძნობებისა და შიშების შესახებ
- გაითვალისწინეთ, რომ ყველანი იმყოფებიან მსგავს სიტუაციაში და რომ ყველას საკუთარი გზა აქვს კრიზისის დასაძლევად. პატივი ეცით სხვის მიდგომას პრობლემის მიმართ
- შეძლებისდაგვარად დაეხმარეთ თქვენს თანამემამულეებს
- საჭიროების შემთხვევაში ითხოვეთ დახმარება
- გაითვალისწინეთ, რომ საგანგებო მდგომარეობა მხოლოდ დროებითია
- რეგულარულად გაატარეთ სასიამოვნო დრო თქვენს პარტნიორთან (საჭიროების შემთხვევაში დაგეგმეთ)
- მოერიდეთ ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების მიღებას
- რეგულარულად მიიღეთ ექიმის მიერ დადგენილი მედიკამენტები (საჭიროების შემთხვევაში, მოიმარაგეთ)
- ყურადღება მიაქციეთ საკუთარი სხეულის მოთხოვნილებებსა და სიგნალებს (დაღევა, ჭამა, ძილი, საკუთარი თავისთვის დრო და ა.შ.)
- გამოიყენეთ სტრესის შემცირების ტექნიკა (მაგ. ციფუნი, მედიტაცია, იოგა და ა.შ.)
- იზრუნეთ საკმარის მოძრაობაზე (ივარჯიშეთ სახლში ან შეძლებისდაგვარად გარეთ)

- აიღეთ პასუხისმგებლობა სხვადასხვა ზომების განსახორციელებლად და ეცადეთ ყველასთან კარგ ურთიერთობას
- შეუთანხმდით თქვენს პარტნიორს თქვენი ნიშნის, სიგნალის ან კოდირების სიტყვაში, რომლის მეშვეობითაც კრიტიკულ სიტუაციაში "გაჩერებას" მიუთითებთ, რათა კრიტიკულად საგანგებო სიტუაცია კარგ დროს დასრულდეს.
- კონფლიქტის შემთხვევაში განიხილეთ შემდეგი წესები

კონფლიქტურ სიტუაციებში დაიცავით შემდეგი წესები:

- აცადეთ პარტნიორს საუბარი და მშვიდად მოუსმინეთ
- ყურადღება მიაქციეთ საკუთარი ხმის ტონს, ისაუბრეთ მშვიდი ხმით
- იქონიეთ მინიმუმ ორი მკლავის სიგრძით დაშორება თქვენს პარტნიორთან
- დაიცავით ზავშევი ძალადობისგან
- ნუ აიღებთ თქვენს ხელში რაიმე ნივთს, საჭიროების შემთხვევაში ხელი გაუშვით უკვე აღებულ ნივთს
- დატოვეთ კონფლიქტური სიტუაცია და დაიცავით დისტანცია (დროში და სივრცეში)
- გამოიყენეთ დროულად შეთანხმებული ნიშანი / სიგნალი / კოდი სიტყვა
- მიიღეთ სხვისი ნიშანი / სიგნალი / კოდი სიტყვა და დატოვეთ სიტუაცია
- აცნობეთ თქვენს პარტნიორს, რომ შესვენება გჭირდებათ და მიუთითეთ სავარაუდო დროის ხანგრძლივობა
- შესვენების დროს დადებითად ესაუბრეთ საკუთარ თავს (მაგ., "ჩვენ ამას შევძლებთ!"). საჭიროების შემთხვევაში, დაუკავშირდით ტელეფონით ვინმეს, ვისაც დადებითი მხარდაჭერა შეუძლია
- სახლში მისვლამდე დაურეკეთ პარტნიორს. კითხეთ პარტნიორს გრძნობს თუ არა იგი თავს უსაფრთხოდ. პატივი ეცით მის სურვილს, თუკი მარტო უნდა დარჩენა
- ნუ მოინდომებთ კონფლიქტის მოგვარებას დაუყოვნებლივ სახლში დაბრუნებისთანავე
- საჭიროების შემთხვევაში, დანიშნეთ დრო, როდესაც მშვიდად შეგიძლიათ ისაუბროთ
- აცნობეთ შვილებს თქვენი საუბრის შედეგის შესახებ (მაგ. "დავის შემთხვევაში, მამა / დედა გადის სამუშაო ოთახში, ან მიდის სასაქონლო და ა.შ.")
- დარწმუნდით, რომ თქვენ დაიცავით ეს წესები და შეთანხმებები, თქვენი პარტნიორის ან სხვა ადამიანების ქცევის მიუხედავად

ასევე მეხმარება: