

Во време на криза, како што во моментот се соочуваме заради вирусот „Ковид-19“, се почесто се доаѓа до ситуација во која се зголемуваат личните оптоварувања. Ова може да доведе до емоционален стрес, семејна напнатост и конфликт дома. Искуството покажало дека тие претставуваат основа за создавање семејно насилство. Бидете свесни дека имате одговорност да постапувате ненасилно во конфликти што се појавуваат.

Корисни мерки за добро и ненасилно постапување со моменталната состојба дома:

- Размислете со партнерот/партнерката за тоа како сакате да ги организирате следните недели во време на криза за себе и за вашето семејство (идеално креирајте дневен / неделен распоред)
- Развијте разумни рутини и ритуали
- Размислете со кои проекти би можеле да се занимавате и истите да ги реализирате
- Фокусирајте се на она што можете да направите наместо на она што не можете да го направите
- Чувајте го вашиот стан колку што е можно чист и уреден
- Информирајте се кај официјални извори за актуелните случувања (Федерална влада, Институт Роберт Кох, БЗга, СЗО и сл.)
- Користете дигитални медиуми и одржувајте контакти со пријателите/семејството
- Разговарајте со пријателите и семејството за вашата ментална состојба, чувства и стравови
- Бидете свесни дека сите се наоѓаат во слична ситуација и дека секој има свој начин на справување со кризата - прифатете и други начини на справување со тоа.
- Помогнете им на вашите сограѓани што е можно повеќе
- Самите побарајте помош ако е потребно
- Бидете самите свесни дека оваа вонредна состојба е само привремена
- Поминете позитивно време редовно со вашиот партнер/партнерка (направете план доколку е потребно)
- Избегнувајте пиење алкохол или конзумирање други наркотични средства
- Редовно земајте лекови препишани од лекар (доколку е потребно, на залиха)
- Обрнете внимание на вашите потреби и сигнали на вашето тело (пиење, јадење, спиење, земање на време за себе си итн.)
- Користете техники за намалување на стресот (на пр. Чи Гонг, медитација, јога и др.)
- Пробајте да одвоите време за доволно физичко движење (спортувајте дома или на отворено доколку сте во можност)
- Преземете одговорност за спроведување на мерките и за добрите односи со сите присутни
- Договорете се со вашиот партнер еден знак, сигнал или код со збор со кој секој може да сигнализира „стоп“ кога ситуацијата станува премногу, за да во итен случај критичните ситуации завршат во добро пред време
- Разговарајте за следниве правила во случај на конфликт

-Внимавајте на следниве правила во конфликтни ситуации:

- Оставете вашиот партнер/партнерка да заврши да зборува и слушајте смирено
- Обрнете внимание на вашиот сопствен гласен волумен, зборувајте на мирен глас
- Одржувајте најмалку две должини на раката оддалеченост од партнерот/партнерката
- Заштитете ги децата од доживување на насилство
- Не земајте предмети во вашата рака, доколку е потребно, оставете предмет од вашата рака
- Излезете од конфликтната ситуација или оддалечете се (временски и просторно)
- Користете го договорениот знак / сигнал / код за збор на време
- Прифатете го знакот / сигналот / зборот на лицето пред вас и оставете ја ситуацијата
- Кажете му на партнерот/партнерката дека правите пауза и колку долго ќе трае
- Имајте позитивен само-разговор за време на паузата (на пр. „Можеме да го средиме тоа!“). Доколку е потребно, контактирајте со некој по телефон, кој може да ви даде позитивна поддршка
- Повикајте го вашиот партнер/партнерка пред да одите дома. Прашајте дали партнерот/партнерката се чувствува во себеси безбеден. Почитувајте ја желбата ако треба да останете настрана
- Не инсистирајте да мора да го решите конфликтот веднаш по вашето враќање
- Доколку е потребно, закажете состанок кога ќе можете да зборувате за тоа во мир
- Информирајте ги вашите деца за резултатите од вашите разговори (на пр. "Во случај на спор, татко / мајка оди во работната соба или прошетка, итн.")
- Бидете сигурни во почитувањето на овие правила и договорените договори без оглед на однесувањето на вашиот партнер/партнерка или други луѓе

-Дополнително следното исто така ми помага: