

Saveti za teške situacije u karantini

Mere u rešavanju stresa i sukoba

Opšte Informacije

U atmosferi neizvesnosti i straha, rizik od eskalacije sukoba i nasilnog napada može se povećati. Negativne emocije, napetost i agresija su normalni u izuzetnim situacijama. Nije strasno imati agresivne osećaje prema nekome, opasno postaje tek kad ih doživite. Nažalost, **ne postoje magični recepti za suočavanje sa agresijom i nasiljem. Ali su se pokazale vrednim razne mere i ponašanja u pogledu olakšavanja situacije ili izbegavanja sukoba**

Šta možete učiniti da sprečite eskalaciju sukoba?

- Održavajte uobičajene dnevne strukture uz studiranje i radno vreme ujutro i slobodno vreme popodne.
- Ponudite i koristite mogućnosti kretanja (Youtube, ponude gimastičkih klubova, joga grupa itd. se često stavljaju na mrežu). Ako imate mogućnosti izlazite na sveži vazduh, u ostalim slučajevima igrajte se sa decom gde se kreću.
- Definišite jasno određene sate koje svako provodi sam.
- Dozvolite članovima porodice da se povuku.
- Otklonite ljutnju pre nego što situacija eskalira.
- Budite iskreni prema sebi i reagujte kada shvatite da ste preopterećeni. Priznanje sopstvene nepravde je prvi korak, a takođe gest cenjenje.
- Priznajte da vam je potrebna pomoć kada sukobi eskaliraju. Potražite pomoć: od prijatelja, savetovališta, u slučaju masivnog nasilja od policije ili dečiji i obiteljski servis (MA11).

Važni brojevi telefona

Da li vam treba podrška? Nazovite nas: psihološki savet u školi je i dalje moguć. Spisak svih opcija za kontakt možete pronaći [OVDE](#).

Daljnja podrška

147 (24 sati) [Rat auf Draht](#) za decu i omladine

0800 222-5 55 [Ženska linija za pomoć protiv nasilja](#)

[Informacije i saveti](#) stručnog udruženja austrijskih psihologa (BÖP)

[Informacije saveznog predstavništva mladih](#) – posebno pripremljen za decu i omladinu