

Sfaturi pentru situații dificile în carantină

Măsurile de combatere a stresului și al conflictelor

Informații generale

Într-un climat de nesiguranță și frică, riscul escaladării conflictelor și al abuzurilor violente poate crește. Emoțiile negative, tensiunea și agresivitatea sunt normale în situații excepționale. Nu este rău să ai sentimente agresive față de cineva, devine periculos doar atunci când acestea se transformă în acte de agresivitate față de cineva. Din păcate, nu există rețete magice pentru a face față agresiunii și violenței, cu toate acestea, diverse măsuri și comportamente și-au dovedit valoarea în ceea ce privește aplanarea situațiilor neplăcute sau evitarea conflictelor.

Ce puteți face pentru a preveni escaladarea conflictelor?

- Mențineți o structură zilnică obișnuită, cu orele de studiu și de lucru dimineața și timpul liber după-amiaza
- Abordați diverse opțiuni de mișcare (YouTube, oferte de la cluburi de gimnastică, grupuri de yoga etc. sunt disponibile online). Ieșiți la aer curat acolo unde este posibil, în alte cazuri, respectiv acolo unde sunt restricții de ieșire, jucați-vă împreună cu copiii dumneavoastră jocuri ce implică mișcare.
- Definiți clar orele alocate fiecărei persoane din locuință pentru a fi petrecute individual.
- Permiteți tuturor membrilor familiei să se retragă.
- Abordați furia înainte ca situația să escaladeze.
- Fii sincer cu tine și reacționează când îți dai seama că ești copleșit. Admiterea propriei greșeli este un prim pas și de asemenea, un gest de maturitate.
- Admiteți că aveți nevoie de ajutor atunci când conflictele cresc. Apelați pentru ajutor la: prieteni, centre de consiliere, în caz de violență, la poliție sau la centrele pentru bunăstarea copiilor și a tineretului.

Numere de telefon importante

Tel. 147 (24 de ore pe zi) - Rat auf Draht- linie telefonică pentru copii și adolescenți

0800 222-5 55 - Serviciul de asistență pentru femei împotriva violenței

Informații și sfaturi din partea Asociației Profesionale de Psihologi Austrieci (BÖP)