

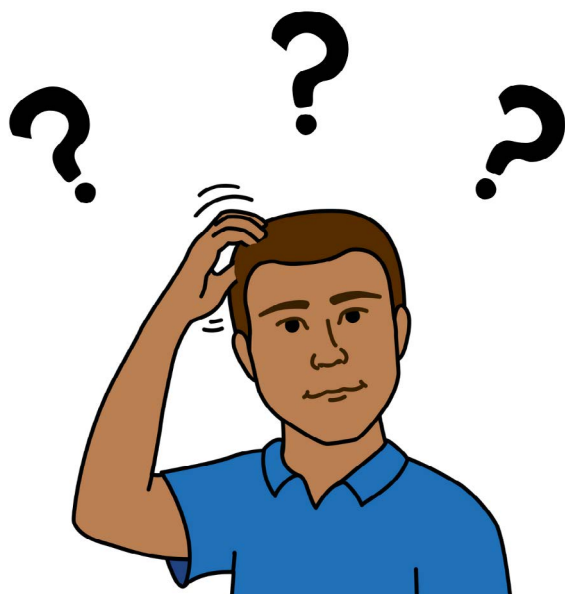
منابع سلامتی

مدیریت احساسات

- اگر مردی در مدیریت احساساتش مشکل داشته باشد، ممکن است به عنوان 'فردی بی ارزش' دیده شود.
- مردان که سعی می کنند قوی باشند خیلی از اوقات احساسات شان را سرکوب می کنند و این می تواند به طرز بدی بر سلامت آنها، مثلاً سلامت روده و قلب شان، تأثیر بگذارد.

مردانی که در کودکی مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته اند، احساسات زیادی دارند

- آنها نگرانند که اگر در مورد اتفاقی که در کودکی برایشان اتفاق افتاده صحبت کنند، 'یک قوطی کرم' برایشان باز شود.
- آنها در مورد احساساتی صحبت می کنند که معلوم نیست از کجا سرچشمه می گیرند.
- آنها در مورد جدا شدن از احساسات شان، مثلاً بی تفاوتی یا بی حس شدن، به عنوان راهی برای بقا صحبت می کنند.



- احساسات بخشی از زندگی روزمره ما هستند.
- برای درک احساسات، دانستن موارد زیر مفید است:
- یک احساس، پاسخی به یک رویداد یا فکر است.
- برخی از احساسات به راحتی قابل شناسایی نیستند.
- گاهی اوقات ممکن است هجومی از احساسات متناقض مانند ترس و هیجان را احساس کنید.
- احساسات بمعنی واقعیت نیستند.
- هیچ احساس یا عاطفه درست یا غلطی وجود ندارد.
- گاهی اوقات احساسات می توانند بر ما غلبه کنند.
- بعضی از احساسات می توانند باعث تحریک احساسات دیگری شوند، مثلاً غم به دنبال آن خشم.
- به یاد داشته باشید 'خوب' یا 'خوبه' احساسات نیستند.

بعضی از احساسات آنقدر شدید هستند که ما را تحت الشعاع قرار می دهند و مانع از تفکر واضح ما می شوند.

مردان و احساسات

- انتظارات جنسیتی زندگی مردان و زنان را شکل میدهند. خیلی از اوقات به مردان گفته می شود که 'مرد بودن' به معنی کنترل داشتن و سرکوب کردن واکنش های احساسی است.
- مردان نباید آسیب پذیری، ترس یا درد خود را نشان دهند.

یک احساس خود ما نیست، بلکه چیزی است که در یک زمان احساس می کنیم.

همه ما می توانیم در گیر افکار منفی و خود گویی های منفی شویم. علاوه بر آرام کردن فیزیکی خود مان، خوب است که از افکار منفی و بی فایده آگاه شویم. و از آنها فاصله بگیریم.

جمع آوری مجموعه ای از خاطرات احساسی مربوط به شادی، تفریح، ارتباطات شخصی، نزدیکی، قدرت و انعطاف پذیری می تواند مفید باشد. همه ما می توانیم وقتی احساس درماندگی می کنیم، از این خاطرات کمک بگیریم.

مردانی که در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته اند، اغلب می گویند نگرانند که اگر هنگام صحبت در مورد آزار و اذیت، با گریه کردن، هر گونه ناراحتی عاطفی نشان دهند، دیگران آنها را قضاوت می کنند.

چه چیزی می تواند به بازماندگان مرد کمک کند تا احساسات خود را نشان دهد؟

اگر بتوانند احساسات خود را مدیریت کنند، می توانند کنترل روی تفکر و واکنش احساسی خود را افزایش دهند.

- ابتدا سیستم عصبی باید آرام شود. این کار را می توان با کشیدن چند نفس عمیق به بهترین شکل انجام داد.

- گاهی اوقات آنها می توانند توسط احساسات و افکار رقابتی همراه شوند. اگر چنین اتفاقی بیفتد، آنها سعی کنند خودشان را آرام کنند، مثلاً با رفتن به طبیعت، درست کردن یک نوشیدنی گرم، ایستادن و کوبیدن پا به زمین.

آنها با وجود اینکه گاهی اوقات احساسات ممکن است شدید باشد می توانند یاد بگیرند که با یک احساس کنار بیایند.

