

ΘΥΜΟΣ & ΞΕΣΠΑΣΜΑΤΑ

Τι μπορώ να κάνω πριν αντιδράσω;

ΚΑΝΕ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ — 90 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

1

Σταμάτησε την επαφή

Μην απαντήσεις, μην πλησιάσεις και μην στείλεις μήνυμα όσο η ένταση ανεβαίνει.

2

Δημιούργησε ασφαλή απόσταση

Πήγαινε σε διαφορετικό χώρο ή στάσου μακριά από ανθρώπους και αντικείμενα που μπορεί να γίνουν επικίνδυνα.

3

Χαλάρωσε χέρια και σαγόνι

Άφησε την αναπνοή φυσική και κάνε την εκπνοή λίγο πιο αργή, χωρίς να πιέζεσαι ή να ζαλίζεσαι.

4

Χρησιμοποίησε τη φράση εξόδου

«Κάνω παύση. Θα επιστρέψω όταν μπορώ να μιλήσω χωρίς να προσβάλω, να απειλήσω ή να βλάψω».

Στόχος δεν είναι να εξαφανιστεί ο θυμός. Στόχος είναι να μην αποφασίσει εκείνος τη συμπεριφορά σου.

ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΜΕΣΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Απομακρύνσου, μην οδηγήσεις και μην κρατάς αντικείμενα. Πήγαινε σε ασφαλές σημείο και ενεργοποίησε αμέσως τη διαδρομή «Χρειάζομαι άμεση βοήθεια». Αν φοβάσαι άλλο πρόσωπο, προέχει η δική σου ασφάλεια — όχι η συζήτηση.

1. Θυμός: συναίσθημα και πράξη

Ο θυμός είναι φυσιολογικό συναίσθημα. Μπορεί να δείχνει απειλή, αδικία, απογοήτευση ή παραβίαση ορίου. Όμως το συναίσθημα και η συμπεριφορά είναι δύο διαφορετικά πράγματα.

Ο ΘΥΜΟΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ — Η ΒΛΑΒΗ ΟΧΙ

Το να θυμώνεις δεν σε κάνει κακό άνθρωπο. Δεν δικαιολογεί όμως προσβολές, απειλές, εκφοβισμό, καταστροφή αντικειμένων, επικίνδυνη οδήγηση ή σωματική βία.

Τα πρώτα σημάδια του συναγερμού

ΣΩΜΑ	ΣΚΕΨΕΙΣ	ΠΑΡΟΡΜΗΣΕΙΣ
Σφιγμένο σαγόνι Ζέστη ή ταχυκαρδία Γροθιές ή ένταση στους ώμους	«Πάντα το κάνει» «Πρέπει να απαντήσω τώρα» Βεβαιότητα ότι ξέρω την πρόθεση	Να φωνάξω Να στείλω μήνυμα Να πλησιάσω, να πετάξω ή να χτυπήσω

Ο κύκλος που θέλουμε να διακόψουμε

1

Γεγονός

Τι συνέβη πραγματικά;

2

Ερμηνεία

Τι είπα μέσα μου ότι σημαίνει;

3

Ένταση

Τι έγινε στο σώμα και ποια παρόρμηση εμφανίστηκε;

4

Πράξη

Τι έκανα και ποιο ήταν το κόστος μετά;

ΤΟ ΚΡΙΣΙΜΟ ΣΗΜΕΙΟ

Η παύση είναι πιο αποτελεσματική όταν αρχίζει στα πρώτα σημάδια — όχι όταν η ένταση έχει ήδη γίνει έκρηξη.

2. Παύση ασφάλειας

Η παύση δεν είναι τιμωρία ούτε εγκατάλειψη. Είναι προσωρινή διακοπή της επαφής, ώστε να μην υπάρξει βλάβη και να μπορεί η συζήτηση να συνεχιστεί αργότερα με ασφάλεια.

1

Δήλωσε καθαρά την παύση

Πες μία σύντομη φράση: «Είμαι πολύ φορτισμένος/η. Κάνω παύση για να μη μιλήσω ή πράξω επιθετικά».

2

Πήγαινε σε ασφαλές σημείο

Απομακρύνσου χωρίς να ακολουθείς, να κλείνεις τον δρόμο ή να εμποδίζεις το άλλο πρόσωπο να φύγει.

3

Κόψε τις πράξεις υψηλού κινδύνου

Μην οδηγήσεις, μη γράφεις ή δημοσιεύσεις, μην πεις αλκοόλ και μην κρατάς αντικείμενα όσο η ένταση είναι υψηλή.

4

Όρισε επανέλεγχο — όχι υπόσχεση καβγά

Αν είναι ασφαλές, πες τότε θα ελέγξεις αν μπορεί να συνεχιστεί η συζήτηση: «Θα ξαναμιλήσουμε σε 30 λεπτά».

5

Επέστρεψε μόνο με προϋποθέσεις

Επιστρέφεις όταν μπορείς να ακούσεις, να μιλήσεις χωρίς προσβολή ή απειλή και να δεχτείς ότι ίσως χρειάζεται περισσότερος χρόνος.

ΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΟΘΕΙ ΧΩΡΟΣ

Αν κάποιος σε ακολουθεί, σε εμποδίζει να φύγεις ή φοβάσαι ότι η κατάσταση θα γίνει βίαιη, μη διαπραγματεύεσαι την παύση. Πήγαινε σε ασφαλές σημείο και ζήτησε άμεση βοήθεια.

3. Ρύθμισε το σώμα χωρίς βλάβη

Όταν το σώμα βρίσκεται σε συναγερμό, η σκέψη στενεύει. Δεν χρειάζεται να «ηρεμήσεις με το ζόρι». Χρειάζεται να μειώσεις λίγο την ενεργοποίηση χωρίς να τραυματίσεις εσένα ή άλλον.

1

Στήριξε το σώμα

Βάλε και τα δύο πέλματα στο έδαφος ή στήριξε την πλάτη σου. Κράτησε τα μάτια ανοιχτά αν αυτό σε κάνει να νιώθεις ασφαλέστερα.

2

Άνοιξε τα χέρια και άφησε το σαγόνι

Μην πιέζεις να χαλαρώσεις. Απλώς ξεσφίξε λίγο τις παλάμες, κατέβασε τους ώμους και άφησε απόσταση ανάμεσα στα δόντια.

3

Κάνε έξι ήπιους κύκλους αναπνοής

Πάρε φυσική εισπνοή από τη μύτη ή το στόμα. Άφησε την εκπνοή λίγο πιο αργή και μακριά. Αν ζαλιστείς, σταμάτησε και ανέπνευσε φυσικά.

4

Κινήσου ουδέτερα

Περπάτησε λίγο σε ασφαλές μέρος, πιες νερό ή πλύνε το πρόσωπό σου. Όχι γρήγορη οδήγηση, χτυπήματα σε αντικείμενα ή εξαντλητική άσκηση ως τιμωρία.

5

Έλεγχε την ένταση

Βάλε έναν αριθμό 0–10. Αν είσαι ακόμη ψηλά ή έχεις παρόρμηση να βλάψεις, μην επιστρέφεις στη συζήτηση.

Ο ΣΤΟΧΟΣ

Από το «θα αντιδράσω τώρα» στο «μπορώ να διαλέξω το επόμενο ασφαλές βήμα». Ακόμη και μικρή πτώση της έντασης μετρά.

4. Από την κατηγορία στο όριο

Όταν η ένταση έχει μειωθεί και η επαφή είναι ασφαλής, μετέτρεψε τον θυμό σε συγκεκριμένη πληροφορία. Μίλησε για παρατηρήσιμο γεγονός, συναίσθημα, ανάγκη και πράξη.

1

ΟΤΑΝ...

Περιγράφω το γεγονός χωρίς «πάντα», «ποτέ» ή διάγνωση προθέσεων.

2

ΝΙΩΘΩ...

Ονομάζω το συναίσθημα χωρίς να το χρησιμοποιώ ως κατηγορία.

3

ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ...

Λέω ποιο όριο, σεβασμό, χρόνο ή σαφήνεια χρειάζομαι.

4

ΖΗΤΩ...

Κάνω συγκεκριμένο, εφικτό αίτημα και λέω τι θα κάνω εγώ αν δεν τηρηθεί το όριο.

Παράδειγμα

ΑΝΤΙ ΓΙΑ

«Δεν με σέβεσαι ποτέ. Είσαι απαράδεκτος/η.»

ΔΟΚΙΜΑΣΕ

«Όταν διακόπτεται επανειλημμένα αυτό που λέω, θυμώνω και δυσκολεύομαι να συνεχίσω. Χρειάζομαι να ολοκληρώσω τη φράση μου. Ζητώ να μιλάμε ένας-ένας. Αν συνεχιστεί, θα κάνω παύση».

ΤΟ ΟΡΙΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΕΙΛΗ

Όριο είναι τι θα κάνεις εσύ για να προστατεύσεις την ασφάλεια και τον σεβασμό: «Αν αρχίσουν προσβολές, θα σταματήσω τη συζήτηση». Δεν είναι προσπάθεια ελέγχου ή τιμωρίας του άλλου.

5. Ο προσωπικός μου χάρτης

Συμπλήρωσε τον χάρτη μετά από μία δύσκολη στιγμή — όχι μέσα στην έκρηξη.
Στόχος είναι να αναγνωρίζεις νωρίτερα το μοτίβο και το ασφαλές σημείο παρέμβασης.

Τι συνέβη; Μόνο τα παρατηρήσιμα γεγονότα:

Τι είπα μέσα μου ότι σημαίνει;

Τι παρατήρησα στο σώμα;

Ποια παρόρμηση εμφανίστηκε;

Τι έκανα τελικά;

Ποιο ήταν το αποτέλεσμα αμέσως και ποιο το κόστος αργότερα;

Ποια ασφαλής αντίδραση θα δοκίμαζα την επόμενη φορά;

Ένταση πριν και μετά την παύση

ΠΡΙΝ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ΜΕΤΑ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ΤΑ ΤΡΙΑ ΠΡΩΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΜΟΥ

1. 2. 3.

6. Το προσωπικό μου σχέδιο

Συμπλήρωσέ το σε ήρεμη στιγμή. Όσο πιο συγκεκριμένο είναι, τόσο λιγότερες αποφάσεις θα χρειαστεί να πάρεις όταν η ένταση ανεβαίνει.

1. Τα πρώτα σημάδια που αναγνωρίζω:

2. Η φράση παύσης που θα πω:

3. Το ασφαλές σημείο όπου θα πάω:

4. Η πράξη που μειώνει την ένταση χωρίς βλάβη:

5. Το πρόσωπο ή η υπηρεσία που θα καλέσω:

6. Οι προϋποθέσεις για να επιστρέψω στη συζήτηση:

Ζήτησε επαγγελματική βοήθεια όταν...

- τα ξεσπάσματα είναι συχνά ή γίνονται πιο έντονα
- υπάρχουν απειλές, τραυματισμοί ή καταστροφή αντικειμένων
- οι άλλοι σε φοβούνται ή εσύ φοβάσαι ότι θα χάσεις τον έλεγχο
- επηρεάζονται σημαντικά σχέσεις, σχολείο ή εργασία
- χρησιμοποιείς αλκοόλ, ουσίες ή φάρμακα χωρίς καθοδήγηση για να αντέξεις

ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΝΑ ΒΛΑΨΕΙΣ ΕΣΕΝΑ Ή ΑΛΛΟΝ

Σταμάτησε την επαφή. Απομακρύνσου, μην οδηγήσεις, μην κρατάς αντικείμενα και μη χρησιμοποιήσεις αλκοόλ ή ουσίες. Πήγαινε σε ασφαλές σημείο και ενεργοποίησε αμέσως τη διαδρομή επείγουσας υποστήριξης. Αν φοβάσαι άλλο πρόσωπο, δεν χρειάζεται να επιστρέψεις για συζήτηση.

ΘΥΜΗΣΟΥ

Ανάληψη ευθύνης δεν σημαίνει ντροπή. Σημαίνει ότι αναγνωρίζεις το συναίσθημα, προστατεύεις τη συμπεριφορά σου και ζητάς βοήθεια πριν υπάρξει βλάβη.