

**MĘSKA SIŁA ZDEFINIOWANA
NA NOWO,**
*Więcej niż twardość, więcej
niż pozory.*

Mateusz Banaszkiewicz





MĘSKOŚĆ



Źródło: „Rambo II: Pierwsza krew” (Rambo: First Blood Part II), reż. George P. Cosmatos, 1985. Plakat filmowy – wersja polska. Wykorzystano na zasadzie prawa cytatu, w celach dydaktycznych i ilustracyjnych (art. 29 ustawy o prawie autorskim).



MĘSKOŚĆ, A ZDROWIE



- Badania i profilaktyka.
- Wpływ kobiet.



**13 samobójstw
dziennie**

11 mężczyźni!



TRADYCYJNA DEFINICJA MĘSKOŚCI

1. Siła fizyczna, twardość i odporność.
2. Samowystarczalność i niezależność.
3. Dominacja i kontrola.
4. Rywalizacja i gotowość do podejmowania ryzyka dla wykazania odwagi.







TRADYCYJNA DEFINICJA MĘSKOŚCI JEST MOŻLIWA DO ZDEFINIOWANIA NA NOWO



1. Siła fizyczna, twardość i odporność.
2. Samowystarczalność i niezależność.
3. Dominacja i kontrola.
4. Rywalizacja i gotowość do podejmowania ryzyka.

NOWE PODEJŚCIE DO ZDROWIA



1. Badania jako narzędzie sprawczości.
2. Zmiana lęku w motywację.
3. Łatwy dostęp.
4. Szukanie sojuszników.

WYZWANIA WSPÓŁCZESNOŚCI



1. Dystres.
2. Depresja.
3. Geopolityka.
4. Odpoczynek pozorny.



STABILIZACJA UKŁADU NERWOWEGO

Technika 5-3-1



5 faktów (bez ocen).

3 rzeczy pod kontrolą.

1 decyzja / działanie na jutro.

TECHNIKA UNZ



1. **U**znaj.
2. **N**awiąż kontakt z ciałem.
3. **Z**aangażuj się w to, co robisz.



RELACJE BRATERSKIE



Czynnik ochronny dla zdrowia
i lepszego radzenia sobie.

WARSZTATY CZUŁY WOJOWNIK





MĘŻCZYŹNI I EMOCJE



**EMOCJE MOGĄ
WYNIKAĆ
Z ZACHWIANEJ
HOMEOSTAZY**

(NIE)ZAJMOWANIE SIĘ EMOCJAMI



UŚWIADAMIANIE SOBIE I ROZUMIENIE EMOCJI



ZMIEŃ UNIEWAŻNIANIE W UWAŻNIANIE



“Pieścisz się ze sobą”.

“Cykasz się”.

“Nie bądź taki delikatny”.

“Przesadzasz”.

“Mogło być gorzej”.

ZMIEŃ UNIEWAŻNIANIE W UWAŻNIANIE

„Psujesz klimat”.

„To tylko praca”.

„Może skup się na działaniu”.



ZMIEŃ UNIEWAŻNIANIE W UWAŻNIANIE

„Mam dość.”

„Nie wyrabiam.”

Ekspresja miniczna.

Nie mam siły.”

„Nie ogarniam tego.”

„Jestem zmęczony.”

„Nie wyrabiam.”



MODEL REAGOWANIA

(podmiot lub obserwator/ka)



1. Zatrzymaj działanie.
2. Załóż dobre intencje.
3. Wyjaśnij, dlaczego działanie zostało zatrzymane.
4. Zachowaj cierpliwość jednak oczekuj zmiany.



KONSEKWENCJE

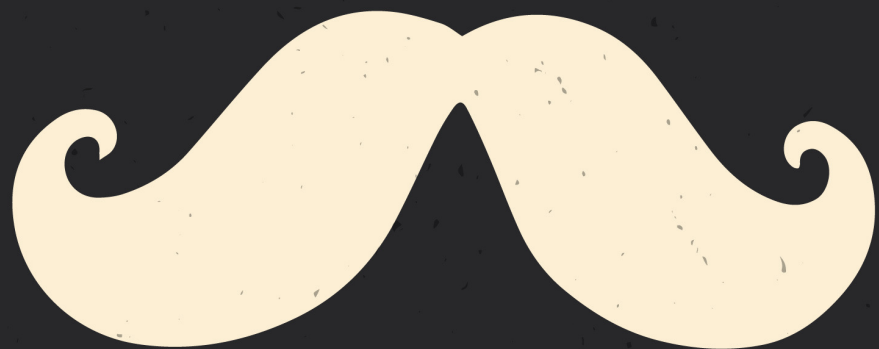
- Brak wiary w siebie.
- Trudności w budowaniu relacji.
- Dystres.
- Niska samoocena.
- Unikanie.



REAGOWANIE NA NACISKI BLISKICH

- Unikanie defensywności.
- Empatia.
- Aktywne słuchanie.
- Komunikaty “Ja”.
- Stawianie granic.

ZNAJ SWOJE LICZBY



Najczęściej występujące nowotwory u mężczyzn

- Rak prostaty.
- Rak płuc.
- Rak jelita grubego i odbytu.
- Rak pęcherza.
- Rak skóry.

ZNAJ SWOJE LICZBY

Dobre praktyki



RTG płuc: co 3 lata

Raz w roku w przypadku osób palących.

Urolog: co 3 lata

Lub gdy pojawią się niepokojące objawy.

Kolonoskopia: co 6 lat

Gdy któryś z rodziców chorował: co 3 lata

Pokazywanie zmian skórnych:
regularne

Lekarz pierwszego kontaktu, dermatolog
Czerniak nie daje objawów, daje przerzuty.

Wskazówka:

Jakie nowotwory występowały w Twojej rodzinie?

SLAJDY I DODATKOWE REKOMENDACJE

www.mateuszbanaszekiewicz.com/men

