

بإمكاننا تقديم المساعدة لكم:

استفد من عروض المساعدة الاحترافية التي يقدمها القسم الذي تتواجد فيه (خدمة السجن) وكذلك الموظفين والموظفون المختصون (على سبيل المثال الأخصائيات والأخصائيون الاجتماعيون، وأخصائيات وأخصائيو الرعاية الروحية، والأخصائيات والأخصائيون النفسيون، والطبيبات والأطباء).

لا تتردد!

بإمكانك مساعدة نفسك:

- تقبل، إن لم تكن بحالة جيدة لفترة من الوقت.
- ابحث عن المحادثة.
- استعلم عن العروض في قسمك و حاول أن تدمج نفسك في الحياة اليومية قريبًا.
- استفد من ساعة الفراغ. الحركة و الاتصال بالآخرين جيدان لك!
- دوّن أفكارك ومشاعرك.
- لا تتوقع أن تتغير مشاعرك و/أو وضعك بهذه السرعة. ليس لدى الإنسان مفتاح كهربائي لذلك!

كن ماذا لو لم يتحسن وضعك الشخصي بعد؟
إذا كان لديك الانطباع أن وضعك يزداد حدة؟

هل سبق، وأنت تفكر بذلك " المَقَرَّ " المفترض، أن فكرت بالانتحار؟

مكتئب؟
مزاجك سيئ؟
لا تتردد!
تكلم!



لقطة بمناسبة عرض مسرحي لسجناء بسجن سالينيمور (تصوير وينفريد توبياس)



أحداث غير عادية ومرهقة - مثل الحبس - تشير مشاعر وردود أفعال قوية لدى كثير من الناس.

يمكن أن تكون أيضاً من المتأثرين بذلك!

في بعض الأحيان قد تعاني أيضاً من الشكاوى التالية:

بعد الأحداث المجهدة يمكن أن تظهر لديك ردود الأفعال التالية:



- العصبية
- اضطرابات النوم (كوابيس)
- إحساس بعدم الجدوى، فقدان القيمة والأمل
- فجوات في الذاكرة، ضعف تركيز
- ذكريات معدّبة، صور معاودة تفرض نفسها
- لامبالاة / فتور، تعب، فقدان الشهية



- تشعر بالعجز
- لم تعد تعرف ماذا تفعل
- أنت تعاني من تقلب المزاج
- أنت مكتئب
- تشعر بالذنب وتلوم نفسك
- أنت مجهد و فاقد التوجيه
- أنت خائف

لقد تم سجنك للتو ولتتعلم على الأرجح بعد، كيف تواصل سيرك، وكيف سيؤثر السجن على بيتك ووضعك المالي وحياتك المستقبلية . ربما تشعر وكأن المشاكل تزداد فوق رأسك.

ليس هذا بالأمر الغير عادي!

عادة ما تهدأ هذه الظواهر أيضاً من أسبوع لآخر حتى تختفي تماماً.

لاتخرج هذه الردود وردود الأفعال المماثلة، لإسيما في بداية السجن، عن المعتاد. عادة ما تهدأ في غضون أيام قليلة.