



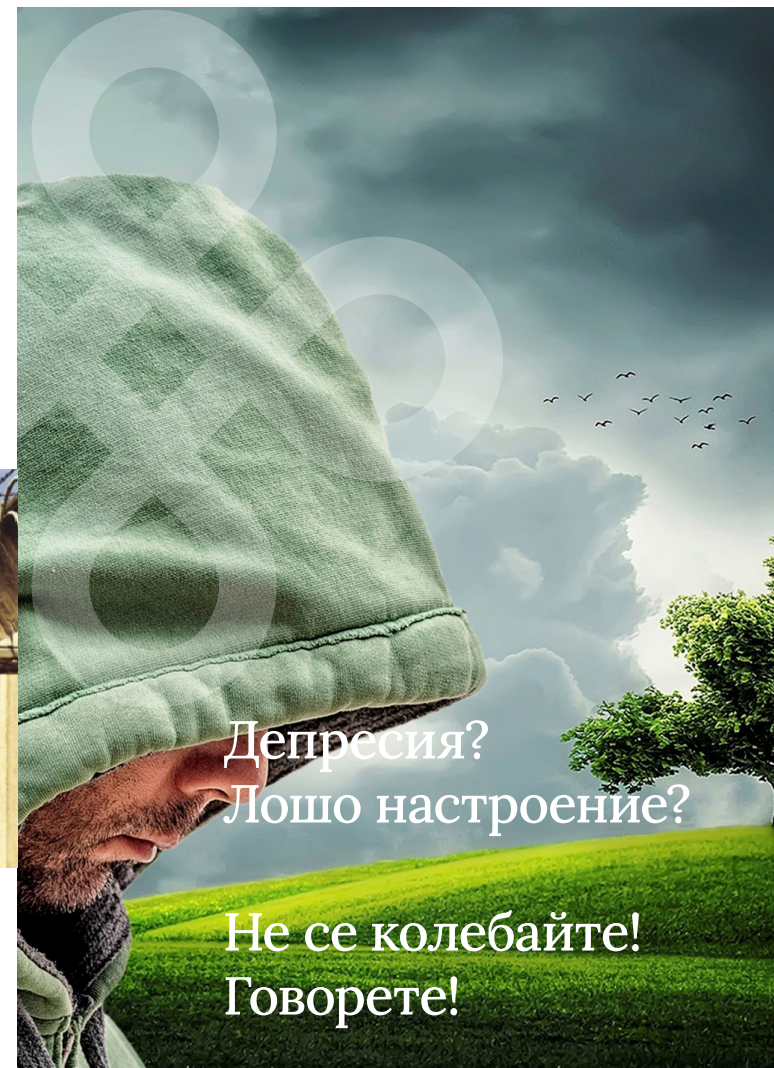
Ние можем да Ви помогнем:

Възползвайте се от помощ във Вашия сектор (затворнически персонал) и от професионалистите (например социални работници, пастори, психолози, лекари).

НЕ СЕ КОЛЕБАЙТЕ!



Снимка по повод театрално представление от затворници в затвор Салинемур (снимка Винфрид Тобиас)



Депресия?
Лошо настроение?

Не се колебайте!
Говорете!

Вие можете да направите нещо за себе си:

- Обърнете внимание, ако не се чувствате добре известно време.
- Потърсете диалог.
- Информирайте се относно предложенията във Вашия сектор и се опитайте да се интегрирате в ежедневието.
- Използвайте свободния час.
Движението и контактите Ви помагат!
- Записвайте си Вашите мисли и чувства.
- Не очаквайте, че Вашите чувства и/или положение ще се променят бързо.
Това не може да стане с натискането на копче!

Какво обаче, ако Вашето лично положение не се подобрява?

Ако мислите, че положението се влошава?

Ако може би вече сте мислили за единствения предполагаем „изход“ - самоубийството?

ГОВОРЕТЕ С НАС!

Необикновени, тежки събития - като арест – предизвикват силни чувства и реакции при много хора.

ВИЕ СЪЩО МОЖЕ ДА СТЕ ПОТЪРПЕВШ!

В момента сте задържани и сигурно не знаете все още, как ще се развият събитията, какъв ефект ще има арестуването Ви върху Вашето обкръжение, финансово състояние и на живота Ви в бъдеще. Може би имате чувството, че ситуацията Ви е твърде тежка, за да се справите с нея.

ТОВА НЕ Е ТОЛКОВА НЕОБИЧАЙНО!



След тежки изживявания можете да почувствате следното:

- Чувствате се безпомощен
- Не знаете как да се справите
- Страдате от промени в настроението
- Обезверен сте
- Изпитвате чувство за вина и се укорявате
- Претоварен и дезориентиран сте
- Страх Ви е

Тези и други чувства са нормални особено в началото на престоя в затвора. В повечето случаи те намаляват с течение на времето.

Понякога може да страдате и от:

- Нервност
- Безсъние (Кошмари)
- Чувство на безсмислие, безполезност и безнадеждност
- Загуба на памет, проблеми при концентриране
- Мъчителни спомени, повтарящи се и натрапчиви образи
- Апатия, умора, загуба на апетит

Тези явления също намаляват от седмица на седмица, докато накрая не изчезнат изцяло.