



دچار تنش روح هستید و  
اعصاب تان خورد است؟  
بد خلق و عصبانی هستید؟

صبر نکنید!  
گپ بزنید!

ما می توانیم به شما کمک کنیم!

لطفاً از کمک‌های حرفه ای و تخصصی  
و امکاناتی که در اختیار شما در بخش شما قرار  
دارد، از جمله: خدمات موجود در بازداشتگاه و  
کارشناسان امور مانند مددکاران اجتماعی زن و مرد،  
روانشناسان، روانکاوان پزشکان زن و مرد  
استفاده کنید.

لطفاً در این مورد صبر و مکث نکنید!



ضبط یک برنامه تئاتر برای زندانیان در بازداشتگاه موقت سالینه مور (فتوگرافی وینفريد توبیاس)



شما می توانید  
برای خود کاری انجام دهید:

- هنگامی که حالتان خوب نیست، است این شرایط را بپذیرید
- باید تلاش کنید که با کسی گفتگو کنید
- درباره امکانات موجود در بخش خود کسب اطلاع نمایید  
و تلاش کنید تا خود را در برنامه روزانه بگنجانید
- از ساعات آزاد را استفاده کنید. جنبش و و برقراری ارتباط با  
دیگران آن برای بهبود شرایط روحی شما خوب است!
- احساسات و افکار خود را روی کاغذ بیاورید.
- منتظر نمانید که احساسات و یا شرایط شما به سرعت و به  
خودی خود تغییر کند. برای احساس کلید روشن و خاموش  
کردن وجود ندارد!

اگر اوضاع شخصی و روحی شما بهتر شود چه؟  
هنگامی که احساس می کنید که شرایط شما  
شدیدتر و وخیم تر شده است چه می کنید؟  
هنگامی که به یک راه گریز می اندیشید،  
آیا به خودکشی هم فکر کرده اید؟





رویدادهای غیر معمول و پرتنش مانند زندانی شدن برای خیلی از افراد احساسات بسیار شدید و واکنش های روانی به دنبال می آورد.

گاهی اوقات به خاطر شرایط موجود ممکن است که مشکلات جسمی اشاره شده در پایین برای شما بروز کند:

پس از بروز تجربیات پرتنش و دردآور می توانید واکنش های روانی زیر روی دهند:

شما هم طبیعتاً می توانید درگیر چنین مشکلاتی شده باشید.



- عصبیت
- بی خوابی (کابوس یا خوابهای وحشتناک)
- احساس ضعف اعصاب احساس بی ارزشی و ضعف احساس و ناامیدی
- فراموشی و عدم تمرکز حواس
- خاطرات درد آور تصاویر مکرر دردناک که در خاطر می گذرد و شما را ناراحت می کند
- عدم توانایی در شرکت در کارهای گروهی و بی اشتهایی



- شما احساس بی پناهی می کنید
- هیچ راه چاره ای نمی شناسید
- شما دچار تنش های عاطفی هستید
- اعصاب شما خرد شده است
- شما احساس گناه می کنید و خود را سرزنش می نمایید
- شما احساس می کنید که دیگر تحمل ندارید و حس جهت یابی خود را از دست داده اید
- شما دچار هراس و وا همه هستید

آیا چه بر سر شما خواهد آمد و اینکه این حبس شدن برای اطرافیان شما و برای شرایط اقتصادی و همچنین زندگی آینده ی شما چه تاثیراتی خواهد داشت. شاید شما احساس می کنید که مشکلات غیرقابل تحمل شده اند.

این احساس کاملاً طبیعی است.

تمام این نشانه ها و علائم اشاره شده در بالا هفته به هفته کاهش می یابد تا در نهایت کاملاً ناپدید می شود.

واکنش های اشاره شده در بالا و شبیه آن در آغاز زمان حبس مواردی غیر طبیعی و غیر معمولی نیستند. این شرایط بعد از چند روز کاهش خواهد یافت.