



ჩვენ დაგეხმარებით:

ისარგებლეთ შემოთავაზებული პროფესიონალური დახმარებით, რომელსაც თქვენი განყოფილება (სასჯელაღსრულების დაწესებულება) გთავაზობთ, ასევე ისარგებლეთ სპეციალისტების მომსახურებით (მაგალითად, სოციალური მუშაკები, სასულიერო პირები, (პასტორები) ფსიქოლოგები, ექიმები)

არ მოგერიდოთ!



ფოტოზე აღბეჭდილია პატიმრების მიერ დადგმული თეატრალური წარმოდგენა, ზალინემორის სასჯელაღსრულების დაწესებულებაში (JVA Salinenmoor) (ფოტოვინფრედ ტობიას)



Geördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



დათრგუნული ხართ?
ცუდ ხასიათზე ხართ?

ნუ გერიდებათ!
მოგვმართეთ!

თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ საკუთარ თავს:

- არ ინერვიულოთ, თუ რაღაც პერიოდში თავს კარგად არ გრძნობთ.
- დაგველაპარაკეთ, მოძებნეთ თანამოსაუბრე;
- გაარკვიეთ, როგორ და რით დაგეხმარებათ თქვენი განყოფილება, (სასჯელაღსრულების დაწესებულება) შეეცადეთ სწრაფად ჩაერთოთ ყოველდღიურ ცხოვრებაში.
- გამოიყენეთ თავისუფალი დრო. მოძრაობა და კონტაქტები სასარგებლოა თქვენთვის!
- დაწერეთ თქვენი აზრები და გრძნობები.
- ნუ ელით, რომ თქვენი გრძნობები და/ან თქვენი მდგომარეობა სწრაფად შეიცვლება. ადამიანს ამისთვის არ აქვს გადამრთველი. ეს რთულია.

მაგრამ რა თუ თქვენი პირადი მდგომარეობა ჯერ არ გაუმჯობესებულა?

თუ თქვენ გრძნობთ, რომ თქვენი მდგომარეობა უარესდება?

შეიძლება უკვე გიფიქრიათ თვითმკვლელობაზე, როგორც ერთადერთ გამოსავალზე?

აუცილებლად დაგველაპარაკეთ!



უჩვეულო, სტრესული მოვლენები, როგორცაა პატიმრობა, იწვევს ბევრ ადამიანში ძლიერ გრძნობებს და ნერვულ რეაქციებს.

ეს შეიძლება თქვენც დაგემართოს!

თქვენ ახლახანს დაგაპატიმრეს და ჯერ არ იცით რა იქნება შემდეგ, როგორ იმოქმედებს თქვენი დაპატიმრება თქვენს გარემოცვაზე, თქვენს ფინანსურ მდგომარეობაზე და რა გავლენას მოახდენს თქვენს შემდგომ ცხოვრებაზე.

გეუფლებათ გრძნობა, რომ უამრავი პრობლემები თავს მოგეხვათ.

ამაში უჩვეულო არაფერია!

მძიმე განცდებმა და ნერვიულმა შოკმა შეიძლება თქვენში შემდეგი რეაქციები გამოიწვიოს:

- უმწეობის გრძნობა
- არ იცით რა გააკეთოთ, როგორ მოიქცეთ.
- იტანჯებით განწყობის ცვალებადობით
- დათრგუნული ხართ
- თავს დამნაშავედ გრძნობთ
- დაძაბული და დეზორიენტირებული ხართ
- გეუფლებათ შიშის გრძნობა

ეს და მსგავსი რეაქციები პატიმრობის დასაწყისში ბუნებრივია. ისინი ჩვეულებრივ რამდენიმე დღეში ქრება.

ხანდახან შეიძლება შემდეგმა დაავადებებმა შეგაწუხოთ, როგორცაა:

- ნერვიულობა
- უძილობა, საშინელი სიზმრები
- უსარგებლობის, უიმედობის, უდირსობის განცდა
- მეხსიერების დაქვეითება, ცუდი კონცენტრაცია
- მტკივნეული მოგონებები, განმეორებადი, შემზარავი სურათები
- გულგრილობა, დაღლილობა, მადის დაკარგვა

ეს სიმპტომები ჩვეულებრივ ქრება რამდენიმე კვირის განმავლობაში.