



Noi possiamo fare qualcosa per Lei:

Faccia uso delle proposte d' aiuto professionali del suo reparto (p.e. assistenti sociali, psicologi, preti, medici)

NON ESITARE!



Aufnahme anlässlich einer Theaterauf führung von Gefangenen in der JVA Salinenmoor (Foto: Winfried Tobias)



Depresso?
Di malumore?

Non esitare
a parlarne!

Si prenda cura di Sé:

- Accetti di non star bene per un periodo
- Cerchi il dialogo
- Si informi delle proposte del suo reparto e cerchi di integrarsi al più presto nella quotidianità del carcere
- Approfitti dell'ora d' area! Movimento e socializzazione fanno bene!
- Scriva i suoi pensieri e sentimenti in un diario
- Non aspetti che i suoi sentimenti e /o la sua situazione cambino velocemente. Per questo l'uomo non ha un interruttore!

Che cosa succede però se la sua situazione personale non migliora?

Se ha l'impressione che la situazione si aggravi?

Se ha probabilmente pensato a una "via d'uscita", come al suicidio?

PARLI CON NOI!

Eventi estremamente onerosi – come la carcerazione- in tante persone destano forti reazioni ed emozioni. Anche Lei può essere colpito!

ANCHE LEI PUÒ ESSERE COLPITO!

Lei è stato appena recluso e probabilmente non sa ancora come andrà avanti, che conseguenze avrà la detenzione sulla sua situazione familiare e finanziaria, e in genere sulla sua vita. Forse ha la sensazione di sprofondare nei problemi.

NON É INCONSUETO!



Dopo eventi traumatici ci troviamo di fronte a diversi dilemmi:

- Si sente indifeso
- Non sa più che cosa fare
- Soffre dicambiamenti d'umore
- È depresso
- Ha sensi di colpa e si rimprovera
- È totalmente sovraccarico e privo d'orientamento
- È pieno di paura

Queste e altre reazioni simili sono normali all'inizio della reclusione. Diminuiscono dopo qualche giorno.

Qualche volta si possono manifestare anche i seguenti sintomi:

- Nervosismo
- Insonnia
- Sensazione di inutilità e disillusione
- Mancanza di concentrazione e vuoti di memoria
- Memorie assillanti
- Assenza di partecipazione, sonnolenza, nausea

Anche questi sintomi si diradano col passare delle settimane, fino a scomparire definitivamente.