



Mes galime ką nors dėl jūsų padaryti:

Pasinaudokite savo skyriaus (bausių vykdymo tarnybos) ir specializuotų tarnybų (pavyzdžiui, socialinių darbuotojų, sielovadininkų, psichologų, gydytojų) profesionalios pagalbos pasiūlymais.

NEDELSKITE!



Nuotrauka kalinių spektaklio proga Salinenmoor įkalinimo įstaiga (fotografavo Winfried Tobias)



Prislėgta nuotaika?
Blogai nusiteikęs?

**Nedelskite!
Kalbėkite!**

Jūs galite dėl savęs padaryti:

- Susitarkite su tuo, kad kartais jums negera.
- Susiraskite, su kuo galėtumėte pasikalbėti.
- Susipažinkite su jūsų skyriaus pasiūlymais ir pabandykite kuo greičiau įsitraukti į kasdienybę.
- Išnaudokite laisvą valandą. Judėjimas ir kontaktai bus jums į naudą!
- Užsirašykite savo mintis ir jausmus.
- Nesitikėkite, kad jūsų jausmai ir / arba situacija pasikeis labai greitai. Žmogus neturi tam jungiklio!

O kas, jei jūsų asmeninė situacija dar nepagerėjo?

Jei jums atrodo, kad jūsų situacija pablogėjo?

Jei galbūt jau galvojote apie tariamą „išeičių“ – savižudybę?

PASIKALBĖKITE SU MUMIS!

Neeiliniai nemalonūs įvykiai – tokie, kaip įkalinimas – daugeliui žmonių sukelia stiprius jausmus ir reakcijas.

TAIP GALI ATSTITIKTI IR JUMS!

Jus ką tik suėmė ir turbūt dar nežinote, kas bus, kokių pasekmių įkalinimas turės jūsų aplinkai, finansinei padėčiai ir tolesniam gyvenimui. Galbūt jums atrodo, kad problemos viršija jūsų jėgas.

TAI – NORMALU!



Sunkūs išgyvenimai gali sukelti tokias jūsų reakcijas:

- jaučiatės bejėgis;
- nebežinote, ką daryti;
- kenčiate nuo nuotaikos svyravimų;
- esate prislėgtas;
- jaučiatės kaltas ir kaltinate save;
- nebegalite atlaikyti susidariusios situacijos ir neįsivaizduojate, kaip elgtis;
- bijote.

Tokios ir panašios reakcijos įkalinimo pradžioje nėra neįprastos. Po kelių dienų jos susilpnės.

Retkarčiais jus gali varginti:

- nervingumas;
- miego sutrikimai (košmarai);
- beprasmiškumo, bevertiškumo ir beviltiškumo jausmas;
- prisiminimų spragos, nesugebėjimas susikaupti;
- kankinantys prisiminimai, pasikartojantys, įkyrūs vaizdai;
- apatija, nuovargis, apetito stoka

Ir šie reiškiniai dažniausiai kas savaitę silpnėja, kol visai dingsta.