



Możemy ci pomóc:

Skorzystaj z profesjonalnych ofert pomocy na oddziale oraz pomocy służb specjalnych (np. pracownika socjalnego, duszpasterza, psychologa lub lekarza).

NIE ZWLEKAJ!



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



Jesteś przygnębiony?
Źle się czujesz?

**Nie zwlekaj!
Porozmawiaj z nami**

Możesz sam sobie pomóc:

- Zaakceptuj to, że przez jakiś czas będziesz się czuć niedobrze
- Szukaj kontaktu z innymi osobami, rozmawiaj z nimi
- Poinformuj się o możliwościach oraz propozycjach na twoim oddziale. Postaraj się zintegrować w jego codzienny tryb
- Korzystaj z wolnej godziny na spacer. Ruch oraz kontakt z innymi osobami dobrze wpływa na samopoczucie
- Notuj swoje myśli oraz uczucia
- Zaakceptuj, że proces polepszenie nastroju może potrwać

Co zrobić jeśli twoja sytuacja osobista się nie polepszyła?

Co zrobić jeśli masz wrażenie, że twoja sytuacja się pogorsza?

Co zrobić jeśli nawet już myślałeś o rzekomym „wyjściu z sytuacji”, o samobójstwie?

POROZMAWIAJ Z NAMI!

Nadzwyczajne, obarczające wydarzenia - jak np. uwięzienie - mogą wywołać niecodzienne reakcje psychiczne lub uczucia.

TO MOŻE DOTYCZYĆ TAKŻE CIEBIE!

Być może zostałeś właśnie zaarrestowany, jeszcze nie wiesz jak zareagują na to twoi bliscy, jak wpłynie to na twoją sytuację finansową lub dalsze życie.

Być może masz wrażenie, że ta sytuacja cię przerasta.

TO NIC TAK NADZWYCZAJNEGO!



Po obarczających wydarzeniach mogą wystąpić następujące reakcje:

- Możesz czuć się bezradnie
- Możesz nie widzieć wyjścia z sytuacji
- Możesz cierpieć z powodu zmiennych nastrojów
- Możesz czuć się przygnębiony
- Możesz mieć poczucie winy lub robić sobie wyrzuty
- Możesz czuć się dezorientowany
- Możesz czuć lęk lub strach

Takie czy podobne reakcje są często spotykane, szczególnie na początku uwięzienia. Często te uczucia ustępują po kilku dniach.

Czasem możesz również:

- Czuć się nerwowo
- Cierpieć na bezsenność lub mieć koszmary
- Mieć poczucie niskiej wartości lub braku sensu życia
- Luki w pamięci lub problemy z koncentracją
- Męczące lub narzucające się wspomnienia
- Czuć obojętność, zmęczenie lub brak apetytu

Takie lub podobne reakcje osłabiają się z czasem, ponieważ znikają całkowicie.