



## Podemos fazer algo por si:

Aproveite a ajuda profissional oferecida pelo seu departamento (serviço prisional) e os serviços especializados (por exemplo, assistentes sociais, agentes pastorais, psicólogos, médicos).

**NÃO HESITE!**



Foto tirada por ocasião de uma representação teatral por prisioneiros no estabelecimento prisional de Salinenmoor (Foto Winfried Tobias)



Deprimido?  
Aborrecido?

**Não hesite!  
Fale!**

## Pode fazer algo por si próprio:

- Aceite o facto se não se sentir bem durante algum tempo.
  - Procure conversar.
  - Saiba o que o seu departamento tem para oferecer e tente integrar-se rapidamente na vida quotidiana.
  - Aproveite o tempo livre. Atividade física e o contacto com os outros fazem-lhe bem!
  - Anote os seus pensamentos e emoções.
  - Não espere que os seus sentimentos e/ou situação mudem de forma repentina.
- As pessoas não são máquinas!

Mas, e se a sua situação pessoal ainda não tiver melhorado?

Se tiver a sensação de que a sua situação está a piorar?

Se talvez já tenha pensado na suposta “saída”, o suicídio?

**FALE CONNOSCO!**

Acontecimentos anormais e angustiantes - tais como a prisão - evocam emoções e reações fortes na maior parte das pessoas.

### **E VOCÊ PODE SER UMA DESSAS PESSOAS!**

Acabou de ser preso e provavelmente ainda não sabe o que irá acontecer a seguir, como a prisão irá afetar o seu ambiente, a sua situação financeira e a sua vida futura. Talvez tenha a sensação de que os problemas estão a fugir ao seu controlo.

### **ISSO NÃO É ASSIM TÃO INVULGAR!**



### **A seguir a experiências angustiantes, poderão ocorrer as seguintes reações:**

- Sente-se desamparado
- Já não sabe o que fazer
- Sofre de alterações de humor
- Está deprimido
- Tem sentimentos de culpa e censura-se
- Está esgotado e desorientado
- Tem medo

Estas e outras reações semelhantes não são incomuns especialmente no início da detenção. Normalmente, diminuem em poucos dias.

### **Por vezes também pode apresentar os seguintes sintomas:**

- Nervosismo
- Perturbações do sono (pesadelos)
- Sentimentos de inutilidade, desvalorização e desânimo
- Falhas de memória, falta de concentração
- Memórias dolorosas, imagens imponentes e recorrentes
- Apatia, cansaço, perda de apetite

Também estas manifestações tendem a diminuir de semana para semana, até desaparecerem por completo.