



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.