



## Noi putem face ceva pentru dumneavoastră:

Folosiți-vă de ofertele de ajutor profesioniste ale secției dumneavoastră (serviciul penitenciar) și ale serviciilor de specialitate (de exemplu asistenți sociali, duhovnici, psihologi, medici).

**NU EZITAȚI!**



Înregistrare realizată cu ocazia unui spectacol de teatru de deținuți în penitenciarul Salinemoor (fotografia Winfried Tobias)



Deprimat?  
Proastă dispoziție?

Nu ezitați!  
Vorbiți!

## Puteți să faceți ceva pentru dumneavoastră:

- Suportați, dacă nu vă este bine pentru o vreme.
- Încercați să discutați cu cineva.
- Informați-vă despre ofertele secției dumneavoastră și încercați să vă integrați în viața de zi cu zi.
- Profitați de ora liberă.  
Mișcarea și contactele vă fac bine!
- Scrieți-vă gândurile și sentimentele.
- Nu așteptați că sentimentele și/sau situația dumneavoastră se vor/va schimba prea repede.  
Pentru aceasta omul nu are un comutator!

Dar ce se întâmplă dacă situația personală a dumneavoastră nu s-a îmbunătățit încă?

Dacă aveți impresia că situația dumneavoastră se înrăutățește?

Dacă poate v-ați gândit deja la singura presupusă „cale de ieșire” printr-o sinucidere?

**VORBIȚI CU NOI!**



Evenimente excepționale, stresante - cum ar fi încarcerarea - declanșează emoții și reacții puternice la mulți oameni.

### PUTEȚI FI ȘI DUMNEAVOASTRĂ AFECTAT DE ACEST LUCRU!

Tocmai ați fost încarcerat și nu știți încă probabil cum vor derula lucrurile, ce efect va avea încarcerarea asupra mediului înconjurător al dumneavoastră, asupra situației financiare a dumneavoastră și asupra viații viitoare a dumneavoastră.

Poate că aveți sentimentul că problemele vă scapă de sub control.

### ACEST LUCRU NU ESTE CHIAR AȘA DE NEOBIȘNUIT!

### După experiențe stresante pot apărea următoarele reacții la dumneavoastră:

- Vă simțiți neajutorat
- Nu mai știți ce să faceți
- Suferiți de schimbări de dispoziție
- Sunteți deprimat
- Aveți sentimente de vinovăție și vă faceți reproșuri
- Sunteți copleșit și dezorientat
- Vă este frică

Aceste reacții și altele similare nu sunt neobișnuite mai ales la începutul încarcerării.  
De obicei acestea dispar în câteva zile.

### Uneori puteți suferi și de următoarele indispoziții:

- Nervozitate
- Tulburări de somn (coșmaruri)
- Sentimentul de lipsă de sens, valoare și speranță
- Lipsuri de memorie, tulburări de concentrare
- Amintiri chinuitoare, imagini care revin cu insistență
- Lipsă de interes, oboseală, pierderea poftei de mâncare

De asemenea și aceste fenomene scad de obicei de la o săptămână la alta, până când dispar complet.