



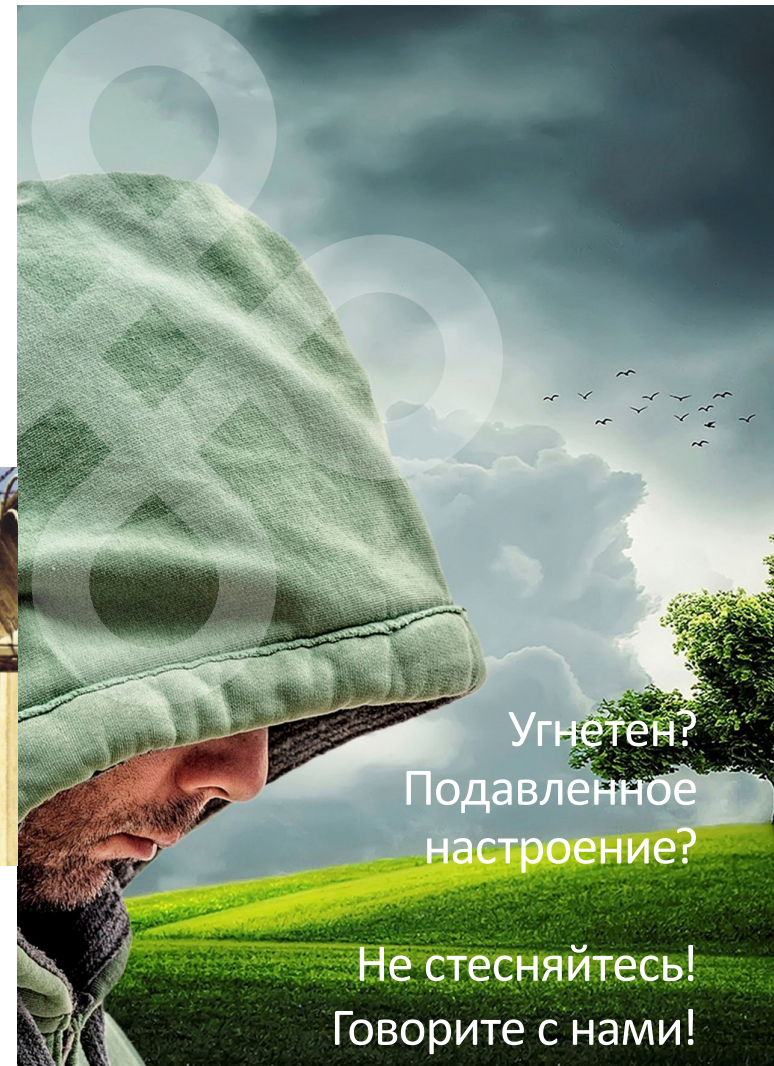
Мы можем сделать что-нибудь для вас:

Воспользуйтесь профессиональной помощью, предлагаемой вашим учреждением, а также услугами специалистов (например, социальные работники, Пасторы, психологи, врачи).

Не стесняйтесь!



Фотография театрального представления силами заключенных в исправительном учреждении, (JVA) Salinenmoor (фото Винфрида Тобиаса)



Угнетен?
Подавленное
настроение?

Не стесняйтесь!
Говорите с нами!

Вы можете себе помочь:

- Сосредоточьтесь, если вы себя не хорошо чувствуете какое-то время.
 - Найдите собеседника; старайтесь выговориться.
 - Узнайте какую помощь могут Вам оказать в вашем отделе, попробуйте интегрироваться в повседневную жизнь.
 - Используйте свободное время: движение и контакты принесут вам пользу!
 - Записывайте свои мысли и ощущения.
 - Не ожидайте, что ваша ситуация и ваши ощущения изменятся быстро.
- Для этого у человека нет переключателя.

Что, если ваше положение еще не улучшилось? (Душевное состояние)
Если вы чувствуете, что ваша ситуация ухудшается?
Возможно вы, уже думали о самоубийстве, как о единственном выходе из положения?

Обязательно поговорите с нами!



Необычные, стрессовые ситуации, такие как заключение в тюрьму, вызывают у многих сильные нервные потрясения.

Это может и с вами произойти!

Вы только что были арестованы, и вы не знаете, еще, что будет дальше. Как лишение свободы повлияет на ваше окружение, на ваше финансовое положение на вашу дальнейшую жизнь.

У вас появились проблемы по всем направлениям.

В этом нет ничего необычного!

После тяжелого нервного потрясения возможно у вас могут возникнуть следующие реакции:

- Вы чувствуете себя беспомощным
- Вы не знаете, что делать
- Вы страдаете от перепадов настроения
- Вы подавлены
- У вас чувство вины
- Вы потрясены и дезориентированы
- Вы напуганы. Вас охватила чувство страха

Эти и подобные реакции естественны в начале задержания. Они утихают через несколько дней.

Иногда вы также можете страдать от следующих симптомов:

- Нервозность
- Бессонница (кошмары)
- Чувства бессмысленности, безнадежности, бесполезности
- Провалы памяти, плохая концентрация
- Мучительные воспоминания, повторяющиеся, навязчивые изображения
- Равнодушие, усталость, потеря аппетита

Эти симптомы обычно проходят в течение нескольких недель, пока полностью не исчезнут