



## Mi mozemo nesto da ucinimo za vas:

Koristite profesionalnu uslugu na vasem odeljenju (od strane zatvora) i strucne usluge (na primer socijalni radnici, svestenike, psihologa, lekara).

### NEMOJTE SE USTRUCAVATI!



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



Utuceni?  
Lose volje?

Nemojte se ustrucavati!  
Govorite sa nama!

## Mozete nesto uraditi za sebe:

- Dali prihvatate, ako se izvesno vreme lose osecate.
- Trazite razgovor.
- Informisite se o ponudama u vasem odelenju i pokusajte sto pre, da se prilagodite svakodnevnicu.
- Koristite slobodan cas. Kretanje i kontakti ce vam prijati!
- Napravite spisak o vasim mislima i osecanja.
- Nemojte ocekivati, da ce se vasa osecanja ili situacija prebrzo promeniti. Za takvu situaciju ne postoji salter!

Ako se vasa licna situacija ne menja, sta onda?

Ako imate osecaj, da se vasa situacija cak pogorsava?

Ako ste vec pomisljali na neminovni izlaz, na samoubistvo?

**RAZGOVARAJTE SA NAMA!**

Neobicni, opterecujuci dogadjaji, - kao sto je hapsenje-, kod mnogih ljudi izazivaju jaka osecanja i reakcije.

### TO SE MOZE I VAMA DOGODITI!!

Upravo ste uhapseni i verovatno jos neznate kako i sta ce dalje biti, kako ce se hapsenje izraziti na vasu okolinu, vasu finansijsku situaciju i na dalji zivot.

Mozda imate osecaj, da vam problemi prelaze preko glave.

### TO NIJE TAKO NEOBICNO!



### Sledece reakcije mogu izazvati opterecujuci dogadjaji:



- osecate se bespomocni
- neznate sta dalje
- patite od promena raspolozenja
- Utuceni ste
- imate osecaja krivice i zameravate sami sebi
- preoptereceni ste i bez orijentacije
- imate strah

Takve i slicne reakcije, pogotovo na pocetku zatvorske kazne nisu neobicne. One popustaju nakon nekoliko dana.

### Ponekada se javljaju i sledece tegobe:



- nervoza
- poremećen san (nocne more)
- osecaj bezsmislenosti, bezvrednosti i beznadnosti
- Nedostatak sećanja, slaba Koncentracija
- mucna secanja, slike koje se ponavljaju
- bezvoljnost, umor, i nemate apetita

I takvi osecaji popustaju u toku vremena, sve dok u potpunosti nestanu.