



Môžete pro seba niečo urobiť:

- Akceptujte, že sa nejaký čas nebudete cítiť dobre.
- Vyhľadávajte rozhovory.
- Informujte sa o aktivitách, ktoré ponúka vaše oddelenie a pokúste sa čoskoro sa začleniť do každodenného života.
- Využite svoj voľný čas. Pohyb a kontakty vám pomáhajú!
- Zapisujte si svoje myšlienky a pocity.
- Neočakávajte, že sa vaše pocity či vaša situácia v blízkej dobe zmení. Človek nie je na vypínač!

Ale čo, ak sa vaša osobná situácia nelepší?

Čo ak máte dojem, že sa vaša situácia zhoršuje?

Ak už ste možno pomysleli na akési „východisku“, na samovraždu?

Môžeme pre vás niečo urobiť:

Využite profesionálnu ponuku pomoci vášho oddelenia (služba výkonu trestu) a odborných služieb (napríklad sociálnej služby, dochovnej služby, psychologickéj služby, lekárskej služby).

NEVÁHAJTE!



Snímok urobený pri príležitosti divadelného predstavenia väzňov vo väznici Salinenmoor (Foto: Winfried Tobias)



V depresií?
V zlom psychickom stave?

Neváhajte!
Dajte nám to vedieť!

OBRÁŤTE SA NA NÁS!



Mimoriadne, zaťažujúce udalosti – ako nástup do väzenia – vyvolávajú u veľa ľudí silné emócie a reakcie.

MÔŽE SA TO TÝKAŤ AJ VÁS!

Práve vás zavreli a pravdepodobne ešte nevíete, čo bude nasledovať, ako ovplyvní uväznenie vaše okolie, vašu finančnú situáciu a váš ďalší život.

Možno máte pocit, že vám problémy prerástli cez hlavu.

TO NIE JE NIČ NEOBVYKLÉ!

Po stresových zážitkoch sa u vás môžu vyskytnúť nasledujúce reakcie:

- máte pocit bezmoci
- nevíete si v tejto situácii poradiť
- trpíte výkyvmi nálady
- máte depresívne pocity
- máte pocity viny a robíte si výčitky
- je toho na vás priveľa a ste dezorientovaní
- máte strach

Tieto a podobné reakcie sú obzvlášť na začiatku pobytu vo väznici bežné. Po niekoľkých dňoch zvyčajne odoznejú.

Niekedy môžete trpieť aj nasledujúcimi príznakmi:

- nervozita
- poruchy spánku (nočné mury)
- pocit bezvýznamnosti, bezcennosti a beznádeje
- výpadky pamäti, neschopnosť sa sústrediť
- mučivé spomienky, stále sa vracajúce obrazy
- apatičnosť, únava, strata chuti do jedla

Aj tieto príznaky zvyčajne postupne slabnú, až kým celkom nezmiznú.