



## Nosotros podemos hacer algo para ayudarle:

Beneficiarse de la ayuda profesional ofrecida por su departamento (servicio penitenciario/ judicial) y los servicios especializados (por ejemplo, trabajadores sociales, curas, psicólogos, médicos.)

**¡NO LO DUDE!**



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



¿Deprimido?  
¿Cabizbajo?

¡No duden!  
¡Hablen!

## Tu también puedes hacer algo por Tu bien:

- Acepte, que durante un período determinado de tiempo no le va bien.
- Busca la conversación.
- Infórmese sobre las ofertas en su departamento e intente integrarse pronto en la vida cotidiana.
- ¡Aproveche el tiempo libre! ¡El ejercicio y el de contacto social son buenos para usted!
- Escriba sobre sus pensamientos y sentimientos.
- No espere que sus sentimientos y / o su situación cambie rápidamente.  
¡El ser humano no tiene ningún interruptor para eso!

Pero, ¿y si su situación personal aún no ha mejorado?

¿Tiene la sensación de que su situación ha empeorado?

¿Ha pensado en el suicidio como método de escape?

**¡HABLE CON NOSOTROS!**



Acontecimientos excepcionales y abrumadores - como el encarcelamiento- provocan fuertes sentimientos y reacciones en muchas personas.

### ¡USTED TAMBIÉN PUEDE VERSE AFECTADO!

Usted acaba de ser encarcelado y probablemente no sepa aún qué pasará a continuación, cómo afectará este suceso a quienes le rodean, así como su situación financiera y el resto de su vida en general.

### ¡NO ES TAN INUSUAL!

### Después de experiencias tan angustiosas y agobiantes usted puede experimentar las siguientes reacciones :

- Se siente impotente o sin ayuda.
- Ya no sabe lo que hacer.
- Tiene cambios de humor.
- Está abatido y desanimado.
- Se siente culpable y se lo recrimina.
- Está desbordado y desorientado.
- Tiene miedo.

Estas y otras reacciones similares son frecuentes, especialmente al comienzo del encarcelamiento. Por lo general, disminuyen la mayoría de las veces en unos días.

### En ocasiones también puede padecer los siguientes síntomas:

- Nerviosismo
- Trastornos del sueño (pesadillas)
- Sensación de falta de sentido, inutilidad y desesperanza.
- Lagunas en la memoria, falta de concentración.
- Recuerdos atormentadores, imágenes recurrentes e intrusivas.
- Apatía, cansancio, pérdida de apetito.

Habitualmente estos síntomas disminuyen de semana a semana, hasta que finalmente desaparecen por completo.