



Můžeme pro vás něco udělat:

Využijte odbornou pomoc, kterou nabízí vaše oddělení (vězeňská služba) a odborné služby (např. sociální pracovníci, pastoři, psychologové, lékaři).

NEVÁHEJTE!



Foto u příležitosti divadelního představení o Vězni v JVA Salinenmoor (Foto Winfried Tobias)



Přešlý?
Špatná nálada?

Neváhejte!
Mluvte!

Můžete pro sebe něco udělat:

- Přiznejte si to, když se na chvíli necítíte dobře.
- Mluvte s námi.
- Zjistěte, co vaše oddělení nabízí, a snažte se co nejdříve začlenit do běžného života.
- Využijte možnosti vycházek. Cvičení a kontakty jsou pro vás dobré!
- Zapište si své myšlenky a pocity.
- Neočekávejte, že se vaše pocity a/nebo vaše situace změní rychle. Člověk na to nemá vypínač!

Ale co když se vaše osobní situace ještě nezlepšila?

Když máte pocit, že se vaše situace zhoršuje?

Pokud již přemýšlíte o jedné domnělé „cestě ven“, přemýšleli o sebevraždě?

MLUVTE S NÁMI!

Mimořádné, stresující události - jako je uvěznění – vyvolává v mnoha lidech silné pocity a reakce.



TO SE MŮŽE TÝKAT I VÁS!

Právě jste byli uvězněni a pravděpodobně ještě nevíte, co bude dál, jak uvěznění ovlivní vaše okolí, vaši finanční situaci a budoucnost vašeho života.

Možná máte pocit, že těch problémů je na vás příliš mnoho.

NENÍ TO TAK NEOBVYKLÉ!

Sresujícími zážitky můžete zaznamenat následující reakce:

- Cítíte se bezmocní
- Už nevíte, co dělat
- Trpíte změnami nálad
- Jste sklíčený
- Cítíte se provinile a vyčítáte si
- Jste zdrceni a dezorientovaní
- Bojíte se

Tyto a podobné reakce jsou zvláště ne na začátku uvěznění neobvyklé. Obvykle do několika dnů odezní.

Někdy můžete také trpět následujícími nemocemi:

- nervozita
- poruchy spánku (noční můry)
- Pocit bezvýznamnosti, bezcennosti a beznaděje
- Mezery v paměti, špatná koncentrace
- Trýznivé vzpomínky, opakující se, rušivé obrazy
- Apatie, únava, ztráta chuti k jídlu

Tyto příznaky také obvykle týden po týdnu ustupují, dokud úplně nezmizí.