



## Sizin için birşeyler yapabiliriz:

Bölümünüz tarafından sunulan profesyonel yardımdan (cezaevi servisi) ve uzmanlık hizmetlerinden (örn. sosyal hizmet uzmanları, papazlar, psikologlar, doktorlar.) yararlanın.

### ÇEKİNMEYİN!



Salinenmoor JVA'daki mahkumların tiyatro performansı vesilesiyle kayıt  
(Fotoğraf: Winfried Tobias)



Keyifsizlik?  
morel bozukluğu?

Çekinme!  
konuş!

## Kendiniz için birşeyler yapabilirsiniz:

- Eğer kendinizi bir süredir iyi hissetmiyorsanız bunu kabullenin.
- Başkalarıyla konuşmaya çalışın.
- Kaldığınız bölümün imkanlar hakkında bilgi edinin ve kısa sürede kendinizi günlük hayata entegre etmeye çalışın.
- Hava alma saatinden faydalanın, egzersiz ve insanlarla temas kurmak size iyi gelecektir!
- Düşünce ve hislerinizi kağıda yazınız.
- Duyularinizin ve/veya durumunuzun hemen değişmesini beklemeyin, insanın bunun için elinde sihirli bir deyneği yok.

Ama şahsi durumunuz iyiye gitmiyorsa ne olacak?

Durumunuzun kötüye gittiğini hissettiğinizde?

Belki de tek „çıkış yolu“ intihar olduğunu düşünüyorsanız?

## BİZİMLE KONUŞUN!



Hapis cezası gibi olağanüstü, stresli olaylar birçok insanda güçlü duygular ve tepkiler uyandırır.

### SIZDE BU DURUMLA KARŞILAŞA BİLİRSİNİZ.

Daha yeni hapse girdiniz ve muhtemelen bundan sonra ne olacağını, hapsedilmenin çevrenizdekileri, maddi durumunuzu ve hayatınızın geri kalanını nasıl etkileyeceğini henüz bilmiyorsunuz. Belki de sorunların size fazla geldiğini, altından kalkamayacağınızı hissediyorsunuz.

### BUDA SIRA DIŞI DEĞİL!

### Stresli deneyimlerden sonra aşağıdaki tepkileri yaşayabilirsiniz:

- Kendinizi çaresiz hissediyorsunuz
- Artık ne yapacağınızı bilmiyorsunuz
- Ruh hali değişimleriniz var
- Moraliniz bozuk
- Suçlu hissediyorsunuz ve kendinizi suçluyorsunuz
- Bunalmış ve yönünüzü kaybetmişsiniz
- Korkuyorsunuz

Bugibi ve benzeri tepkiler, özellikle hapis cezasının başlangıcında, olağanüstü deyildir. Genellikle birkaç gün içinde azalır.

### Bazen aşağıdaki belirtilerden de şikayetçi olabilirsiniz:

- Sinirlilik
- Uyku bozuklukları (kabuslar)
- Anlamsızlık, değersizlik ve umutsuzluk hissi
- Unutkanlık, konsantre olamamak
- Kötü anılar, rahatsız edici düşüncelerin tekrarlanması
- İlgisizlik, yorgunluk, iştahsızlık

Bu gibi şikayetler genellikle haftadan haftaya azalır, ve tamamen yok olur.